

gefühl des monats: vorfreude



**Sabrina Kahmann, 26, Tierpflegerin in der Seehundstation Friedrichskoog an der Nordsee**

„Derzeit betreuen wir in der Aufzucht einen Seehund und sieben Kegelrobben. Wildern wir die Heuler nach zwei, drei Monaten wieder aus, ist unser Ziel erreicht, und ich freue mich! Wenn sie das Wasser erreichen und schnell wagschwimmen, fühlt es sich richtig an. Dort gehören sie hin.“ [seehundstation-friedrichskoog.de](http://seehundstation-friedrichskoog.de)

## Kribbeln im Bauch

Liegen **schöne Ziele vor Augen**, startet auch schon die Begeisterung. Das erleben diese Frauen im Job oder in der Freizeit

**Margot Flügel-Anhalt, 67, Weltreisende und Autorin** „Nach meinem Motorradtrip von Hessen nach China hielt ich es nicht lange aus und ging mit dem Auto auf Reisen. Den Moment des Aufbruchs empfinde ich als Höhepunkt. In diesem Augenblick fühle ich mich stark und mutig. Mein Blick weitet sich, mein Herz strotzt vor Vertrauen. Unterwegs entwickle ich Ideen für neue Ziele. Jetzt plane ich, mit dem Fahrrad an der Donau bis zur Mündung ins Schwarze Meer zu fahren.“ Ihr neues Buch: „*Einfach abgefahren: Wie ich mit 65 Jahren und einem alten Benz 18 000 Kilometer durch 15 Länder reiste*“, Ullstein, 304 S., 16,99 Euro



**Andrea Horn, 36, Psychologin und Psychotherapeutin** „Einen unbeschwernten Blick nach vorne schulen wir, indem wir uns auf die kleinen Dinge freuen. Kinder gelten nicht umsonst als Meister der Vorfreude. Sie fokussieren sich intuitiv auf anstehende positive Erlebnisse.“ [spiegelneuronen.info](http://spiegelneuronen.info)

**Stephanie Schwarz, 39, Coach für Liebe und Partnerschaft**

„Als Mentorin begleite ich Frauen zwischen 30 und 70 auf dem Weg zu einer erfüllten, vertrauensvollen Sexualität. Ein emotionales Thema, das in vielen von uns arbeitet. Interessant finde ich, dass meine Klientinnen sich bereits unmittelbar nach ihrer Anmeldung verbundener fühlen. Die Frauen berichten mir, dass sie das Ja zu sich selbst genießen und diese Freude praktisch in jeder Zelle spüren. In den Online-Sitzungen geht es dann darum, diese Verbindung und Selbstliebe mit liebevollen Impulsen und Ritualen zu stärken. Mit diesem neuen Bewusstsein entfalten Frauen sich manchmal zum ersten Mal zu hundert Prozent in ihrer Beziehung. Vorfreude wirkt in diesem Prozess wie ein Motor.“ [stephanieschwarz.com](http://stephanieschwarz.com)



FOTOS: TOBIAS RITZ, JANNE SUNDERMEYER, STEPHANIE SCHWARZ, STREETSFILM, WOLFF LUBBE



**Maren Lubbe, 62, Back-Bloggerin**

„Ich liebe die französische Pâtisserie. Auf meinem Blog teile ich seit fast acht Jahren meine liebsten Backrezepte. Da ich keine gelernte Konditorin bin, ist jedes neue Projekt, jedes Törtchen, das ich beginne, ein Experiment. Hier lebe ich meine Kreativität aus und suche immer nach neuen Herausforderungen. Entdecke ich ein neues Rezept, das mich begeistert, möchte ich am liebsten sofort loslegen. An aufwendigeren Törtchen arbeite ich manchmal sogar mehrere Tage. Da steckt viel Arbeit, aber noch mehr Freude dahinter. Fügt sich am Ende alles zusammen – und ich kann es dann noch für meine Leserinnen schön in Szene setzen –, bin ich glücklich. Und auch etwas stolz. Dann kommt es mir vor, als hätte ich ein Bild fertig gemalt. Ein letzter Pinselstrich, dann kann es endlich hinaus in die Welt.“ [marenlubbe.de](http://marenlubbe.de)



## Wieder verliebt in meine Haare

Nur BIO-H-TIN bietet die wirkungsvolle Kombination gegen Haarausfall\* und für ein gesundes Haarwachstum.

### Minoxidil BIO-H-TIN®

Stoppt erblich bedingten Haarausfall



### BIO-H-TIN® Vitamin H

Unterstützt das Haarwachstum



\*erblich bedingt

BIO-H-TIN® – Wirkungsvoll für Haare & Nägel

Minoxidil BIO-H-TIN-Pharma 20 mg/ml Spray/ Minoxidil BIO-H-TIN-Pharma 50 mg/ml Spray/ Wirkstoff: Minoxidil Anw.: 20 mg/ml Androgenet. Alopezie b. Frauen. 50 mg/ml Androgenet. Alopezie b. Männern. Enth.: Propylenglycol. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. (MIN20\_50/211118/LW) BIO-H-TIN® Vitamin H 2,5 mg / 5 mg Tabletten/ Wirkstoff: Biotin Anw.: -2,5 mg: Prophylaxe und Therapie von Biotin-Mangelzuständen. -5 mg: Prophylaxe und Therapie von Biotin-Mangelzuständen beim sehr seltenen Biotin-abhängigen, multiplen Carboxylasemangel. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. (BHT/20190529/LW)

[www.biohtin.de](http://www.biohtin.de)