

Maxi

MIT
GROSSEM
GEWINNSPIEL-
EXTRA

**So verbunden
wie noch nie**

Die sieben Arten
von Intimität, die
jeder kennen sollte

**GUTE IDEEN,
GUTES LEBEN**

Warum Kreativität so
wichtig ist und wie sie
uns weiterbringt

**HAPPY
NEW
YEAR!**

**11 Frauen und
ihre Botschaften
fürs neue Jahr**

Astro-Coach
Lori Haberkm



**Beauty-
Wellness-
Trends 2024**

Von Two Toned Lips
über Contouring Cuts
bis KI-Skincare

**WELCHER
MODE-STIL
PASST
ZU MIR?**

Diese 5 Fragen
verraten es

**ICH BIN
GUT,
SO WIE
ICH BIN!**

Endlich mehr Zufriedenheit
und Glück durch
Selbstakzeptanz?
Ja, bitte! Wir kennen die
besten Strategien

Januar/Februar 2024
Deutschland € 3,10
Österreich € 3,50
Schweiz Sfr. 5,90



4 190834 503108

HIER KOMMT DIE FROHE BOTSCHAFT

Wir haben uns umgehört: Wie war 2023 – und warum wird 2024 ein gutes Jahr?

TEXT KIM SÖRNSEN

Fotos: Adobe Stock (3), Anne Wilk (1), Andrea Jüttner-Lohmann (1), Dustin Alt (1), Tina Lurz (1), Peter Müller (1), Yaeli Möhler (1), Privat (3), PR

In der Fashionwelt kennt sich Patricia Wirschke (33) bestens aus und freut sich schon auf alles, was im nächsten Jahr auf sie wartet. Aber auch das Creator- und Mama-Dasein verlangen einem viel ab. Umso wichtiger ist es für sie, Prioritäten zu setzen:



„Ich habe 2023 gelernt, dass es wichtig ist, auf mein Bauchgefühl zu hören und klare Prioritäten zu setzen. Es ist unmöglich, überall dabei zu sein, und es ist auch nicht schlimm, wenn man mal ein Event verpasst. Wenn ich mich auf mein Bauchgefühl verlasse und meine Aufgaben und Projekte sorgfältig auswähle, kann ich meine Zeit und Energie effektiver für meine Familie nutzen. Ich freue mich besonders darauf, 2024 meine eigene Kollektion voranzutreiben.“



Mit etwas Geduld ist das Leben leichter, weiß auch Content Creator Liberta Haxhikadriu (33) und übt sich jetzt darin, die geschenkte Zeit in vollen Zügen zu genießen:

„Im letzten Jahr habe ich gelernt, was Geduld wirklich bedeutet: Als frisch gebackene Mutter wird mir immer mehr bewusst, dass im Leben nicht immer alles nach Plan läuft und wie wichtig es ist, die Dinge so anzunehmen, wie sie sind. Ich bin sehr viel gelassener geworden und kann mich viel mehr über die kleinen Dinge im Leben freuen.“

Für das neue Jahr habe ich mir vorgenommen, mir nicht mehr so viel vorzunehmen und die Dinge einfach auf mich zukommen zu lassen. Wir sind jetzt eine richtige Familie und entsprechend liegt mein Fokus darauf, so viel Zeit wie möglich mit ihr zu verbringen und unserem Sohn in den nächsten Jahren die Welt zu zeigen.“



Mit Aufklärungsarbeit in Sachen mentale Gesundheit kennt sich Moderatorin, Autorin und Influencerin Louisa Dellert (34) bestens aus und hört auch im nächsten Jahr auf ihr Herz- und Bauchgefühl:

„Ich habe gelernt, dass man lernen muss, auf die Signale des eigenen Körpers mehr zu hören, und dass man Nein sagen darf und trotzdem ein freundlicher Mensch ist. Fürs Jahr 2024 nehme ich mit, dass ich auch ein guter Mensch bin, wenn ich nicht 100 Prozent in meiner Selbstständigkeit geben kann. 2024 sind 60 Prozent meine neuen 100 Prozent. Ich sehe, dass es mehr und mehr Menschen gibt, die versuchen, sich in unserer Gesellschaft mit einem positiven Beitrag einzubringen, und das ist in unseren Zeiten ganz wichtig.“

Karoline Herfurth (39) ist als Schauspielerin, Drehbuchautorin und Filmregisseurin viel beschäftigt, hat aber für sich gelernt, was „Immer mit der Ruhe“ heißt:



„Im Jahr 2023 habe ich gelernt mir Zeit zu nehmen. Ich bin eher so ein Border-Collie-Typ und musste richtig trainieren, Dinge mit Ruhe und Zeit anzugehen und Stillstand zuzulassen. Getreu nach dem Motto: ‚Das Gras wächst nicht schneller, wenn man dran zieht‘. Sich Zeit zu nehmen und Dinge in Ruhe zu erleben ist ein wunderschönes Lebensgefühl, das ich gerade sehr genieße.“

Am 15. Februar kommt der Film „Eine Million Minuten“ in die Kinos. Karoline Herfurth spielt darin neben Tom Schilling die weibliche Hauptrolle

Außerdem habe ich meinen neuen Film ‚Eine Million Minuten‘ zum ersten Mal richtig weit weg von zu Hause gedreht und diese Reise war ein richtiges Abenteuer für mich. Die Küpers, von deren Geschichte ‚Eine Million Minuten‘ inspiriert ist, wollten dem tristen Alltag entfliehen und mehr gemeinsame Lebenszeit genießen. Durch ihre Geschichte und diese fantastische Reise frage ich mich immer mehr, wofür ich eigentlich meine kostbare Zeit einsetzen will und wie und mit wem ich mein Leben gestalten möchte. Das hilft mir sehr, mich nicht ablenken zu lassen. Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden und gesunde Prioritäten zu setzen. Ich freue mich sehr darauf, unseren neuen Film ins Kino zu bringen. Und dann habe ich mit Monika Fäßler ein neues Drehbuch geschrieben und freue mich jetzt schon riesig auf die Dreharbeiten. Das wird ein sehr besonderes Jahr für mich. Zwischen all der schönen Arbeit werde ich mir aber genug Zeit nehmen zum Puzzeln, Backen und Gärtnern.“

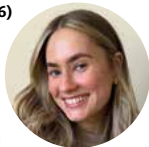


In ihrer Arbeit verhilft Glückstherapeutin Anika Schön (49) Menschen über ihre Website praxisfuerglueck.de zu ihrem persönlichen Hochgefühl. Der Speakerin ist auch in diesem Jahr wieder bewusst geworden: Gute Beziehungen sind der Schlüssel zum Glück:

„Natürlich war mir als Glückstherapeutin nicht neu, wie wichtig gute Beziehungen für unser persönliches Glück sind. Aber aufgrund vieler Geschehnisse in meinem wie auch im Leben meiner Freundinnen und Freunde ist mir dieses Jahr besonders bewusst geworden, wie bedeutsam sie für ein gelingendes Leben sind. Kaum etwas macht uns so glücklich wie gute Beziehungen. Das bestätigt auch die längste Glücksstudie aller Zeiten – die ‚Harvard Study of Adult Development‘, bei der das Leben einer Gruppe von Menschen mehr als 80 Jahre lang begleitet wurde. Unsere Beziehungen beeinflussen nicht nur unser Glück positiv, sondern auch unsere Gesundheit. Mit den richtigen Menschen an deiner Seite kannst du fast alles schaffen und ein wundervolles Leben führen. Investiere in deine Beziehungen. Frag dich, ob dies oder das jetzt gerade wirklich wichtiger ist, lass vielleicht mal Fünfe gerade sein, genieß die Zeit mit den Menschen, die dir wichtig sind und gut tun, und mach 2024 zu einem ganz besonderen Jahr – für dich und andere!“

Als selbst ernannte „Kackfluencerin“ bricht Karina Spiess (26) auf ihrem Instagramaccount (@kikidouyoulove) mit Tabus und klärt über Panikattacken sowie Reizdarm auf:

„Grenzen für mich und meine Gesundheit zu setzen – das habe ich gelernt. Außerdem habe ich verstanden, wie wichtig die Zeit für mich und Pausen in meiner Komfortzone sind. Therapie hilft! Fürs nächste Jahr nehme ich all die schönen Momente mit, die ich im Jahr 2023 erleben durfte. Ich bin so oft aus meiner Komfortzone gegangen und bin stolz auf meinen Heilungsprozess. Ich spüre, dass ich auf dem richtigen Weg bin, und bin stolz, wie viel ich bereits geschafft habe. Ich freue mich darauf, mich vielen Ängsten zu stellen, die ich im Jahr 2024 hoffentlich hinter mir lassen kann.“



„Scheiß-Angst“ von Karina Spiess mit medizinischer Einordnung von Ekaterina Spiess berichtet schonungslos ehrlich über Reizdarm und Panikattacken (CE Community Edition, 19,90 Euro)

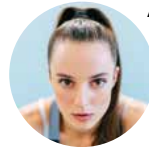
Das Glück der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde – ein Motto, das Dressur-Reiterin Selina Söder (23) schon lange beherzt. Dabei verliert sie nie aus den Augen, wie wichtig die Menschen um einen herum sind:

„2023 war für mich ein sehr entscheidendes Jahr – mit dem Team um mich herum konnte ich meine erste Goldmedaille auf der Europameisterschaft gewinnen. Was jedoch niemand mitbekommt, ist, dass dieser Erfolg nicht nur an einem Event erzielt wird, sondern in den Monaten und Jahren davor und dass die ganze Arbeit, der Fleiß, die Rückschläge und auch die Verzweiflung, die man erfährt, ein wichtiger Teil des großen Ganzen sind. Zum Erfolg gehören Leidenschaft, viel Geduld und Disziplin. Besonders in diesem Jahr habe ich wieder gelernt, egal vor welcher Hürde man steht, man sollte nie meinen, dass man sich allein gestellt ist. Die Energie, die man ausstrahlt, ist auch die, die man empfängt. So blicke ich mit Dankbarkeit auf das alte Jahr zurück. Für 2024 wünsche ich mir, den Menschen mit meiner positiven Einstellung gegenüberzutreten, um sie so mit meiner Freude und Begeisterung anzustecken. Ich hoffe, dass sie es auch an ihr Umfeld weitergeben.“



Als studierte Design-Managerin, Modewissenschaftlerin, freie Autorin und als moderne Spiritualitätsliebhaberin deckt Hannah Calma (35) auf ihrem Blog und Insta-Account @hannah.calma ein breites Spektrum an Interessen ab. Dabei ist sie immer ihren Weg gegangen – nur eben nicht allein:

„Machen ist wie wollen – nur krasser“ steht auf eine Hauswand in meinem Kiez gesprägt. 2023 habe ich für mich noch mal gelernt, dass das echt stimmt: Einfach machen. Gemeinsam mit meiner Schwester und ein paar Freundinnen haben wir aus unserem Magazin den Buchverlag Almost Publishing gemacht. Wir haben einfach angefangen und Menschen haben uns unterstützt, mit Design, Vertriebsstrukturen und einem Crowdfunding. Im Frühjahr 2024 erscheint jetzt unser erster Roman ‚Dümpfen‘ von Pola Schneemelcher! Ich möchte alle ermutigen, Ideen einfach anzufangen und nach Hilfe zu fragen. Zusammen kann so viel entstehen!“



Als deutsche Kunstturnerin ist Pauline Schäfer Betz (26) es gewohnt, immer Vollgas zu geben und erfolgreich die Goldmedaille in den Händen zu halten – ihre Motivatoren sind dabei sowohl positive als auch negative Erfahrungen:

„Dieses Jahr habe ich sowohl positive als auch negative Erfahrungen gemacht, aus denen ich lernen und sie als Grundlage für das kommende Jahr nutzen möchte. Sportlich gesehen habe ich viel geschafft – nach einer langen Verletzungspause zurückgekehrt, meinen neunten deutschen Meistertitel erturnt und mich für meine siebten Weltmeisterschaften qualifiziert. Ich habe gelernt, dass die Einstellung und der Glaube an meine Fähigkeiten eine große Rolle spielen. Diese Lektion möchte ich im kommenden Jahr präsent halten und weiter darauf aufbauen.“

Aber auch Fehlschläge und Niederlagen gehören zum sportlichen Alltag dazu, und auch ich bin nicht immer erfolgreich gewesen. Dennoch habe ich immer versucht, das Positive zu sehen und es für mich zu nutzen. Auch auf persönlicher Ebene habe ich in diesem Jahr viel gelernt. Ich habe erkannt, wie wichtig es ist, ein Gleichgewicht zwischen Leistungssport und anderen Lebensbereichen zu finden. Die Balance braucht man nämlich nicht nur auf dem Schwebelbalken. Ich werde mich auf meine Stärken konzentrieren und gleichzeitig an meinen Schwächen arbeiten. Ich werde die positiven Erfahrungen als Motivation nutzen und aus den negativen Erfahrungen lernen, um mich weiterzuentwickeln.“



Auf ihrer Homepage fleurdiris.com schafft Iris Olschewski (47) mit ihren Illustrationen eine zauberhaft neue Welt voller Inspirationen. Für sie ist klar: Schon kleine Dinge und liebevolle Gesten werden mehr wertgeschätzt:

„2023 habe ich gelernt, wie wichtig es ist, sich auf die ‚wichtigen‘ Dinge im Leben zu konzentrieren und zu fokussieren, Prioritäten zu setzen, mehr den Moment zu genießen und zu leben! Die Zeit und ein Tag sind einfach zu kurz, um sich mit unsinnigen und unwichtigen Dingen zu beschäftigen und sich zu ärgern. 2024 werde ich noch besser versuchen, meine (Arbeits-)Zeit einzuteilen, um die Wochenenden und Abende für meine Familie und Freunde da zu sein! Ebenso habe ich mir für 2024 vorgenommen, noch gewählter Dinge zu kaufen bzw. mein Geld auszugeben: angefangen bei Lebensmitteln bis hin zu Mode, Kosmetik etc. Ich achte noch mehr auf gute Qualität und kaufe lieber weniger, gebe aber dann gern etwas mehr aus, wenn ich davon überzeugt bin. Ich glaube, dass wir alle sensibler für Dinge wie Zeit und echte Qualität werden: lernen mehr und mehr. Auch die kleinen Dinge und Gesten zu schätzen – wie eine schöne, handgeschriebene Karte. Auch Produkte, die ‚handmade‘ sind, von Mode bis hin zu Geschirr, werden mehr und mehr an Wertschätzung und Begeisterung finden.“

Gabriela Degen (31) setzt sich als Fachreferentin für Bildung und Kinderrecht/ Kinderschutz bei der Kinderhilfsorganisation World Vision ein und ist überzeugt davon, dass es in unserer Natur liegt, zu helfen:

„Wie jedes Jahr beginnen wir oft mit großen Erwartungen. Dann kann es sich bis zum Sommer wie ein Marathon anfühlen und dann wie ein Sprint bis Weihnachten. Aber eine Sache, die ich miterleben durfte, ist, dass es trotz vieler bedrückender Nachrichten und erschütternden Gewaltausbrüchen in der Welt in unserer Natur liegt, anderen helfen zu wollen – ob wir sie nun kennen oder nicht, wir stellen oft fest, dass wir eine Verbindung herstellen wollen, weil wir etwas gemeinsam haben: ob wir glückliche Momente teilen oder solche, vor denen wir uns lieber verstecken würden. Sie machen uns immer noch zu dem, was wir sind, und zum Wesen unserer Gesellschaft. Auf die eine oder andere Weise ist das Teilen eine Verbindung zwischen den ‚Gemeinsamkeiten‘, die wir haben – die guten, die schlechten und die ungeschönten. Was ich für das Jahr 2024 mitnehme, ist, dass meine Generation nach der Corona-19-Pandemie erkannt hat, wie vernetzt unsere Welt wirklich ist. Ich denke, dass diejenigen, die sich für den Klimawandel und die Umwelt engagieren, dies schon vor langer Zeit verstanden haben. Geben ist Empfangen, und Freundlichkeit hat keinen Preis, also beginnt Großzügigkeit bei mir. Wo auch immer ich bin, das Beste, was ich tun kann, ist, die freundlichste Version meiner selbst zu sein. Und wenn es darum geht, ein paar Euro zu spenden, damit ein Kind in einem anderen Land Spaß am Lernen hat und seinen beruflichen Traum verwirklichen kann, wie es auch mir in meiner Jugend möglich war, dann werde ich das tun.“

