

woman

GELD

ROLE MODELS

HALTUNG

HAUTE COUTURE

KLIMA

EHRlichkeit

KUNST

ENTSPANNUNG

HAPPY END

**WIR
HABEN
FRÜHLINGS-
GEFÜHLE.
TROTZDEM!**

Österreichische Post AG WZ 2020/21293 W
VCN Medien Holding GmbH, Taborstraße 13,
1020 Wien, Retouren an Postfach 100, 1550 Wien



9 004378 600092

Immer sollte man noch oder muss man. Fünf Kilo abnehmen, zum Yoga gehen, im Job brillieren. Die beste Version seiner selbst sein. Aber das **ERZEUGT JEDE MENGE STRESS**. Die Autorin Karima Stockmann plädiert deshalb für Selbstfürsorge statt für Selbstoptimierung. Wir haben nachgefragt.

HÖHER, SCHNELLER, WEITER? NEIN, DANKE!

Pure Fröhlichkeit. So könnte man Karima Stockmann wohl am ehesten beschreiben. Die Münchnerin kann, so scheint es, gar nicht anders als strahlen. Dabei hat sie in ihrem Leben schon einige Schicksalsschläge verkraften müssen. Mit 17 erfuhr sie, dass sie an Diabetes Typ 1 leidet. Diagnose: unheilbar. Das bedeutet täglich Insulinspritzen, 24 Stunden den Blutzucker im Auge behalten, um möglichen Folgeerkrankungen zu entkommen. Im Jahr 2017 musste sie den tragischen Tod ihrer Schwester verarbeiten. Doch all das hat der 37-Jährigen nicht den Mut genommen. Im Gegenteil, es bestärkt sie nur darin, selbst aktiv zu werden. Seit über zehn Jahren folgt sie bereits ihrer Mission, Lebensfreude zu stiften. Als Autorin von Bestsellern, begehrte Speakerin, Bloggerin auf *lebensfreude-heute.de* und Mama einer Vierjährigen. Ihr geballtes Wissen über Selbstfürsorge und Achtsamkeit hat sie

130
woman

MULTITALENT.

Karima Stockmann ist Autorin, Bloggerin und Lebensfreude-Stifterin. Tipps gibt es auch auf ihrem Instagram-Account. [@karima.stockmann_lebensfreude](#)



jetzt in ein neues Mitmach-Buch verpackt. Stockmanns zentrales Anliegen: „Setzen Sie sich nicht ständig selbst unter Druck. Haben Sie lieber Mitgefühl mit sich.“ Denn Veränderung gelingt vor allem dann, wenn man sich davor so zu akzeptieren lernt, wie man ist. Wie das geht, hat sie uns im Interview erzählt.

„SELBSTFÜRSORGE IST WIE EINE MUTTER, DIE IHR KIND TRÖSTET.“

Haben Sie heute schon etwas für sich selbst getan?

STOCKMANN: In der Früh habe ich 25 Minuten mit binauralen Beats meditiert. Das sind spezielle Soundeffekte, die Stress lindern sollen. Sie helfen mir, in die Entspannung zu kommen. Wegen meiner Buchveröffentlichung ist mein Kopf gerade ziemlich voll. Da fällt es mir schwerer als sonst, allein in die Stille zu gehen.

Wie sieht eigentlich die beste Version Ihrer selbst aus?

STOCKMANN: Ich habe aufgehört, anders oder „besser“ sein zu wollen. Die beste Version meiner selbst ist die, die ich heute bin. Dabei stehen keine bestimmten Qualitäten oder Aktivitäten im Vordergrund. Wichtig ist, dass ich mich gut um mich kümmere. Das kann jeden Tag anders aussehen. Klar wünsche ich mir manchmal, geduldiger zu sein. Aber auch diese Ungeduld verurteile ich mittlerweile nicht mehr als etwas Schlechtes.

Mut zur Imperfektion sozusagen?

STOCKMANN: Oh ja, sich so zu mögen, wie man ist, wirkt total befreiend. Das klappt natürlich nicht immer. Manchmal, wenn ich mich in einer richtigen Gefühlsachterbahn befinde, fällt mir das echt schwer. Doch wenn es mir dann gelingt, mich wenigstens ein paar Minuten hinzusetzen und zu fragen, was mir meine Seele gerade sagen möchte, kann ich mich auch an fordernden Tagen wieder einfangen. Wichtig ist, alle Emotionen so da sein zu lassen, wie sie gerade sind. Dann wird halt auch mal geweint oder auf den Tisch gehaut.

Die meisten wollen permanent irgendwas in ihrem Leben anders, effizienter, besser machen. Woher kommt dieser Drang nach Selbstoptimierung?

STOCKMANN: Weil sich viele von ihrem Alltag nicht wirklich erfüllt fühlen. Sie denken, ihnen würde

etwas fehlen. Ein Partner, ein neuer Job, Abenteuer, Sinn. Oder sie glauben, nicht gut genug zu sein. Nicht schlau, schön oder glücklich genug. Dazu wird uns von der strahlenden Social-Media-Welt vorgemacht, dass andere das alles hinbekommen. Natürlich ist nichts falsch daran, ein Ziel erreichen zu wollen, wenn es einem persönlich wirklich wichtig ist. Doch wir sollten dabei immer im Blick haben, dass das Hochgefühl, das entsteht, wenn man es durchgezogen hat, meist nicht lange anhält. Es schafft zwar eine kurze Erleichterung, wenn etwa die gewünschte Zahl auf der Waage erreicht ist. Die Sehnsucht scheint dann gestillt zu sein, Glückshormone werden ausgeschüttet. Aber wenn man an der Basis nicht im Frieden mit sich und seinem Leben ist, wird man schon bald den nächs-

„Es geht darum, sich klarzumachen: Wer bin ich wirklich? Sportskanone oder Naturliebhaberin?“

KARIMA STOCKMANN, 37, LEBENSFREUDE-STIFTERIN

ten Aspekt, den man vermeintlich optimieren muss, ins Visier nehmen. Erst dann wird man zufrieden sein. Das heißt, man befindet sich in einer ewigen Spirale?

STOCKMANN: Ja, wenn Selbstoptimierung dadurch angestoßen wird, dass ich mich oder mein Leben, so wie es gerade ist, ablehne. Dann bin ich ständig im Wartemodus auf ein mögliches Hochgefühl in der Zukunft. Dabei ist es viel wichtiger, darauf zu achten, welche Bedürfnisse und Talente in mir angelegt sind, was mir wirklich wichtig ist. Auf Dauer ist es nämlich ziemlich frustrierend, wenn man sich ständig an den Zielen, Wertvorstellungen oder Fähigkeiten anderer Menschen orientiert. Ein Spruch, der Albert Einstein zugeschrieben wird, zeigt das sehr schön: „Jeder ist ein Genie! Doch wenn du einen >>

mein **WW**

NEW!



Jetzt
€ 35,-
sparen

SAFE PARTNER: Wir sorgen für sichere Betreuung!

Jetzt anmelden!

1 Programm – 3 Wege, es zu leben!

Erstmals wird das neue WW Programm persönlich auf dich und deinen Lifestyle abgestimmt. Genieße **zero point™**

Lebensmittel, bis der Hunger verschwunden ist – ohne wiegen, ohne zählen. Einfach optimal abnehmen und genießen!

Unsere Mitarbeiter werden **wöchentlich auf Corona getestet**, die Betreuung ist auch digital oder per Fernkurs möglich.

AKTION:

gratis Einschreibung, du sparst **€ 35,00**
Wochengebühr..... **€ 22,00**
Wochengebühr 10–23 Jahre **€ 12,00**

Easy Pass*, das günstigste Angebot:

wöchentlich nur..... **€ 19,00**
(* Mindestbuchung: 3 Monate, danach jederzeit kündbar!)

weightwatchers Österreich



WW ist nicht geeignet für Schwangere, Personen mit Essstörungen und Kinder unter 10 Jahren. Vor Beginn einer Abnahme sollte ärztlicher Rat eingeholt werden. © 2021 WW International, Inc. Alle Rechte vorbehalten.

www.weightwatchers.at | Tel. 01 532 53 53

f WWOesterreich @ ww_oesterreich

» Fisch danach beurteilt, ob er auf einen Baum klettern kann, wird er sein ganzes Leben glauben, dass er dumm ist.“ Bevor ich also meine Kletterkünste optimiere, sollte ich mich fragen, wer ich wirklich bin. Affe oder Fisch? Will ich wirklich Karrierefrau sein oder eher Vollzeitmama. Will ich eine Sportskane werden oder geht es mir darum, mehr Zeit in der Natur zu verbringen.

Was braucht es also, um das eigene Leben positiv zu verändern?

STOCKMANN: Die Basis ist Selbstakzeptanz und dass ich mir selbst Mitgefühl entgegenbringen kann, wenn zum Beispiel etwas nicht so gut läuft. Die Veränderung muss außerdem aus einem guten Gefühl heraus passieren, darf nicht erzwungen werden. Selbstoptimierung ist für mich sinnvoll, wenn sie bewusst beide Aspekte berücksichtigt: den Weg, also die Gegenwart, sowie das Ziel, sprich die Zukunft. Viel zu oft fällt das Hier und Jetzt jedoch unter den Tisch. Wir sind dann nicht gestärkt für die Stolpersteine und vermeintlichen Misserfolge auf unserem Weg zum Ziel. *Sie plädieren statt für Optimierung für Selbstfürsorge. Was ist der Unterschied?*

STOCKMANN: Selbstfürsorge hinterfragt und respektiert die wahren, persönlichen Bedürfnisse von Körper, Geist und Seele. Sie ist wie eine Mutter, die ihr Kind in den Arm nimmt und liebt, egal ob es gerade Trost braucht, wütend ist oder vor Freude platzen könnte. Diese liebevolle Umarmung stellt keine Bedingungen, sie denkt nicht an morgen, sie umarmt die Gegenwart und beschert uns damit augenblicklich einen Moment des inneren Friedens. Selbstfürsorge kann also

auch bedeuten, melancholische Musik aufzudrehen, sich unter die Decke zu kuscheln und allen ungeweinten Tränen endlich einmal die Möglichkeit zu geben, herauszufließen. Dieser fürsorgliche Umgang mit Emotionen ist total wichtig.

Und wie schafft man das am besten?

STOCKMANN: Das kann man trainieren. In meinem Buch gibt es viele Übungen dafür. Eine ist zum Beispiel das Gedankenventil. Unsere Emotionen und Gedanken beeinflussen sich ja gegenseitig. Man kann sich da in eine richtige Abwärtsspirale hineinsteigern. Da hilft es, das Gedankenkarussell einmal zum Stillstand zu bringen. Setzen Sie sich an einen ungestörten Ort, atmen Sie ein paar Mal tief durch, spüren Sie, wie es Ihnen gerade geht. Sind da Beklemmungen oder Verspannungen? Dann stellen Sie einen Wecker auf zehn Minuten, nehmen Sie einen Stift, und schreiben Sie ohne Pause alles auf, was aus Ihnen herauskommt. Denken Sie nicht darüber nach, interpretieren Sie nicht, sondern schreiben Sie einfach. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Das vollgeschriebene Blatt wird dann zerknüllt und weggeworfen. Gerade in der Pandemie ist diese Selbstfürsorge so wichtig.

Aber ist das nicht auch der perfekte Zeitpunkt für Veränderungen?

STOCKMANN: Nicht wenn diese Veränderung nicht aus einem selbst heraus kommt, sondern weil das eben gerade alle tun. Die aktuelle Lage ist schon fordernd genug. Der Mensch hat einen Drang nach Selbstbestimmtheit und Sicherheit. Diese Grundbedürfnisse sollten in Balance sein. Im Moment sind jedoch beide stark von außen eingeschränkt. Erzwungene Veränderungen wären für unser Gehirn nur eine weitere „Unsicherheit“. Jetzt geht es darum, Sicherheit und Selbstbestimmtheit zu fördern. Das tun wir, wenn wir uns bewusst etwas gönnen, wozu wir uns selbst entscheiden. Etwa eine Zeitschrift lesen, einen Podcast hören, ein Bad nehmen, sich einen stillen Moment ohne Informationsinput gönnen. Wer sich ständig von Nachrichten und Social-Media-Beiträgen berieseln lässt, lenkt sich zwar von seinen Problemen ab, hat aber am Ende des Tages nicht wirklich das Gefühl, selbstwirksam gewesen zu sein. Also öfter mal Handy aus, tief durchatmen und sich fragen: Was kann ich in diesem Moment hören, riechen, schmecken, sehen, fühlen?

PIA KRUCKENHAUSER ■

SO GELINGT DIE SELBSTFÜRSORGE

Karima Stockmann hat für WOMAN fünf wohltuende Tipps kreiert, die dabei helfen, dass Veränderung passieren kann.

1. Nein sagen. Sie müssen nicht immer funktionieren. Machen Sie sich bewusst, dass Ihnen Selbstfürsorge die Kraft gibt, auch für andere Menschen und Aufgaben da zu sein. Getreu dem Motto: Nur ein voller Krug kann die Gläser füllen. Es ist also völlig in Ordnung, auch einmal Nein zu sagen zu Anforderungen, wenn Sie die Zeit für sich selbst brauchen.

2. Alles darf. Es ist okay, sich traurig zu fühlen, obwohl alles gut scheint, man gesund ist, ein Dach über dem Kopf hat etc. Alle Emotionen sind erlaubt. Einsamkeit, Wut, Ärger brauchen keine Rechtfertigung, sondern Zuwendung: Lassen Sie sie zu, fühlen Sie mutig diese Emotionen, statt sie wegzudrücken. Dann können sie weiterziehen, wenn die Zeit reif ist dafür.

3. Gefühle klären. Fragen Sie sich selbst regelmäßig nach Ihrem Befinden: Wie fühle ich mich? Was würde mir jetzt guttun? Wie kann ich es mir leichter machen? Was möchten mir Körper, Geist, Seele gerade sagen?

4. Raum schaffen. Geben Sie jenen Dingen, die Ihnen wichtig sind, heute Raum. Verschieben Sie sie nicht auf irgendwann. Sie wünschen sich mehr Kreativität? Zeichnen Sie eine halbe Stunde, stricken Sie. Suchen Sie sich ein Gitarren- oder Gesangstutorial auf YouTube, anstatt zu warten, bis es endlich wieder dafür Kurse gibt.

5. Hilfe holen. Scheuen Sie sich nicht davor, Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Das kann ein professioneller Therapeut, ein Coach, ein Podcast, ein Buch, die Nachbarin oder auch eine Seelsorge-Hotline sein. Denn um Hilfe zu bitten, ist wahre Stärke.



WILLKOMMEN KLARHEIT. Den Weg zu mehr Gelassenheit, innerer Balance und Selbstliebe zeigt dieses Mitmach-Buch. Karima Stockmann, „Du bist stärker, als du glaubst!“, Groh Verlag, € 15,50.