

Strong +
Femme
+ Sustainable



issue
no. 2

W *women* MEN

magazine

www(*dot*)
mindful-women
(*dot*)com

hello
there



Willkommen zur zweiten Ausgabe
vom Mindful Women Mag.

„Du hebst *mich* auf einen Sockel“

war die häufigste Antwort, die wir bekamen, als wir Frauen ihre Interviews zur Korrektur schickten. „So sehe ich mich gar nicht“. Uns fehlten die Worte, unglaublich. Betrachte dich einmal mit den Augen einer anderen Frau und dir wird klar, wie großartig du bist. Da kommt man in den Genuss Frauen zu interviewen, die jeden Tag ihr Bestes geben, sich für Kinder, die Welt und ihren Glauben einsetzen und doch meinen, sie könnten nichts leisten. Ein Grund mehr, uns gegenseitig zu motivieren, Komplimente zu machen bis die Schokolade schmilzt und die Hand vom High-fiven brennt. Denn Mädels, ihr seid einfach der Knaller. Jede Einzelne von euch.

Das ganze Kleingerede muss ein Ende haben. Schluss mit „Das kann ich nicht“ oder „Das war ich nicht“. Übernehmt für eure Erfolge genauso viel Verantwortung, wie ihr es für die Welt tut. Eure Visionen sind der Schlüssel zu dieser Welt. Und dabei finden wir: Du musst kein Startup haben, um etwas zu verändern, keine tausend Follower oder eine große Bühne. Wahre Größe zeigt Frau mit einem reinen Herzen und mit dem Mut, Berge zu versetzen.

Wir sind Mindful Women. Das Netzwerk von Frauen für Frauen mit nachhaltigen Gedanken, Visionen und Projekten. Wir lieben die Welt, Mutter Erde und uns, denn Weiblichkeit ist unsere Stärke. Die Welt hat genug von monetären Zielen und Einzelkämpfen. Bei uns findest du Gleichgesinnte und Entdeckerinnen, die nur darauf warten, die Welt zu verän-

dern. Wir definieren Erfolg neu und fordern Authentizität, Transparenz und Menschlichkeit. Erfolgswege teilt man am besten, indem man keine Niederlage auslöst, indem man Fehler macht und aus ihnen lernt.

Mit unserem zweiten Magazin laden wir dich ein, den Geist zu öffnen, quer zu denken und mehr zu teilen. Die Welt kann nie genug nachhaltige Ideen haben. Lass deinen Visionen freien Lauf. Sei realistisch und ehrgeizig und wirf für den Glauben an das Richtige alles über Bord. Denn jede Erkenntnis baut auf der Historie auf und wir können nichts neu gestalten, wenn wir nur an das Altbewährte glauben. Die Welt braucht dich. Und wir wollen dich. In unserem Netzwerk. Unter Frauen, die die Welt von Morgen sehen. Zeit für etwas Neues. Neue Stärke. Neue Gelassenheit. Neue Sensibilität. Es ist jetzt an der Zeit für uns.

*Love,
Stina +
Sylvie*

+ *edi-
torial*

Zielstrebig, ansteckend positiv und süchtig nach Schokolade. Stina gründete 2010 einen der ersten deutschen Vegan-Foodblogs und begeistert heute als renommierte TV-Köchin, Autorin und Coach mit Leidenschaft für Bio-vegane Ernährung und Yoga. Ihre Arbeit ist viel-

seitig, ihr Herz noch viel größer. Als eine der jüngsten Preisträgerinnen wurde sie mit dem Progress-Award von PETA und der UNESCO Kampagne „Ideen. Initiative. Zukunft.“ geehrt. Weiblichkeit als Stärke verbreiten, das ist ihre Vision.

stina spiegelberg

food blogger



yoga addict

TV köchin

@stinaspiegelberg

Sie lässt Nachhaltigkeit im ästhetischen Licht erstrahlen wie niemand sonst. Sylvie ist nachhaltige Grafikdesignerin und hilft Brands und Projekten, ihre Message hübsch verpackt in die Welt zu tragen. Sie möchte mehr Menschen für sustainable living begeistern und

diesen Lifestyle aus seiner Nische befreien. Ihre Superkräfte? Minimalismus, Typografie-Magic, Design-Psychologie und für den Notfall: Kätzchenvideos. Ihre eigene Form von Nachhaltigkeit beschreibt sie als „aesthetically pleasing earth saving the lazy way“.

sylvie tittel

green blogger



cat mum

graphic designer

@missinterpreted

Ann-*Sophie* 12

Swantje +

Franziska 16

Nicole 20

26
Selfmade: Guide zur
Selbstständigkeit

30
Put Yourself
Out There

32
Vision Board

34
Männliches
Engagement im
Feminismus

38
The Period Pledge

42
Nachhaltigkeit
im Alltag

46
Plastik raus –
Natur rein

48
Mindful Sharing:
Hilfe, die
Welt geht schon
wieder unter

50
Power auf die Ohren

52
Ist Altern
erstrebenswert?

Simone 60

Nimota 64

Frederike 68

+ *inter-
views*

co-gründerin The Female Company



Ann-
Sophie
Claus

@thefemalecompany

Lange schwirrte Ann Sophie Claus die Idee der eigenen Gründung im Kopf herum. Nach einigen Testläufen in nachhaltigen Startups startete sie 2016 mit ihrer Freundin das eigene Unternehmen. Die 27-Jährige ist Mitbegründerin der Female Company, einem Hersteller von Biotampon-Abos. Mit einem Tamponbuch machte das Unternehmen in diesem Jahr Furore um die vermeintliche Luxusbesteuerung von Hygieneartikeln für Frauen. Auf ihrem Instagramkanal wird offen über Tabuthemen gesprochen.

Aber der Begriff „Unternehmen“ wird The Female Company gar nicht gerecht. Wir finden, es ist vielmehr ein soziales Projekt.

Wie kommt man auf die Idee, Tampons zu verkaufen?

Mir war lange klar, dass ich eines Tages auch gründen möchte und nachdem ich mit meiner Mitgründerin Sinja in Indien unterwegs war, fiel unsere Wahl auf die Periode. Dort erfuhren wir nämlich zum ersten Mal, was für gesellschaftliche Auswirkungen ein Tabu wie die Menstruation haben kann. Wir wollten also unbedingt ein Unternehmen gründen, das eine tolle Marke ist, aber gleichzeitig zurückgibt. Deswegen wird pro Kauf bei The Female

Company eine Frau in Indien mit einer waschbaren Stoffbinde versorgt.

Deine Energie ist einfach unerschöpflich, so scheint es. Wofür setzt du dich ein?

Wirtschaften, Umweltschutz und Soziales sinnvoll zu verbinden. Alle Produkte, die wir als Unternehmen auf den Markt "schmeißen", sollten in dieser Hinsicht über die komplette Liefer- und Abfallkette durchdacht sein. On top: Als Unternehmen die Gewinne zu teilen und dadurch etwas zurückzugeben an diejenigen, denen es weniger gut geht als uns.

In jeder deiner Ansprachen, jedem deiner Postings und den Produkten schwingt die pure Weiblichkeit mit.

Was bedeutet weiblich sein für dich?

Weiblichkeit kann sich komplett unterschiedlich ausdrücken und hat manchmal nichts mit dem Geschlecht zu tun. Es ist eher ein Gefühl. Sich weiblich zu fühlen, ist etwas unheimlich ästhetisches und gleichzeitig starkes! Ich würde mir wün-

+ *inter-views*

schen, dass viel mehr Frauen diese Weiblichkeit mehr leben, selbstbewusster sind und ihr Ding machen. In drei Worten: Power. Wohlgefühl. Ästhetik.

Womit sollten wir uns als Frauen mehr beschäftigen?

Mit uns selbst und dem, was wir können, aber noch nicht für uns nutzen. Wir sollten aufhören, uns zu unterschätzen.

Gleichzeitig sollten wir uns als gegenseitige Unterstützerinnen sehen. Keine Ellenbogen – only support. Aber wem erzähle ich das.

Du machst einfach. Als euch gesagt wurde, der Tamponmarkt sei ein schwieriger Markt, habt ihr auf Kritiker nicht gehört. Soziales Engagement und Gerechtigkeit stehen bei dir ganz oben.

Hast du noch vor etwas Angst?

Nicht vorm Scheitern, das ist schon mal gut. Denn ich glaube, dass nach dem

Scheitern wieder ein neuer Weg kommt, der aufregend und großartig ist. Ansonsten habe ich, denke ich, Angst davor, dass meine Freunde manchmal zu kurz kommen bei dem ganzen Ehrgeiz. Sie sind mir unheimlich wichtig, meine Stütze, und man nimmt sie häufig als zu selbstverständlich wahr.

Plan A oder Plan B?

Im Startup läuft das wenigste nach Plan. Flexibilität steht auf der Tagesordnung. Um ehrlich zu sein habe ich Pläne B bis Z. Ich weiß genau, was ich tun möchte, wenn A scheitert. Aber da ich A am liebsten mag, möchte ich das ungerne allzu bald zulassen.

Dein ultimatives Vorteil, das eigene Unternehmen zu leiten?

Ich freue mich jeden Tag, zur Arbeit zu gehen. Wir verbringen schließlich so viel Zeit im Job! Dann doch wenigstens in einem mit Sinn. Eigentlich kann ich diesen Generation Y-Satz schon gar nicht mehr hören... Aber er ist eben wahr.

*Ich habe keine
Angst vor dem
Scheitern (...),
denn ich glaube,
dass nach dem
Scheitern wieder
ein neuer Weg
kommt, der
aufregend und
großartig ist.*



pics by Linda
Ambrosius

lehrerin



Swantje Schendel

*Swantje Schendel ist Lehrerin, Feministin und Veganerin. Sie hat kein Start Up, erstellt gerade keine Crowdfunding Kampagne und trotzdem verändert sie die Welt, indem sie großartige Anregungen in den Köpfen der nächsten Generation pflanzt. Sie besucht mit ihren Schüler*innen Biobauernhöfe, redet über die Probleme in der Milchindustrie und ja, sie ist eine der Lehrerinnen, die ihre Schüler*innen bestärkt, sich für die Zukunft einzusetzen. Und das auch freitags auf der Straße.*

Swantje, warum hast du den Beruf der Lehrerin gewählt?

Ich wollte eine Arbeit mit Bedeutung für die Gegenwart und Zukunft. Ich wollte selbst am liebsten mein Leben lang lernen und in dieser Hinsicht ist der Lehrberuf perfekt: man lernt viel über sich selbst, ist gefordert, sich persönlich weiterzuentwickeln und durch den fächerübergreifenden Unterricht arbeite ich mich auch häufig in neue Themengebiete ein.

Franziska Koopmann

Lehrerin



Eine von Swantjes Kolleginnen ist Franziska. Die beiden kennen sich nicht, haben aber die gleiche Mission. Franziska ist zeitweise nur mit SMS oder telefonisch erreichbar. „Medienhygiene“ nennt sie das, denn sie erkannte, wie wichtig die reale Welt für ihre eigene Gesundheit ist. Die 30-Jährige ist frisch gebackene Mama und Lehrerin für Hauswirtschaft, Englisch und Ethik an einer Gemeinschaftsschule. Franzi lässt sich durch keinen Lehrplan beirren, bei ihr wird seit Jahren im Unterricht vegan gekocht und sie fordert ihre Schüler auf, kritisch zu hinterfragen. Wir haben den beiden auf den Zahn gefühlt. Wie viel Einfluss hat man als Lehrerin auf die kommende Generation?

Swantje, was motiviert dich jeden Montagmorgen, wenn dein Wecker um 5:30 Uhr klingelt?

Ich will es "anders machen", mit ganz viel Herz unterrichten und meine Schüler*innen dazu motivieren, kritisch zu denken und zu handeln. Sie sollen Lust darauf bekommen, die Welt zu verändern. Da ich auch Mathelehrerin bin, habe ich mir außerdem das Ziel gesetzt, dass weniger Kinder Angst vor Mathematik haben. Ich habe das Glück, dass ich nun an einer Schule arbeiten kann, die – trotz der Hürden des Systems – vieles anders macht, als ich es noch aus meiner Schulzeit und meinen Praktika kenne. Wir arbeiten z. B. im Team, was viele fächerübergreifende Projekte und eine gemeinsame pädagogische Leitlinie ermöglicht.

Meine
Schüler*innen
sollen Lust
darauf
bekommen,
*die Welt zu
verändern.*

„Anders machen“ steht auch bei Franzi ganz oben auf der To Do Liste. Franzi, in deinen Fächern geht es viel um das Hinterfragen und auch die Herstellung von Textilien oder Gerichten.

Was bedeutet Nachhaltigkeit für dich?

Nachhaltig leben heißt für mich, durch meinen Konsum so wenig wie möglich bis kein Leid im Menschen-, Tier- und Pflanzenreich zu verursachen. Das bedeutet, weder die Menschen, die Tiere, noch die Erde auszubeuten. Nachhaltigkeit entsteht für mich aber auch im sozialen Kontext, da unsere Gesellschaft von Vielfalt geprägt ist, die Toleranz Fremdem gegenüber erfordert. Im meinem Fach Ethik steht das Hinterfragen im Fokus, was für mich essentiell ist, da ohne kritisches Denken und Reflektieren meiner Meinung nach kein Fortschritt und mit aktueller politischer Situation kein nachhaltiges und faires Zusammenleben stattfinden kann.

*Wenn man mit Swantje über ihre Schüler*innen spricht, sieht man ihr den Stolz direkt an. Sie erzählt von einer aufgeweckten, hinterfragenden Generation.*

Kannst du uns ein paar Highlights erzählen?

Vor zwei Jahren kam eine Schülerin aus einer Klasse, die ich im Jahr zuvor unterrichtet habe, nach den Sommerferien zu mir und lieh mir ein Jugendbuch über Feminismus, weil sie dachte, es könne mir gefallen. Danach habe ich ihr „Ich bin Malala“ geliehen. Ich habe mich sehr gefreut, dass sie von sich aus unser „gemeinsames Thema“ erkannt hat. Und als ich vor zweieinhalb Jahren mit meiner Klasse am Bundeswettbewerb für politische Bildung teilnahm und wir uns über Umweltprobleme durch Fleischkonsum informierten, sind danach zwei meiner Schüler*innen vegetarisch geworden. Viele meiner Schülerinnen zeigen sich generell sehr interessiert am Thema Umwelt und schicken mir immer wieder Videos oder bringen Artikel zum Thema mit.

*Franziska steht für ihre Grundsätze ein und verbiegt sich nicht. Zu ihrem Alltag gehören schwere soziale Situationen, die Rolle als Mediator, Elternersatz und Erzieher. Dabei steht sie alleine vor einer Klasse mit dreißig Schüler*innen.*

Woher nimmst du deine Kraft und deinen Mut?

Ich setze Mut für mich mit Selbstbewusstsein gleich. Und das habe ich meiner Mama zu verdanken. Sie hat mir mit ihrer liebevollen, bestärkenden Art das Handwerkszeug für ein Leben mit aufrechtem Gang gegeben. Ich bin ihr unendlich dankbar. Man sollte niemals den Glauben an sich selbst aufgeben.

Womit sollten sich Frauen mehr beschäftigen, Swantje?

Finanzen. Das ist zumindest etwas, was ich mir selbst ständig vornehme.

Wie die nächste Generation sich entwickelt, liegt zumindest zum Teil in der Hand dieser zwei wundervollen Menschen.

Lass uns mal träumen, Wie ist dein ultimativer Zukunftsgedanke, Franzi?

Da denke ich an eine Utopie. Ich wünsche mir eine Welt ohne Ausbeutung. Wir können alle dazu beitragen.

+ *inter-*
views

Nicole



Walther

@frau_falter

Nicole Walther lebt das Foodsharing, hat eine Seele aus Gold und stellt das Glück der Welt immer an oberste Stelle. Seit 2013 lebt sie vegan, arbeitet nach ihrer Schauspielausbildung als Multitalent zwischen Aktivistin, Organisatorin und Caterer. Sie spricht offen über das Thema Hochsensibilität und schafft es dennoch, im Straßenaktivismus ihren Einsatz für eine gewaltfreie Welt zu zeigen.

aktivistin

Als die Älteste von vier Kindern hast du bestimmt schon manche Themen durchgeboxt. Woran glaubst du, Nicole?

Daran, dass sich jeder verändern kann und dadurch so vieles möglich ist.

Und woher kommt die Kraft für deinen unermüdlichen Einsatz?

Bei den Informationen, die mir vorliegen, könnte ich es mir nicht verzeihen, weniger Einsatz zu zeigen. Und weil ein Blick in die Augen eines leidenden Lebewesens reicht, all diesen Aufwand dafür auf sich zu nehmen. Was die Lebensmittelrettung angeht, ist die Antwort ähnlich. Über 800 Millionen Menschen hungern. Ca. alle 10 Sekunden stirbt ein Kind unter 5 Jahren an Unterernährung und allein in Europa landen 88 Millionen Tonnen Lebensmittel jährlich in der Tonne. Weltweit sind es 1,3 Milliarden Tonnen.

„Haltet *durch*
und über-
nehmt euch
nicht.“

Du zeigst ungemeine Tatkraft und bist beruflich ein richtiges Chamäleon. Womit sollten sich Frauen deiner Meinung nach mehr beschäftigen?

Wir tragen bereits so viel Wissen in uns und sollten uns darüber bewusst werden. Wir sollten uns mehr mit Gleichgesinnten vernetzen, um unser Wissen zu teilen und uns gegenseitig zu stärken.

Das gilt selbstverständlich nicht nur für Frauen, aber hier sehe ich häufiger mal Unsicherheiten, die sich in Form von Arroganz, Neid oder Abgrenzung ausdrücken – das finde ich sehr schade und wünsche mir mehr Aufeinander zugehen und miteinander sprechen!

Was bedeutet Nachhaltigkeit für dich?

So wenig Schaden wie möglich mit unserer Lebensweise anzurichten.

Dazu gehören Aspekte wie vegan leben, auf umweltschonende Verkehrsmittel wie bspw. das Fahrrad ausweichen, nichts wegschmeißen, was noch wiederverwendet werden kann, Dinge tauschen.

Wir leben in solch einem Überfluss. Erst vor ein paar Tagen war ich auf einer Kleidertauschbörse, bei der man maximal 5 Teile mitbringen, aber so viele man wollte, mitnehmen durfte. Daran sieht man schön, wie viel von allem da ist und wie wenig man eigentlich braucht.

Was ist deine größte Angst?

Der Gedanke, dass es in Zukunft starke Konflikte um Nahrung, Wasser und Wohnraum geben könnte und es immer weniger Natur gibt, in die ich mich bei Bedarf zurückziehen kann.

Du bist permanent unterwegs und zeigst Einsatz. Was war bisher deine größte Hürde?

Meine größte Herausforderung ist immer noch meine persönliche Abgrenzung. Mir fällt es schwer, nicht zu viel zu machen. Außerdem war ich so naiv zu glauben,

dass es leichter wäre, Menschen manche Themen näherzubringen. Da muss ich immer mal wieder an mir arbeiten, nicht zu hohe Erwartungen zu haben und zu akzeptieren, dass jeder in einem anderen Prozess steckt und anders funktioniert.

Hast du einen Plan B?

Es gibt diesen Spruch: „Willst du Gott zum Lachen bringen, mach Pläne.“ Falls es da oben also jemanden gibt, hab ich da für eine Menge Gelächter gesorgt und nun dazugelernt. Da sich mein Leben immer wieder grundlegend verändert und jeder Tag bei mir anders ist, habe ich gelernt, Gelegenheiten zu ergreifen und spontan zu agieren. So gibt es für mich weder Plan A, noch B oder C.

Was ist dein Ratschlag an Jungunternehmerinnen, Nicole?

Haltet durch und übernehmt euch nicht, sonst geht euch zu schnell die Kraft aus!



We can't
consume
our way to
a more
sustainable
world.

Self- *made*

dein kleiner Guide zur Selbst- ständigkeit

Die Zahl der Selbstständigen ist bei uns in Deutschland seit 1950 gesunken. Der Arbeitsmarkt ist gut, die Chancen auf eine Festanstellung hoch. Doch mehr und mehr junge Menschen interessieren sich für eine eigenständige berufliche Perspektive. Flexibel von überall auf der Welt arbeiten. Nur mit Menschen arbeiten, die man gerne mag, an Projekten, die zugleich mit Freude die Welt verändern und zugleich das eigene Leben finanzieren. Hört sich das nach einem Traum an oder kann es wirklich so schön sein? Wie man seine Selbstständigkeit aufbauen kann, was dazu gehört und wie man seiner Berufung noch lange aus Leidenschaft folgt, verraten wir dir hier. Wofür brennst du?

Welche Voraussetzungen brauche ich, um mich selbst- ständig zu machen?

Die Selbstständigkeit ist ein Business. Und als Selbstständige bist *du* dein Business. Daher entwickle eine Kernkompetenz, die dir richtig Freude bereitet und in der du Experte bist. Wenn du Freude daran hast, deine Unternehmenswerte zu teilen, dich mit anderen auszutauschen und es dir leicht fällt, Menschen für deine Idee zu gewinnen, wird es dir menschlich leicht fallen, dein Business zu etablieren.

Fachlich gesehen sind genau zwei Dinge entscheidend: Deine Expertise und Backoffice-Skills (Rechnungswesen, Rechtliches usw.). Denn Gutes tun muss für dich unterm Strich am Ende des Monats die Miete bezahlen und das solltest du auf dem Papier berechnen. Diese Skills sind wichtig, damit du nicht von Beginn an teures Geld an Outsourcing bezahlen musst. Wenn du bisher keine Grundlagen in Rechnungswesen, Steuern, Recht und so weiter hast, hole dir Unterstützung oder belege einen Kurs. Das gibt dir unternehmerisches Selbstvertrauen und du

Voraus- setzungen?

kannst dich inhaltlich später besser auf deine Leidenschaft konzentrieren.

Wo fange ich an?

Ich will mich selbstständig machen. Wo fange ich an?

Selbstständig sein heißt, alle Teile deines Unternehmens zu erfassen und zu überblicken. Eine Passion für dein Thema ist essentiell und wundervoll, genügt aber nicht alleine, um dar-

aus eine Selbstständigkeit aufzubauen. An erster Stelle deiner Selbstständigkeit steht deine Geschäftsidee.

Prüfe, ob deine Idee einen Marktwert hat und wie du sie entwickeln kannst. Hol dir für wichtige Informationen Unterstützung durch Beratung, damit du eine sichere Antwort auf deine Fragen bekommst.

Fertige dann einen Businessplan an, mit dem du deine Selbstständigkeit in einem Dokument von A bis Z zusammenfasst. Im Laufe des Businessplans befasst du dich mit Fragen wie Startkapital, Mitarbeitern, Markt und Wettbewerb, Marketing, Rechtsform und so weiter. Als Unternehmer solltest du deine geplanten

Einnahmen und Ausgaben sehr gut im Blick haben. Nachdem du die Rechtsform gewählt hast, mache dir ein Bild davon, welche Steuern für dich anfallen und ob für dich die Mehrwertsteuerbefreite Kleinunternehmerregelung greift.

Nach der Gründung sind die betriebliche Versicherung und Vorsorge (Haftpflicht, Rechtsschutz usw.) Themen, die näher ins Auge gefasst werden sollten.

Wenn all diese Dinge geklärt sind, musst du nur noch loslaufen und mutig sein. Und in einem Jahr sieht dein Businessplan plötzlich ganz anders aus. Steht dein Unternehmen, geht es ans Aufträge generieren. Schau dir dazu den Artikel „Put yourself out there“ auf Seite 30 an.

Ich betreibe mein Business nebenberuflich und es läuft okay. Wie finanziere ich mir davon die Miete, um es Vollzeit zu machen?

Take a step back. Hand aufs Herz. Mit welchen deiner To-Do's verdienst du Geld und mit welchen nicht? Welche Aufgaben machen dir Spaß und welche nicht? Und welche

Let's talk about money

+ *good*
to know

bekäme dein Steuerberater schneller und günstiger hin als du in deiner Arbeitszeit?

Sortiere aus. Wenn möglich und nötig, delegiere. Strukturiere deinen Tag und notiere dir, für welche Aufgaben du wieviel Zeit aufwendest. Limitiere ehrenamtliche Projekte auf das, was dir am wichtigsten erscheint, und streiche auch Projekte, die dir absolut keinen Spaß machen und bezahlt sind. Suche neue Absatzwege und recherchiere, womit vergleichbare Unternehmen Einnahmen generieren. Jeder Auftrag definiert dein Business, jeder Tag dein Gemüt und deine Energie. Verwende sie für das, was dir wichtig ist und besinne dich immer wieder darauf, warum du die Selbstständigkeit gestartet hast.

Definiere deine Ziele (1 Jahr/3 Jahre) und prüfe sie in regelmäßigen Abständen. Die Selbstständigkeit ist eine sehr flexible Art, seinen Beruf auszuüben und immer neue Wege zu gehen. Besinne dich dabei immer wieder auf das, was dir wirklich wichtig ist.

*Feeling
burnt
out?*

*Wie bekomme ich
kein Burnout?*

Die Selbstständigkeit ist die wahrscheinlich si-

cherste Methode, ein Burnout zu bekommen. Besinne dich darauf, was dir wichtig ist. Ob es die Kreativität, Leidenschaft oder Nachhaltigkeit sind, betrachte dich selbst als Ressource. Du bist nicht unerschöpflich. Blocke konsequent bei der Jahresplanung Wochen für Urlaub, nimm dir einen Tag unter der Woche frei, wenn du am Wochenende gearbeitet hast und fange den Tag mit Joggen oder Yoga an, denn die Flexibilität ist eine der besten Vorteile an der Selbstständigkeit: Du kannst einfach mittags um zwei mit dem Laptop ins Freibad oder dich mit einer Freundin auf einen Kaffee treffen. Life is what you make of it.

*Wie bleibe ich
motiviert?*

Auf der Couch, auf dem Balkon, im Bett oder Freibad. Als Selbstständige kannst du überall arbeiten. Manche tun sich leichter im Co-working Space, andere haben gar kein Problem damit, morgens aufzustehen und auch im Pyjama produktiv in die Tasten zu hauen. Erkenne, welcher Typ du bist und schaffe dir die passende Atmosphäre. Der Austausch mit anderen ist hilfreich, außerdem können

*How to:
Motiviert
bleiben*

neue Ideen und Anregungen dich zusätzlich motivieren. Auch klare Strukturen sind hilfreich für fortwährende Motivation. Beginne beispielsweise deinen Tag mit Sport, beantworte Mails, gehe deinen

Aufgaben nach und setze dir ein klares Feierabendziel. Ob fast-forward oder rocky-road: egal wohin die Reise geht: Erinnere dich daran, warum du angefangen hast.

Checkliste:

Prüfe deine
Geschäftsidee

One



Two

Beratung und
Fortbildung

Der
Businessplan

Three



Four

Startkapital errechnen
und beschaffen

Steuern einplanen
(Steuerarten, Fälligkeit,
Einzelunternehmer-
regelung)

Five



Six

Betriebliche
Versicherung
und Vorsorge



Forever

Ziele setzen und
regelmäßig prüfen

+ *good*
to know

Put *yourself* out there

*Kein Guide wie du
erfolgreich wirst,
aber wie du deine
Chancen ein bisschen
vergrößerst.*

Einfach mal machen. Das ist einfach, wenn es dein Traum ist, eine Kommode zusammenzubauen. Worauf ich plädiere: einfach mal der Welt zeigen.

Am 31. Dezember 2017 habe ich eine PDF auf meinem Blog online gestellt. Das klingt erstmal unfassbar banal und das war es eigentlich auch. Ich war gerade mit dem Thema Fair Fashion richtig warm geworden, hatte mir eine kleine Liste an Labels erstellt und Lust, einen kleinen Guide zu layouten. Just for me. Nur fürs

Machen. Zwei Tage später war er dann fertig. Mein eigener kleiner Fair Fashion Guide mit .pdf dahinter und da ich ihn schon mal hatte, habe ich ihn auch kostenlos online gestellt.

Und dann? Dann wurde ich als Grafik Designerin wahrgenommen. Ich wurde gefragt, ob ich Lust hätte, zwei Ebooks zu designen und danach flogen immer mehr Anfragen rein. Nicht weil dieser PDF Guide das Beste ist, was ich je erstellt habe – mittlerweile finde ich ihn schrecklich und würde mich für die Typografie am liebsten ohrfeigen – aber weil ich ihn einfach in die Welt gesetzt habe. Und dann kam eine wunderbare Reaktion zurück.

Wenn du nicht über etwas redest, wie kannst du dann erwarten, dass jemand auf dich zukommt? Leider sind wir Menschen immer noch unglaublich schlecht im Gedanken lesen und keiner wird riechen, was dein größter Traum ist. Aber weißt du was? Wenn du darüber redest, wirst du dein Umfeld anstecken. Und früher oder später wird das zu einer Chance führen. Die wundervolle Person, die diesen Text lektoriert hat, würde das nicht tun, wenn sie mir nicht erzählt hätte, dass sie gerne Lektorin werden möchte. Ich hätte ihr nie anbieten können, dieses Magazin zu lektoriieren, weil ich nichts da-

von gewusst hätte. Und vielleicht suchst du gerade eine Lektorin und kannst dich an sie wenden. Und dann wäre sie wieder einen riesigen Schritt näher an ihrem Traum. Und das nur wegen einem Gespräch, vier Worten, drei Sekunden. Klingt ein bisschen kitschig, ist aber einfach nur die Magie der Gemeinschaft.

Ohne dieses PDF damals hätte ich Stina nicht kennengelernt, hätte nicht bei Mindful Women einsteigen dürfen und würde diesen Text nicht schreiben. Egal, worin du gut bist oder was du gerne machst, finde einen Weg, es der Welt zu zeigen.

Es gibt tausend Möglichkeiten. Rede darüber, teile es auf deinem favorisierten sozialen Netzwerk, bau Prototypen und verteile sie an Freunde.

*Dream big,
go home
und fang an,
darüber zu
reden.*

+ *time to
dream*

At the end of
next year ...

... I am

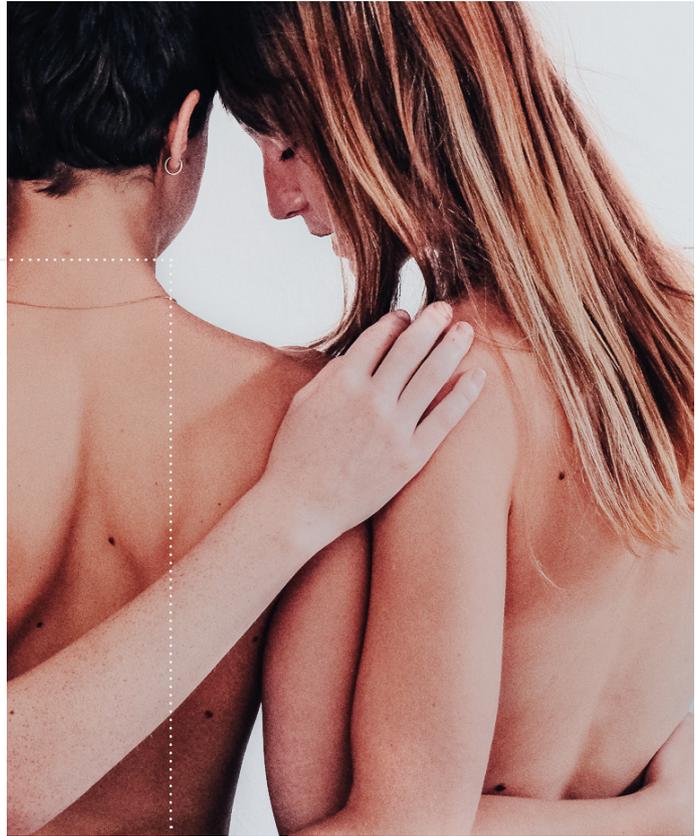
.....
.....
.....
.....
.....

*glue an
inspirational
picture on me!
I am 14 x 10 cm.*

*a goal
without a
plan is just
a wish*

*glue an
inspirational
picture on me!
I am 5 x 4 cm.*

... I let go



*glue an
inspirational
picture on me!
I am 11 x 10 cm.*

... I did this

.....

.....

.....

.....

.....

Men of
quality
support
gender
equality

Männliches

Engagement im

Feminismus

Beim Wort „Feminismus“ denken die meisten Menschen an Frauen und weibliches Engagement. Bereits der Begriff geht allerdings viel weiter und umfasst das Eintreten „für Gleichberechtigung, Menschenwürde und Selbstbestimmung aller Menschen jeglichen Geschlechts, sowie gegen Sexismus“ (Wikipedia).

Spätestens bei dieser Definition sollte klar werden: Männer sind ausdrücklich aufgerufen, sich zu engagieren. Warum? Weil sie ein entscheidender Teil eines Phänomens sind, das man gemeinhin als „Patriarchat“ bezeichnet.

Und dieses Phänomen hat sehr viele negative Auswirkungen auf eine ganze Menge von Menschen.

Feminismus ist für mich persönlich Bekenntnis und Orientierung gleichermaßen. Ich bekenne mich etwa zur Gleichberechtigung aller Geschlechter und ich reflektiere mein Denken und Handeln z. B. an der Frage, ob ich diskriminierende Strukturen bewusst oder unbewusst unterstütze oder mich so verhalte, dass ich andere Menschen bevormunde und/oder nicht adäquat wahrnehme.

Als Feminist auf die Welt gekommen bin ich nicht. Stattdessen dauerte es eine ganze Weile, bis ich anfang, mich zu interessieren und schließlich: zu engagieren. Es gab Zeiten, in denen ich es quasi als Anmaßung empfand, mich explizit „Feminist“ zu nennen. Ich fühlte mich als

+ *good*
to know

Eindringling in eine Sphäre, von der ich glaubte, dass sie Frauen vorbehalten sein müsste. Ich war schließlich Teil des Geschlechts, das sich innerhalb vieler Jahrhunderte (eher: Jahrtausende) des Patriarchats als Norm etabliert und – nicht zuletzt dadurch – z. T. extreme Privilegien angeeignet hatte.

Doch dann brachte mich Henrik Marstal, ein dänischer Feminist, Blogger, Musiker (und Freund), auf die richtige Fährte. Sein Ansatz: Er setzt seine eigene Privilegiertheit dafür ein, um eben dieses Privileg zu kritisieren. Das leuchtete mir unmittelbar ein. Das patriarchalische Privileg kann sich in vielerlei Kontexten zeigen. Wer, wie ich, sehr stark einer Norm entspricht (männlich, weiß, hetero, cis uvm.), muss dadurch kaum in Anpassung gehen, wohingegen diejenigen, deren individuelles Setup u. U. mehrfach „anders“ ist als die Normerwartung (man spricht in diesem Zusammenhang auch von Intersektionalität), eine Menge Energie aufwenden müssen, um in bestimmten Umgebungen überhaupt zu funktionieren. Ein anderes Beispiel: Als großer Mann verschwende ich i. d. R. keinen Gedanken daran, ob ich in der Dämmerung durch einen Park spazieren soll oder nicht. Von solchen Beispielen gibt es Tausende.

Mit der Bewusstmachung des männlichen Privilegs kommen manche Männer zunächst einmal überhaupt nicht klar. Sie fühlen sich unmittelbar angefeindet, sobald man ihr – meist kollektives und gesellschaftlich akzeptiertes – Privileg thematisiert. Dabei geht ihre Kritik insofern ins Leere, als sie ja gar nichts dafür getan haben, dass sie z. B. als weiße, heterosexuelle, cis-Männer geboren wurden.

Somit richtet sich die Kritik an Privilegien eigentlich automatisch an ein (patriarchales) System, und weniger an dessen einzelne Vertreter. Der viel zitierte alte, weiße Mann ist deshalb auch eher die Beschreibung eines Phänomens, als die Bezugnahme auf einen einzelnen Menschen. Doch Männer bilden das System und haben aus diesem Grund eine Schlüsselrolle: Sie hätten es nämlich unmittelbar in der Hand, das Patriarchat zu bekämpfen und mittelfristig abzuschaffen.

Dieses Bewusstsein eines vorherrschenden Patriarchats ist insofern eine Grund-

Männer haben die Wahl: Entweder sie werden Teil der Lösung, oder sie sind automatisch Teil des Problems.

voraussetzung für männliches feministisches Engagement. Noch vor diesem Bewusstsein steht die Bereitschaft zur Reflexion der eigenen Rolle und damit der eigenen Verantwortung in Systemen, die diejenigen Menschen diskriminieren, die den normativen System-Erwartungen nicht entsprechen.

Männer haben nach meiner Auffassung die Wahl: Entweder sie werden Teil der Lösung, oder sie sind automatisch Teil des Problems. Eine konstruktive Rolle für Männer im Feminismus kann die des Unterstützers sein, auch „Ally“ genannt. Manchmal kann es aber auch angebracht sein, sich zurückzuhalten und nur zuzuhören. Hier muss man sich die nötige Sensibilität eben aneignen. Auch das ist Teil des Lernprozesses.

Wenn man einmal gelernt hat, einen solchen Erkenntnisprozess zuzulassen, dann begibt man sich auf eine Reise hin zu mehr und mehr Erkenntnisgewinn über systemische Zusammenhänge und Rollen. Das Patriarchat hat in der Vergangenheit beide Rollen maßgeblich geprägt und zwingt, wie die weibliche Figur,

auch Männer in ein starres Bild. Stärke, Sensibilität, Durchsetzungskraft und Unternehmergeist sind keine Attribute, die einer jeweiligen Rolle zugeschrieben werden können und sollten. Das Ergründen dieser systemischen Zusammenhänge und Rollen empfinde ich als extrem bereichernd. Mein Rollenrepertoire hat sich dadurch signifikant erweitert.

Männer sollten verstehen, dass die Rechte und Chancen, für die der Feminismus steht und für die sich Feminist*innen einsetzen, in unser aller Interesse liegen und deshalb auch unser aller Engagement verdienen und benötigen. Denn im Grunde suchen wir doch alle nach Antworten auf die Frage: Wie wollen wir in Zukunft gemeinsam leben? Bei der Suche nach Antworten bietet der Feminismus meiner Ansicht nach gerade auch für Männer viel Orientierung und Motivation.

Feminismus liegt in unser *aller* Interesse

Robert Franken ist Feminist und berät Unternehmen und Menschen bei Veränderungsprozessen im Zuge einer Digitalen Transformation und bloggt auf digitale-tanzformation.de.



The Period Pledge

Ein kleines Start-up aus Berlin für Menstruations-Panties versucht die Versorgung mit Hygieneartikeln für menstruierende Menschen weltweit zu verbessern. KORA MIKINO hat sich dabei vorgenommen, nicht nur Frauen zu helfen und mit Tabus aufzuräumen, sondern auch umweltfreundlich zu agieren.

Die Menstruation ist für jede Frau ein ganz natürlicher und wiederkehrender Prozess. Dennoch wird die Periode je nach Kultur sehr unterschiedlich angesehen. In vielen Kulturen gelten menstruierende Frauen als unrein und werden aus der Gesellschaft ausgegrenzt, sie

können teilweise ihrer Arbeit (wenn sie eine haben) nicht nachgehen und leiden unter Diskriminierung. Von den weltweit menstruierenden 1,8 Milliarden Frauen haben UNICEF zufolge über 1,2 Milliarden Menschen davon keinen ausreichenden Zugang zu Hygieneprodukten. Das heißt, die Mehrheit der Menschen, die ihre Periode haben, hat nicht die Privilegien, die für uns (aka EuropäerInnen) zumeist selbstverständlich sind:

Tampons, Binden, Cups, Stoffbinden oder Menstruations-Panties.

The Prob- lem

+ *good*
to know

In den Vorbereitungen zu unserem eigenen Launch von KORA MIKINO traf mich diese Zahl wie ein Schlag ins Gesicht. 1,2 Milliarden. Das Schicksal dieser Frauen ließ mich nicht mehr los. Es wurde der Treiber für unsere Vision und hat meine Perspektive bei der Gründung von KORA MIKINO in vielerlei Hinsicht beeinflusst.

Keine Hygieneprodukte bedeutet weit mehr als der Verzicht auf ein vermeintliches Luxusgut: Laut UNESCO verpasst 1 von 10 Mädchen in Afrika wegen ihrer Periode den Schulunterricht, in Indien nutzen 80 % der Frauen alte Lumpen, was das Risiko für eine vaginale Infektion um 70 % erhöht (Quelle: wash united). Neben den gesundheitlichen Risiken, denen menstruierende Menschen ausgesetzt sind, kommen erhebliche gesellschaftliche Stigmata hinzu. Man überlege sich, dass es in Deutschland bereits 77 % der Frauen unangenehm ist, über ihre Periode zu sprechen.

In traditionellen und stark patriarchalischen Gesellschaften ist das Tabu noch um ein Vielfaches größer und führt zu extremen sozialen Ausgrenzungen. So wie in ländlichen Teilen Nepals, wo Menschen während der Periode das eigene Haus verlassen und draußen, oder

in eigens hergerichteten Hütten, für die Zeit der Periode ausharren müssen (Quelle: wash united). Eine Form von Ausgrenzung, die gesellschaftlich akzeptiert und verharmlost wird. Wenn wir also die gesellschaftliche Stellung von Frauen und menstruierenden Menschen verbessern wollen, müssen wir die Versorgung während der Periode sicherstellen! Daran führt kein Weg vorbei.

„Ja cool! Dann lasst uns Tampons und Binden verteilen!“, wird manch eine denken, und zugegeben, der Gedanke kam mir auch. Für jede verkaufte Menstruations-Panty spenden wir eine Packung Binden, das wäre einfach umzusetzen und hätte sich hervorragend vermarkten lassen.

Aber: Stand 2018 wurden weltweit bereits 2,5 Milliarden Kilogramm Müll durch Wegwerfhygieneartikel wie Tampons und Binden verursacht (Quelle: statista). Benutzte Tampons und Binden landen oft als Restmüll auf der Müllkippe oder werden – wie in Deutschland – verbrannt. Geschätzte 7,5 Milliarden Kilogramm CO₂ werden so weltweit in die Atmosphäre geblasen. Kurzum, Wegwerfprodukte wie Tampons und Binden eignen

*aber
wie?*

The Solution

sich nicht, um eine menstruierende Weltbevölkerung zu versorgen, ohne den Klimawandel weiter anzuheizen.

„Ok, dann Menstruations-Panties für alle?“ Richtig. Aber wie? Ich habe lange überlegt, wie wir als kleines Start-up aus Berlin wirklich etwas bewegen können, und unser Tun nicht als Tropfen auf dem heißen Stein verdampft. Dann kam mir die Idee zum Period Pledge

(dt.: Perioden Versprechen): Wir helfen Menschen in afrikanischen und asiatischen Ländern, ihre ganz eigenen Menstruations-Panties zu nähen. Dafür machen wir unsere Technologie hinter der Panty für Non-profits und soziale Initiativen frei zugänglich.

Unser Pilotprojekt soll Anfang 2020 starten. Wir bauen ein Netzwerk mit verschiedenen Initiativen und Organisationen auf, die sich mit uns engagieren. Wir möchten der ansässigen Bevölkerung auf Augenhöhe begegnen und unsere Menstruations-Panty niemandem aufdrängen, wenn diese nicht im Stande ist, die Lebensbedingungen der Menschen zu verbessern. Idealerweise wird die Idee der Menstru-

ations-Panty vorgestellt und wenn sich die Menschen dann dafür entscheiden, stellen wir eine Art Bausatz bereit und freuen uns, wenn dieser regional angepasst und adaptiert wird. Wir motivieren zur Nutzung regionaler Materialien und möchten damit Abhängigkeiten vermeiden und einen niedrigschwelligen Zugang zu nachhaltigen Hygieneprodukten erreichen.

Wir hoffen, mit diesem Ansatz die Versorgung mit Hygieneprodukten von so vielen menstruierenden Menschen wie möglich zu verbessern und damit eine positive Kettenreaktion auszulösen: die gesellschaftliche Stellung der Menschen verbessern, Beschäftigung schaffen, die Nachfrage nach regionalen Textilien steigern und Kollaboration auf Augenhöhe zwischen dem globalen Norden und globalen Süden etablieren. Es gibt viel zu tun, aber das ist unser Traum und gleichzeitig unser Versprechen – the period pledge – in Solidarität mit der menstruierenden Weltbevölkerung.

/ Julia
Rittereiser

Julia Rittereiser ist Gründerin von KORA MIKINO, einem Label für faire Menstruationsunterwäsche aus Berlin. Sie will die Periode nicht nur in Deutschland neu denken, sondern mit the period pledge ein weltweites Projekt initiieren, das die Versorgung der menstruierenden Menschen und den Schutz der Umwelt vereint. Julia denkt Periode neu und hat mit the period pledge ein ganzheitliches Konzept geschaffen, ihre Vision der nachhaltigen und selbstbestimmten Periode in die gesamte Welt zu tragen.

+ *good*
to know

Nachhaltigkeit

im Alltag

*Was wir alle
täglich tun
können, um
nachhaltiger
zu leben*

Die „Ökos“ unter uns gehen längst mit Jutebeutel einkaufen, haben Gemüse-säckchen im Kühlschrank und festes Shampoo in der Dusche. Wir waschen vielleicht die Wäsche mit Waschnü- sen und versuchen, soweit es geht, auf Plastik zu verzichten. Doch ganz ehr- lich: Auch für uns war das Thema Nach- haltigkeit lange ein Mysterium. Life is hard, der Supermarkt groß und die Werbung stark. Und doch braucht unser Planet uns. Ein kleiner Guide mit

Anregungen von einer Öko-Tante, die sustainable living so locker easy lebt, wie andere beim Tanzen die Hüfte schwingen. Danke Nicole!

Nachhaltig leben hat für mich bei der Ernährung angefangen, als ich vor sieben Jahren vegan wurde, und greift heute beinahe in alle Bereiche meines Lebens. Die Konsumausgaben deut- scher Privathaushalte haben sich in den letzten dreißig Jahren mehr als ver- doppelt. Es wird mehr Verpackungsmat- erial und Abfall produziert denn je. Ob die Ernährung, der Plastikkonsum, Verkehrsmittel oder Kleidung – all diese Bereiche sind es wert, näher be- trachtet zu werden.

Pflanzliche Lebensmit- tel haben einen klaren ökologischen Vorteil gegenüber tierischen. Aber die nachhaltige

*Lebens-
mittel
retten*

Re/use
Re/repair
Re/cycle

*Buy sustainable
and love forever*

+ *good*
to know

Küche geht weit darüber hinaus. Weltweit werden jährlich 1,3 Milliarden Tonnen Lebensmittel weggeworfen, davon allein 88 Millionen in Europa. Das sind 30 % unserer Lebensmittel. Und vieles davon ist noch sehr gut. Initiativen und Kooperationen, wie „Food Sharing“ oder „Enjoy the Food“, wirken diesem Wegwerf-Wahnsinn entgegen. Sie kooperieren mit Geschäften und Restaurants und retten dort regelmäßig das, was sonst achtlos weggeworfen würde. Gerne sind mal palettenweise Trauben, Avocados und auch Non Food Artikel dabei. Initiativen wie Food Sharing können hier einen großen Unterschied machen. Um hier nur eine kleine Motivationszahl zu nennen: In Düsseldorf sind es mit den beiden Organisationen zusammen durchschnittlich ca. 38 Tonnen monatlich, die gerettet werden. In nur einer Stadt!

Say No to Plastic

Auch aufgrund der Medien ist meine Aufmerksamkeit auf meinen Plastikkonsum gestiegen. Hersteller und Supermärkte ersetzen das Plastik zunehmend durch Papier. Was viele aber nicht wissen: Zwar ist es biologisch abbaubar, aber für die Herstellung von Papiertüten wird fast doppelt

so viel Energie benötigt, wie für Plastiktüten. Hinzu kommt die deutlich höhere Belastung von Luft und Wasser durch Stickoxide, Schwefeldioxide und andere Chemikalien, mit denen die Zellstofffasern behandelt werden müssen. Außerdem lässt sich eine halbwegs stabile Plastiktüte besser mehrfach wiederverwenden, als eine aus Papier. Papier ist daher nicht DIE Lösung, sondern vor allem vielfach wiederzuverwenden. Also lieber Beutel und Gemüsenetz einstecken und ab zum Einkaufen.

Was Verpackungen angeht, kann man ganz ohne in „Unverpacktläden“ einkaufen. Die günstigste Möglichkeit ist oft aber das Selbermachen. Zahnspasta selbermachen. Klingt komisch? Ist aber einen Versuch wert. Mein Favorit zur Haarwäsche ist ein selbstgemachtes Shampoo aus Roggenmehl. Anregungen zu „zero waste“ und umweltrelevanten Themen findet ihr z. B. von Shia Su (wastelandrebel.com) und „Pia Kraftfutter“ auf Instagram und YouTube.

Nicht nur Lebensmittel werden zu Hauf weggeschmissen, auch Kleidung unterliegt diesem Kreislauf. Deutsche besitzen durchschnittlich

Bye Bye Fast Fashion

95 Kleidungsstücke, rund ein Drittel mehr als 2000 (Quelle: Greenpeace). Reparieren erscheint viel zu mühsam. Die Wertigkeit von Kleidungsstücken ist nicht mehr bewusst und der Herstellungsprozess rückt vor lauter saisonalen Fashion-Neuheiten in den Hintergrund. In Fast Fashion werden für bei uns billig angebotener Kleidung Menschen ausgebeutet und unter lebensbedrohlichen Arbeitsverhältnissen beschäftigt.

Diesem Fast Fashion Kreislauf lässt sich ein Ende bereiten, indem man zunächst aufbraucht, was man besitzt, dann repariert, Neues tauscht oder gebraucht kauft und – erst dann – Slow Fashion aus fairen Bedingungen kauft. Wenn man Kleidung abgeben möchte, sind lokale Projekte wie Frauenhäuser oder Flüchtlingshilfen in Deutschland eine gute Wahl.

Der Verkauf von Containerkleidung in bspw. Afrika macht den Näherinnen vor Ort ihr Geschäft kaputt und ist daher nicht zu empfehlen. Auch Tauschparties und Kleiderkreisel, der lokale Trödel-

markt, eBay Kleinanzeigen und örtliche Second Hand Shops sind eine schöne Gelegenheit, den Kleiderschrank aufzufrischen und ehemals geliebte Stücke abzugeben. Das schöne Sommerkleid zaubert bestimmt noch jemandem ein Lächeln ins Gesicht.

Der Konsum unserer heutigen Gesellschaft scheint unaufhaltsam und wir könnten diese Liste noch lange fortführen. Repair-Cafés oder Upcycling-Projekte, Youtube und Apps bieten inzwischen zahlreiche kreative Ideen, die richtig Spaß machen. Mit einem Blick für's Detail, etwas Mut zum Handwerk und dem Austausch in der Gemeinschaft, kann ein Kreislauf entstehen, der nachhaltig und zugleich sozial ist. Einfach mal ausprobieren und sich überraschen lassen!

Nicole Walther lebt das Foodsharing, hat eine Seele aus Gold und stellt das Glück der Welt immer an oberste Stelle. Seit 2013 lebt sie vegan, arbeitet nach ihrer Schauspielausbildung als Multitalent zwischen Aktivistin, Organisatorin und Caterer. Sie spricht offen über das Thema Hochsensibilität und schafft es dennoch, im Straßenaktivismus ihren Einsatz für eine gewaltfreie Welt zu zeigen.

+ *good*
to know

Plastik raus - Natur *rein*

@dieumweltdruckerei



www.dieUmweltDruckerei.de



Alle unsere Taten haben Konsequenzen, auch wenn wir viele davon nicht sehen. Studien prognostizieren, dass 2050 mehr Plastikteile als Fische im Meer vorhanden sein werden. Und dieses Plastik kommt nicht von irgendwo her, sondern wird von uns gekauft, verbraucht oder benutzt und entsorgt. Die gute Nachricht: Wir haben es selbst in der Hand.

14 kleine Plastikteilchen sind für uns nicht mal den Weg zur Mülltonne wert, bei Meeresschildkröten erhöhen diese 14 kleinen verschluckten Plastikteile die Sterbewahrscheinlichkeit um bis zu 50 Prozent. Jene einzigartigen Geschöpfe, die Dinosaurier und Kontinentalverschiebungen überlebten und Zeugen des Entstehens und Untergangs von Inseln, Korallenriffen

und Stränden waren. Sie überstanden Eiszeiten und Seebeben und drohen jetzt am Menschen und seiner Neuerung „Plastik“ zu scheitern.

Mittlerweile sind alle sieben Meeresschildkrötenarten vom Aussterben bedroht. Der dramatische Rückgang ihrer Populationen betrifft aber auch andere Bewohner der sensiblen Meeres-Ökosysteme. Dabei sind die Meeresschildkröten ein elementarer Teil der Nahrungskette. Ob im Sand, im Schlamm oder im Meeresboden, überall verbessern sie durch ihr Graben und Aufwirbeln die Bodenqualität und unterstützen damit den natürlichen Kreislauf.

Die Umwelt Druckerei, Partnerin des Mindful Women Mag, unterstützt das Meeresschildkrötenprojekt der Aktionsgemeinschaft Artenschutz e. V. in Kenia, zum Beispiel mit Spenden für Mangrovenbaumsetzlinge. Die Mangrovenbäume dienen dem natürlichen Lebensraum der Meeresschildkröten und sind durch Umweltverschmutzung und Abholzung gefährdet.

Die von der Umwelt Druckerei gespendeten Setzlinge sollen dem Küsten- und Klimaschutz dienen. Denn die Mangroven gehören zu einem geschlossenen Öko-

system, einem der produktivsten unserer Erde. Sie bieten Heimat für etliche Tierarten und schützen vor Küstenerosionen, wie Sturmflutwellen und Tsunamis. An die Bedingungen des Salzwassers haben sie sich perfekt angepasst, denn sie können das Salz, das bei Flut bis zu ihnen vordringt, durch ihre Blätter wieder ausscheiden. Vor dem durch die Klimakrise ansteigenden Meeresspiegel, der Verschmutzung durch die Gewinnung von fossilen Brennstoffen und Abholzung können sie sich allerdings nicht alleine schützen. Wir sind gefragt, um der Natur das zurückzugeben, was sie dringend zum Wiederaufbau benötigt.

Alle unsere Taten haben Konsequenzen. Wir sind no1 Fans vom Einkauf mit Stofftasche, dem Weg in den Unverpackt Laden und Unternehmen, die Verantwortung zeigen. Ganz nach diesem Motto produziert Die Umwelt Druckerei unser Magazin und alle ihre Aufträge emissionsarm aus ressourcenschonenden Materialien und Ökostrom. 100 % Recyclingpapier und vegane Bio-Farben auf Pflanzenbasis sind, neben umweltfreundlichem Engagement und grünen Visionen, die Geheimzutaten. Ein großes Dankeschön an dieser Stelle von uns für die Unterstützung und all die kleinen und großen guten Taten.

Mindful

Hilfe, die Welt geht schon wieder unter!

Sharing

Im Moment geht die Welt gefühlt 27 Mal am Tag unter. Und das sind nur die Nachrichten, die in unserer westeuropäischen, privilegierten Filterblase ankommen. Zurück bleiben Hilflosigkeit, Überforderung und Weltschmerz. Sollten wir diese Katastrophen teilen? Ist es gesünder, sie zu ignorieren? Oder liegt die Antwort irgendwo in der Mitte?

Maren Urner hat Kognitions- und Neurowissenschaften in Osnabrück, Kanada und in den Niederlanden studiert. Ihren PhD machte sie in London, bevor sie nach Deutschland zurückkam, um Perspective Daily zu gründen – Deutschlands erstes Online-Magazin für lösungsorientierten Journalismus. In anderen Worten: Es wird über das Chaos berichtet und darüber, wie man es lösen kann. Die folgen-

den Fragen lagen uns auf dem Herzen und wir hoffen, dass sie auch dir helfen werden.

Auf der einen Seite ist das Gehirn das komplexeste und faszinierendste Organ unseres Körpers, auf der anderen Seite macht seine Arbeitsweise uns so oft einen „Strich“ durch die Rechnung. Diese „Striche“ versuche ich auch Nicht-Neurowissenschaftlern auf anschauliche Art und Weise zu vermitteln, damit sie sich selbst und natürlich auch das Verhalten anderer besser verstehen können. So können konstruktive Dialoge – statt Schuldzuweisungen und Anfeindungen – entstehen.

Maren, dein Gehirn beschäftigt sich liebend gerne damit, wie andere Gehirne funktionieren. Woher kommt diese Faszination?

Jeden Tag geht die Welt unter, brennt, ertrinkt oder es geschehen andere schlimme Dinge. Wie viel Gewicht sollten wir schlechten Nachrichten in unserem Alltag geben?

Ich glaube, es geht nicht um das „richtige Maß“ an schlechten und guten Nachrichten, sondern eine bestimmte Grundeinstellung bzw. Brille, durch

die wir die Welt betrachten. Wir stehen als Gesellschaft und Weltbevölkerung vor riesigen Herausforderungen, allen voran die drohende, menschengemachte Klimakatastrophe. Umso wichtiger ist es doch, dass wir uns jeden Tag fragen: Wie kann es weitergehen? Tun wir das nicht, frage ich mich, warum wir überhaupt morgens aufstehen (sollten)!

Auch hier möchte ich wieder differenzieren (immer diese Wissenschaftler, denkst du jetzt bestimmt schon!), in diesem Fall

zwischen Glück und Zufriedenheit. Glück ist ein flüchtiger Zustand, den wir in bestimmten Momenten fühlen und erleben, zum Beispiel beim Essen, im Austausch mit anderen Menschen, in der Natur, beim Sex und wenn wir Erfolg haben. Bei Zufriedenheit geht es um einen langfristigeren Ansatz: Ein zufriedener

Mensch kann durchaus mal traurig, verbittert oder sogar unglücklich sein. Im „Großen und Ganzen“ würde sie oder er

sich aber als „zufrieden“ bezeichnen. Und das hat meines Wissens nach viel mit Wertschätzung und Dankbarkeit zu tun. Ich lebe ein so privilegiertes Leben in einem unfassbar reichen Land – es geht also auch viel um Achtsamkeit und Empathie für sich selbst.

Ich würde ja immer sagen: Hand aufs Hirn! Und auch wenn ein Hashtag nicht die „Welt rettet“, kann er Aufmerksamkeit und auch Verbundenheit schaffen.

Häufig scheitert ein Umdenken ja daran, dass Menschen sich machtlos und allein fühlen. Wenn mich Menschen fragen: „Was kann ich denn tun?“, antworte ich gern: „Wir treffen jeden Tag Tausende von Entscheidungen – welche willst du bewusst treffen?“ Um etwas zu ändern, muss ich nicht Wirtschaftsboss oder Politiker*in sein, ich muss nur die Perspektive eines anderen verändern.

Vielen Dank, Maren. Ignorieren wird für uns auch weiterhin keine Option sein, aber Regulieren ist ein Muss. Und: die Bemühung, auch schlechte Nachrichten mit Lösungsansätzen für den Einzelnen zu teilen, steht ganz oben auf der To Do Liste.

*Hand aufs Herz:
Ein Hashtag wird den Regenwald nicht retten, aber was kann jede*r von uns tun?*

Schafft man es, als bewusster Mensch mit all diesen Nachrichten noch glücklich zu sein?

+ *good*
to hear

Power auf die Ohren

Wir lieben Podcasts. Während dem Autofahren, gemütlich am Sonntagnachmittag oder beim joggen im Wald. Nimm dir mit, was für dich passt. Hier kommen 10 Podcasts mit denen du Kraft, Mut und Zuversicht schöpfst - oder einfach mal so richtig abschalten kannst. Hier geht es einfach nur um dich.

How To Fail

Elisabeth Day

Über das Wachsen an Rückschlägen und Überwinden von Ängsten.

A Mindful Mess

Madeleine Alizadeh

Freie Redekultur aus einem reflektierenden Geist.

Der lila Podcast

*Katrin Rönicke, Susanne Klingner,
Barbara Streidl*

Feminismus all over. Kritisch,
humorvoll, hautnah.

Paardiologie

Charlotte Roche

Das offenste Gespräch über
Partnerschaft, Sexualität und den
Besuch beim Therapeuten.

Proud to be Sensibelchen

Maria Anna Schwarzberg

Hochsensibilität und Wahrnehmung
der Welt mit und ohne Gäste.

Deliciously Ella

Ella und Matthew Mills

von gesunder Ernährung, Nachhaltig-
keit und Mutter werden.

Die Podcast Oma

Kim Hose und Oma

93 & 32. Zwei Generationen, ein
Gespräch, tausend Lachfalten.

Happy, holy and confident

Laura Malina Seiler

Persönlichkeitsentwicklung
für mehr Selbstliebe.

Hotel Matze

Matze Hielscher

im konstruktiven Gespräch
mit tollen Persönlichkeiten

Stuff Mom Never Told You

Anne und Samantha

Alltagsfeminismus: Erklärungsversuche
und Mutmachpolitik.

Chill mal Chulia

Julia und Jill

über alltägliche Nachhaltigkeit
und mehr Realness

Ist Altern *erstrebens-* *wert?*

Altern ist unvermeidlich. Wir investieren in Hyaluron Cremes, legen uns unters Messer und bearbeiten Bilder, bis die Zeichen der Zeit völlig verschwinden. Das Altern ist in unserer westlichen Gesellschaft zur Bürde geworden. Hat unsere Gesellschaft durch die sozialen Strukturen verlernt, das Alter zu schätzen, seine Weisheit anzuerkennen und sich generationsübergreifend zu stützen? Wir sprachen mit Ursula Lehr, 89, Entwicklungspsychologin, Gerontologin und ehemalige Bundesministerin für Jugend, Familie, Frauen und Gesundheit, und mit Xenia Gallinn, 30, Yogalehrerin und Shiatsustudierende.

Liebe Ursula, liebe Xenia, vielen Dank, dass ihr euch die Zeit nehmt mit uns über ein so

wichtiges Thema wie das Altern zu sprechen.

Gibt es für euch Vorurteile, wenn das Thema aufkommt?

Ursula: In Vorurteilen sehe ich nichts Gutes. Jedes Lebensalter hat Vor- und Nachteile, und natürlich verändert sich mit zunehmendem Alter einiges. Ein hohes Alter ist das Ergebnis einer lebenslangen Entwicklung. Wir gewinnen an Überblick und Kompetenzen, besonders dann, wenn wir auch schwierige Zeiten erlebt haben. Andererseits müssen wir auch damit rechnen, dass unsere körperlichen und evtl. auch unsere psychischen Fähigkeiten nachlassen.

Sei ein Vorbild in deinem Altern

Xenia: Ich bin zwar noch jung, aber das Vorurteil, man werde im Alter zunehmend unbeweglicher und schwermütiger, ent-

larve ich mehr und mehr als Unwahrheit. Ausschlaggebend für unsere Vorurteile gegenüber dem Altern sind meiner Ansicht nach die Vorbilder, die wir haben. Hier sehe ich eine unserer größten Verantwortungen, die wir für nachfol-

genden Generationen haben: Sei ein Vorbild in deinem Altern. Hier können wir Ängste nehmen und das Leben für all jene, die nach uns kommen, ein großes Stück leichter machen.

Unsere Wohlstandsgesellschaft unterscheidet sich in Bezug auf das Älterwerden von anderen (Afrika, Japan ...), was können wir von anderen lernen?

Ursula: Unabhängig von unserer geographischen Herkunft ist für ein „gutes“ Altern wichtig, dass Menschen eine Aufgabe haben und gebraucht werden, ob im Beruf, im Ehrenamt oder in der Fami-

lie. Eine Bekannte wurde mit 83 Jahren Witwe und hatte sich zunächst völlig zurückgezogen. Sie verließ kaum noch die eigene Wohnung, sodass ihr Hausarzt schon eine beginnende Demenz sah. Eine Nachbarin bat die Dame, einem Flüchtlingskind Nachhilfe in Deutsch zu geben. Sie würde dazu dringend gebraucht. Nach anfänglichen Bedenken hat diese Frau den Nachhilfeunterricht übernommen, dann selbständig ausgebaut und dabei selbst spürbar wieder mehr Freude am Leben entwickelt.

Xenia: Durch meine Beschäftigung mit verschiedenen Heilmethoden aus Fernost weiß ich, dass das Altern in diesen Kulturen mit einem Gewinn von Würde und Weisheit verbunden wird. Alter wird nicht mit Abbau gleichgesetzt. Ganz im Gegenteil. Selbst körperliche Meisterschaften wie die Kampf- und Heilkünste können bis ins hohe Alter immer weiter verbessert werden, sei es Thai Chi, Qi Gong oder Shiatsu. Alle Künste, ob Heil- oder Kampfkunst, wurzeln in den gleichen Prinzipien: Dem Prinzip der Balance, der Koordination und der Leichtigkeit. Im Üben und Verkörpern dieser Prinzipien gibt es kein Limit. Besonders kein Alters-Limit. Ohne mindestens vierzig Jahre Erfahrung wird ohnehin niemand als Meister in diesem Gebiet

anerkannt. Diese Sichtweise finde ich spannend.

Wie empfindet ihr das Älterwerden persönlich? Hat sich für euch seit dem bewussten „Aha, ich werde auch älter“ etwas geändert?

Ursula: Ich bin jetzt 89 Jahre alt und erlebe, dass Dinge, für die ich mich schon vor Jahrzehnten eingesetzt habe – und für die ich damals sehr kritisiert wurde – doch umgesetzt werden. Ein Beispiel dafür sind die Krippenplätze, die ich als Bundesfamilienministerin bereits Ende der 80er Jahre forderte und Ursula von der Leyen hat dann den Ausbau der Kinderbetreuungsangebote ab 2007 durchsetzen können. Das Altern lehrt mich Weitsicht. Nur weil Dinge nicht sofort umgesetzt werden, ist es manchmal dennoch wichtig, sich langfristig für sie stark zu machen.

Xenia: Mit 27 entdeckte meine Schwester bei mir das erste graue Haar. Wir haben uns kaputt gelacht, und trotzdem war da in mir dieses innere „Aha, jetzt geht es also los.“. In diesem Moment wurde mir klar, dass meine Zeit, mich klein zu machen und wichtige Veränderungen aufzuschieben, abgelaufen war. Das Altern

kann uns im richtigen Moment in den Hintern treten. Ich wünsche mir das für jeden.

Manche Jobs werden bewusst von Jüngeren besetzt, Umschulungen und Förderprogramme haben eine Altersbeschränkung.

Die Gesellschaft lässt es uns merklich spüren, dass älter werden eher unerwünscht ist. Habt ihr damit persönliche Erfahrungen gemacht?

Ursula: Als Bundesfamilienministerin stellte ich bereits 1989 fest, dass die Verwendung von Schreibmaschinen beim Schriftverkehr insbesondere für Korrekturen umständlich war. Deshalb bestellte ich für das ganze Ministerium Computer, natürlich verbunden mit einem Schulungsprogramm. Der Widerstand dagegen war sehr groß, und der Betriebsrat forderte, dass alle Kollegen und Kolleginnen über 50 Jahren weiter wie bisher mit Schreibmaschinen arbeiten sollten, da ihnen diese Veränderung nicht zuzumuten sei.

Man glaubte damals allen Ernstes, dass Menschen über 50 nicht mehr wirklich lernfähig seien.

*Mit meinen
89 Jahren
lerne ich
heute noch
gerne!*

„Ob *Altern*
erstrebenswert
ist, *kann* man
natürlich nur
bejahen. Die
Alternative wäre
frühes Sterben.“

– Ursula Lehr

Und du, Xenia?

Xenia: Da ich gerade erst 30 geworden bin, sehe ich aktuell nur die Vorteile des Alterns. Mit dreißig nimmt man Dich ernst. Das Vorurteil, wie auch die eigene Ausrede „jugendlicher Leichtsinn“, ziehen nicht mehr. Mit 30 musst du dein Leben „im Griff haben“. Ein unausgesprochenes Gesetz, unter dem ich in unserer Gesellschaft aufgewachsen bin. Hier angekommen sehe ich das anders. Und an dieser Stelle ein Hoch auf die Mindfulness-Selblove-Realtalk-Welle, die durch unsere Gesellschaft und durch Social Media zieht.

*Wie gehst du selbst mit dem
Alterwerden im Alltag um:
Falten vertuschen oder ausleben?*

Xenia: Falten sind für mich noch kein Problem. Was ich tun werde, wenn meine grauen Haare zunehmen, weiß ich noch nicht. Das finde ich eines der schönsten Ziele und auch Vorteile beim Altern: Immer weniger Labels, immer weniger das Bedürfnis, das Leben und alle künftigen Entscheidungen kontrollieren zu müssen. Dafür immer mehr echtes Präsentsein und Hingabe im Hier und Jetzt.

*Sind
Falten
cool?*

Ursula: Ein gepflegtes Aussehen ist in jedem Alter vorteilhaft. Wichtig ist auch, auf die eigene Gesundheit zu achten, beweglich zu bleiben und sich möglichst gesund zu ernähren. Falten stören mich überhaupt nicht, sie sind Ausdruck meines gelebten Lebens.

Tage, Kinderkriegen, Menopause – Frauen durchleben einen unübersehbaren körperlichen Wandel über die Jahre.

Jugendliche Attraktivität ins hohe Alter wird vor allem durch die Medien verbreitet. Wie können beide Geschlechterrollen damit umgehen?

Ursula: Ab 45 – so etwa mit Beginn der Wechseljahre – galten Frauen früher als alt, wurden fast schon unsichtbar, während Männer mit 45 im blühenden Alter und attraktiv erschienen. Heute werden beide Geschlechter auch im Alter in den Medien positiver dargestellt. Dabei sehe ich immer noch, dass Männer eher positiver dargestellt werden, in der Rolle des erfahrenen Ratgebers. Und Frauen allen Alters tragen heute Jeans, das wäre früher undenkbar gewesen. Ich kann mich an ein Spottlied aus den 50er Jahren erinnern, das hieß „Blue-Jeans trägt die Omama“ – so ähnlich wie das Lied „Meine Oma fährt im Hühnerstall Motorrad“.

Xenia: Ich bin fest davon überzeugt, dass in jedem Alter die Frage „Wie behandle ich mich selbst und die Welt um mich herum?“ über unsere Attraktivität entscheidet. Attraktivität ist für mich damit zeitlos. Sexuelle Anziehung ist etwas anderes. Und hier wünsche ich mir einfach nur eines: Dass wir damit unseren Frieden machen. Ja, ein menschlicher Körper ist

zwischen 20 und 40 für die meisten Menschen anziehender, als ein älterer Körper. Glatte Haut ist sexuell anziehender, als Falten und Altersflecken. Und jetzt? Sexuelle Anziehungskraft verteilt sich nicht gleichmäßig über unsere Lebensspanne. Das hat einen evolutionären Sinn. Warum kann das nicht okay sein? Warum erklären wir die Natur zum Tabu? Spaß an Sex und das Ausleben unserer eigenen Sexualität ist ein ganz anderes Thema. Die Vorstellung, Freude an Sexualität bis in ein hohes Alter zu kultivieren, finde ich klasse. Und ich freue mich über Vorbilder, die das vorleben.

Was würdet ihr gerne heutigen Generationen mitgeben?

Ursula: Man muss alt werden, damit man erlebt, wie die Welt sich ändert. Dass Dinge, von denen wir früher geträumt haben, jetzt Wirklichkeit geworden sind. Der Rückblick macht Spaß, viele Dinge erscheinen in einem ganz anderen Licht – gerade auch die schwierigen Zeiten. Und es ist sehr schön, mitzuerleben, wie erst die Kinder und dann die Enkel auf eigenen Beinen stehen.

Xenia: Behandle Deine Interessen und Deinen inneren Ruf mit Respekt. Mach Dich mit ihnen vertraut. Die Welt wird manchmal laut werden und dann ist es gut, ein Gespür für Deinen inneren Kompass zu haben.

„Man muss alt werden, damit man erlebt, wie die Welt sich ändert.“





falling
down is an
accident

staying down is a choice.

+ *inter-
views*



ecosign gründerin

@ecosignakademie

„Es macht
unglaublich
glücklich und
zufrieden,
nachhaltig zu
leben, es be-
deutet das
Gegenteil von
Verzicht für
mich.“

Simone
Fuhs

Simone leitet seit 25 Jahren die ecosign in Köln – die erste nachhaltige Design-Akademie in Deutschland. Boden, Wandfarbe und Vorlesungen – das Gebäude und die Studierenden leben von und für Nachhaltigkeit, die Liebe zur Umwelt ist omnipräsent. Sie selber ist in Kairo aufgewachsen und erst mit 12 Jahren nach Deutschland gekommen. Diese Zeit hat sie nachhaltig geprägt, Werte, Ideen und Ziele geformt. Sie erzählt, wie dankbar diese Erfahrung sie gemacht hat.

Wofür bist du so dankbar, Simone?

Ich bin sehr dankbar für alles, was ich in meinem Leben an Gaben erhalten habe und versuche, davon möglichst viel zu teilen und weiterzugeben. Ich weiß es sehr zu schätzen, in einem Land wie Deutschland zu leben und bin mir täglich über mein Glück, aber auch den Zufall bewusst, in existenzieller Sicherheit leben und meine Pläne, Ideen, sowie meine mich von Kindheit an prägende Kreativität ausleben und nutzen zu können, um die Welt zu einem besseren Ort zu machen.

Es ist schwer genug, heute als Frau zu gründen.

Wie lief die Gründung der Ecosign vor 25 Jahren?

Die Ecosign habe ich direkt nach meinem abgeschlossenen Designstudium 1994 mit einem Startkapital von 200.000 D-Mark selbstständig und mit hohem unternehmerischem Risiko gegründet.

Das muss unglaublich aufregend gewesen sein. Woher kommt dieser bewundernswerte Mut hinter deinen Taten?

Von ganz tief in mir drin, er war schon immer da. Ich könnte gar nicht ohne leben, denn ohne den Mut und die ganzen Risiken, die ich eingegangen bin, wäre mein Leben bis hierhin nicht so bereichernd gewesen.

Was war die größte Hürde in deinem Projekt?

Oft Männer, Bürokratie und Engstirnigkeit. Oft auch in Personalunion.

*In der Ecosign wird Nachhaltigkeit groß geschrieben. 2018 haben sich ca. 320 Bewerber*innen auf 60 Studienplätze beworben.*

Das Konzept kommt an, die Nachfrage ist groß.

Wie definierst du Nachhaltigkeit?

Nachhaltigkeit bedeutet, kurz gesagt, mit der Erde, ihren Ressourcen und ihren Lebewesen so umzugehen, dass auch zukünftige Generationen einen intakten Lebensraum und Frieden vorfinden. Um dieses Ziel zu erreichen, müssen ökologische, ökonomische, soziale und kulturelle Belange gleichermaßen berücksichtigt werden.

Was tust du jeden Tag, um nachhaltig zu leben und was gibt dir dieser Lebensstil zurück?

Es macht unglaublich glücklich und zufrieden, nachhaltig zu leben, es bedeutet das

Gegenteil von Verzicht für mich. Und ich versuche täglich, mehr Menschen davon zu überzeugen, dass es sich lohnt, nachhaltig zu handeln, um die Schönheit unserer Erde zu bewahren.

Womit sollten sich Frauen mehr beschäftigen?

Weniger zögern, mehr machen. Weniger zweifeln, mehr vertrauen. Weniger hadern, mehr entscheiden. Weniger „Man sollte ...“, mehr „Ich werde ...“.

Was kannst du Jungunternehmerinnen mit auf den Weg geben, damit sie mehr machen statt zu zögern?

Man ist nur erfolgreich, wenn man nicht nur für sich arbeitet, sondern das Unternehmen noch einen Mehrwert hat.

+ *inter-*
views



Nimota Ashimi

Nimota Ashimi kam mit zarten 19 aus ihrer Heimat Nigeria nach Deutschland, um zu studieren. Bei der Studienberatung wurde ihr auf ihren Wunsch, Bauingenieurwesen zu studieren, geantwortet: „Ausländer schaffen es nicht, Bauingenieurwesen zu studieren.“ Sie stand auf und ging. Als sei diese Tatsache nicht genug, ist die Ravensburgerin heute eine gestandene Bauingenieurin und hat erst kürzlich ihr eigenes NGO, die IDERA Foundation, gegründet. Sie möchte helfen. Frauen, Kindern, der Welt. Und ganz nebenbei, so scheint es, reißt sie mit ihrem Strahlen jeden mit, der ihr begegnet.

IDERA foundation *gründerin*

Liebe Nimota, was ist dein Geheimnis?

Meine Mutter ist ein großes Vorbild für mich und hat mich schon immer positiv beeinflusst. Sie war immer unabhängig und hat mich durch ihre Selbstständigkeit inspiriert. Als Kind hatte ich die Freiheit, groß zu träumen, weil ich sah, wie meine Mutter ihre Träume verwirklichte. Ich glaube sehr stark daran, dass es eine positive Wirkung auf Kinder hat, wenn Frauen gefördert werden.

Du hast deine Arbeitszeit auf 80% reduziert, um dich einen Tag die Woche ganz deiner IDERA Foundation zu widmen. Mit deinem Verein setzt du dich in Nigeria für Bildungsförderung ein und unterstützt Frauen mit Mikro-Krediten.

Woran glaubst du?

Ich glaube daran, dass in jedem etwas Gutes steckt. Wenn jeder einen Teil zum großen Ganzen beiträgt, sind wir gemeinsam fähig, die Welt zu verändern, voneinander zu lernen und miteinander zu wachsen. Wir haben alle eine Stimme. Ich möchte meine Mitmenschen dazu inspirieren und motivieren, etwas dazu beizutragen, dass wir in einer besseren Welt leben.

Gefühlt bist du alles gleichzeitig. Strahlende Frau, gebildete Bauingenieurin und Gutmensch, der sich für andere einsetzt.

Womit sollten sich Frauen deiner Meinung nach mehr befassen?

Ihrer Stimme in der Gesellschaft. Oft denken Frauen, sie könnten nichts dazu beitragen, wie unsere Welt aussieht. Aber ich bin der Meinung, dass die Stimme der Frauen genauso relevant ist wie die der Männer. Wir sollten uns gegenseitig fördern und in allen Bereichen repräsentativ sein. #RepresentationMatters!

Weiblichkeit verkörpert so viel Schönes und bedeutet Verantwortung. Für mich ist Weiblichkeit sanft und bodenständig, einfühlsam und stark, einfach und doch vielfältig.

Was bedeutet es dir, nachhaltig zu leben?

Ich versuche, jeden Tag bewusst mit dem zu leben, was wir haben. Ich rufe mir immer wieder ins Gedächtnis, welche Privilegien wir haben und wie wir diese für die zukünftigen Generationen erhalten und verbessern können.

Du hast in deinem Leben schon viele Hürden überwunden. Ist Plan B eine immerwährende Option?

Nein. Wenn ich mir etwas in den Kopf gesetzt habe, gibt es für mich keine Alternative. Ich weiß, dass ich nur weiter an meinen Traum glauben und stark sein muss – das Ziel nicht aus den Augen verlieren. Das erste Mal, als wir die Organisation in Nigeria anmelden wollten beispielsweise, haben wir eine Absage bekommen. Unser Antrag zur Registrierung der NGO wurde abgelehnt und wir muss-

ten den kompletten Prozess wieder von Beginn an durchlaufen. Trotz fast perfektionistischer Vorbereitung scheiterten wir an einer letzten Unterschrift. Beinahe hätte ich meinen Mut und meine Motivation verloren, weiterzumachen.

Was kannst du Jungunternehmerinnen mit auf den Weg geben?

Your dream is valid – Don't give up. Und investiere in deine Freundschaften. Gute Freundschaften tragen dich durchs Leben.

„*The difference*
between a broken
community and a
thriving one is the
presence of *women*
who are valued. “

– Michelle Obama

+ *inter-
views*

Frederike Albers

@snuuz.de

snuuz gründerin



Frederike beschreibt sich selbst als Macherin mit Herz. Wir sitzen zusammen im Grünen an der Oker nach einem ausgiebigen veganen Frühstück. Ich würde gerne noch emphatisch, ansteckend optimistisch und liebevoll hinzufügen.

Frederike ist Teil einer der wenigen Unternehmen, die in Deutschland Bettdecken und Kissen produzieren. In der fünften Generation verarbeitet die Familie Daunen und Frederike hat sich vorgenommen, nicht nur die erste weibliche Spitze zu sein, sondern auch das Familienunternehmen nachhaltig umzukrempeln – recycelte Daunen statt Tierleid. Dieses wunderschöne Konzept trägt den Namen snuuz.

Frederike, dein Start Up steht nur wenige Millimeter vor dem Launch. Was war die größte Hürde bei snuuz?

Etwas Bestehendes zu verändern. Menschen sind und bleiben Gewohnheitstiere. Ich musste erstmal das Vertrauen unserer Mitarbeiter*innen dafür gewinnen, unser Unternehmen neu auszurichten. Vor allem weil ich jung bin. Vielleicht auch, weil ich eine Frau bin.

Aber gerade eine junge Frau zu sein ist mein Vorteil. Wenn man jung ist, hat man viele Ideen. Jung und Alt zu verbinden ist eine Challenge, aber daraus kann etwas ganz Tolles entstehen.

Warum tust du, was du tust?

Weil ich etwas machen will, wovon ich sagen kann, dass ich der Welt etwas gegeben habe. Dass ich keine sinnlosen Dinge tue und mich dafür abackere und damit nicht glücklich bin. Ich will etwas Sinnvolles tun, das mir Glück bringt und worauf ich stolz sein kann.

„Ohne Nachhaltigkeit werden wir keine Zukunft haben.“

+ **inter- views**

Auf Instagram sensibilisiert Frederike über das Thema Daunen. Denn die Realität ist: Daunen bedeuten Tierleid, besonders wenn sie aus dem Ausland kommen. Eine nachhaltige Alternative mit den gleichen Vorzügen gibt es aber noch nicht. Ihre Idee: Nehmen, was sowieso schon in Familienbesitz ist. Bestehende Daunen werden recycelt, um neues Tierleid zu vermeiden.

Was bedeutet Nachhaltig- keit für dich?

Zukunft – auf jeden Fall. Ohne Nachhaltigkeit werden wir keine Zukunft haben. Wir können viel über Innovation und künstliche Intelligenz reden, aber ohne Nachhaltigkeit und ohne Leute, die sich dafür einsetzen, wird es diese Zukunft gar nicht erst geben.

Was tust du jeden Tag, um nachhaltig zu leben?

Vegan leben. Immer darüber nachdenken, was mein Tun für Auswirkungen haben kann. Das geht schon los beim Einkauf und generellen Kaufentscheidungen, sich bewusst zu werden, was diese Entscheidungen bewirken. Ich habe gelernt mit wenig wirklich glücklich zu sein. Ich bin jeden Tag glücklich. Ich wache jeden Tag auf und

bin glücklich über das, was ich habe. Und diese Dankbarkeit ist sehr wichtig. Wenn man dankbar ist, ist es einfacher, nachhaltig zu leben.

Egal ob Start Up aus dem Nichts oder der Umschwung eines bestehenden Unternehmens – beides benötigt eine große Packung Mut.

Woher nimmst du dir deinen Mut, Frederike?

Von meiner Mutter. Und meiner Familie generell. Meine Eltern haben immer alles gegeben und sind unermüdlich. Und deswegen mache ich das auch. Für meine Eltern.

Hast du noch einen Tipp an junge Frauen, die gründen wollen?

Dass, wenn du eine Idee hast, du dich trauen musst, sie umzusetzen. Wenn sich etwas gut anfühlt, solltest du deinem Gefühl trauen und ihm nachgehen. Und wenn du etwas gefunden hast, bei dem du mit vollem Herzen dabei bist, wird es auch laufen und dich viel glücklicher machen, als irgendein anderer Beruf.



„Wenn man
dankbar ist, ist
es einfacher,
nachhaltig zu
leben.“

hey,

you deserve
all the love in
the world.

Join *us*

für die tägliche Dosis Inspiration und Vernetzung sind wir für dich online da. Auf unserem Instagram Account @mindfulwomen_com und in unserem Online Netzwerk, für das du dich an strong@mindful-women.com bewerben kannst.



more info?

www(dot)
mindful-women
(dot)com

Made to impress *(um)*



+ **Mindful Women Mag**
Issue No. 2
November 2019

+ **Herausgeberinnen**

Mindful Women:
Sylvie Tittel
Stina Spiegelberg

Humboldtstraße 24
75175 Pforzheim
strong@mindful-women.com

Der Nachdruck und die Vervielfältigung von Artikeln (auch auszugsweise) sind nur nach vorheriger Genehmigung gestattet. Die Inhalte unterliegen dem deutschen Urheberrecht.

+ **Redaktion**

Stina Spiegelberg
Sylvie Tittel

+ **Interviews**

S. 12-15, Ann-Sophie Claus
S. 16-19, Swantje Schendel
und Franziska Koopmann
S. 20-23, Nicole Walther
S. 60-63, Simone Fuhs
S. 64-67, Nimota Ashimi
S. 68-71, Frederike Albers

+ **Artikel**

S. 26-29, Stina Spiegelberg
S. 30-31, Sylvie Tittel
S. 34-37, Robert Franken
S. 38-41, Julia Rittreiser
S. 42-45, Nicole Walther
S. 48-49, Sylvie Tittel im Gespräch
mit Maren Urner
S. 52-57, Stina Spiegelberg und
Helga Löhr im Gespräch mit Ursula
Lehr und Xenia Gallinn

+ **Fotografie**

Cover, Lisa Dancker, Kyra Buhr
und Jana Heiland fotografiert
von Sylvie Tittel
S. 13 u. 15, Linda Ambrosius
S. 16, Sylvie Tittel
S. 24, Sylvie Tittel
S. 38, Sylvie Tittel
S. 58-59, Sylvie Tittel
S. 68 u. 71, Sylvie Tittel
S. 73, Lisa Dancker, Kyra Buhr
und Jana Heiland fotografiert

von Sylvie Tittel

Backcover, Lisa Dancker, Kyra Buhr
und Jana Heiland fotografiert
von Sylvie Tittel

+ **Hugs to**

Veggie & frei von Stuttgart
dieUmweltDruckerei
Rapunzel Naturkost

+ **Lektorat**

Lena Wilkens

+ **Layout und Design**

Sylvie Tittel

+ **Druck**

Wir freuen uns, unser Magazin
klimaneutral auf 100 % Re-
cycling-Papier mit Bio-Farben
und erneuerbaren Energien
zu drucken! Garantiert durch
dieUmweltDruckerei.



©2019 Mindful Women: Stina
Spiegelberg, Sylvie Tittel. All rights
reserved.



[www\(dot\)
mindful-women
\(dot\)com](http://www.mindful-women.com)