

# Impulse für die besonderen Momente







Inhalt

Selfcare

|                  |    |
|------------------|----|
| Gabriele Caspari | 8  |
| Johanna Graf     | 10 |
| Ilona Bürgel     | 12 |
| Anrich, Felix    | 14 |
| Schwarz, Egbert  | 16 |
| Dieter Keller    | 18 |

Komfortzone, Disziplin, Verantwortung

|                     |    |
|---------------------|----|
| Timo Marc           | 22 |
| Heinrich Kern       | 24 |
| Jens Fäsing         | 26 |
| Simeon Schad        | 28 |
| Kevin Kugel         | 30 |
| Thorsten Strothmann | 32 |

Sport

|                   |    |
|-------------------|----|
| Heike Henkel      | 36 |
| Jörg Roszkopf     | 38 |
| Maurice Schmidt   | 40 |
| Daniel Wengenroth | 42 |
| Simone Hauswald   | 44 |
| Frank Stäbler     | 46 |

Beziehung, Miteinander, Füreinander

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Biadacz, Marc                | 50 |
| Markus Schwarz               | 52 |
| Gérard Huber                 | 54 |
| Anita und Bernd Schittenhelm | 56 |
| Serkan                       | 58 |
| Sonja Kavain                 | 60 |

Ernährung

|                   |    |
|-------------------|----|
| Timo Böckle       | 64 |
| Barbara Plaschka  | 66 |
| Michaela Arzt     | 68 |
| Stina Spiegelberg | 70 |

Nachhaltigkeit

|                   |    |
|-------------------|----|
| Julian und Stefan | 74 |
| Frank Bahn Müller | 76 |

Werte, Kommunikation, die freie Rede

|                    |    |
|--------------------|----|
| Volker Siegle      | 80 |
| Hans Zürn          | 82 |
| Torsten Kronshage  | 84 |
| Jens Zimmermann    | 86 |
| Oliver Geisselhart | 88 |

Achtsamkeit

|                 |    |
|-----------------|----|
| Mona Glock      | 92 |
| Harald Kümmel   | 94 |
| Yasin Seiwasser | 96 |

Gesundheit

|                 |     |
|-----------------|-----|
| Herbert Raach   | 100 |
| Tom Cyril Hajek | 102 |
| Agnes Blessing  | 104 |

Glaube, Spiritualität

|                   |     |
|-------------------|-----|
| Johannes Söhner   | 110 |
| Petra Hahn-Lütjen | 112 |

Genuss

|                   |     |
|-------------------|-----|
| Werner Dinkelaker | 116 |
|-------------------|-----|

Lebensfreude

|                   |     |
|-------------------|-----|
| Frl. Wommy Wonder | 120 |
| Georg Sommer      | 122 |
| Wolfgang Nast     | 124 |
| Andreas Zienteck  | 126 |
| Oliver Kern       | 128 |

Bildung, Weiterbildung, Beruf

|                   |     |
|-------------------|-----|
| Wolfgang Gastel   | 132 |
| Walter Korinek    | 134 |
| Marion Rosenkranz | 136 |

Kreativität, Musik, Kunst

|                     |     |
|---------------------|-----|
| Andreas Furtwängler | 142 |
| Altes Amtsgericht   | 144 |
| Alfredo Pucci       | 146 |
| Rainer Scheithauer  | 148 |
| Kami Cee            | 150 |
| Nobbe Walzer        | 152 |
| Joki Ernle          | 154 |

Meine Stadt, meine Heimat, mein Zuhause

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| Stadtmarketing Böblingen | 158 |
| Ralf Sklarski            | 160 |
| Manuel Böhler            | 162 |
| Petra Niethammer         | 164 |

Gedanken schweifen lassen

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Timo Hildebrand         | 168 |
| Dr. Reinhard Winkelmann | 170 |
| Tabé Booz               | 172 |
| Kristof Schmit          | 174 |
| Johannes Warth          | 176 |

|           |     |
|-----------|-----|
| Impressum | 179 |
|-----------|-----|







## Thorsten Strotmann

Thorsten Strotmann wurde am 5. Juli 1972 geboren. Während des Studiums (Wirtschaftsingenieurwesen und BWL) verdiente er mit seiner Zauberkunst und als Straßenkünstler seinen Lebensunterhalt. 1995 hängte er das Studium für seine Leidenschaft an den Nagel und machte sich als Profizauberer selbstständig. Heute ist Thorsten Strotmann Deutschlands erfolgreichster Solo-Magier.

Im Jahr 2009 eröffnete er zudem sein eigenes Theater, die STROTMANN'S-Magic-Lounge in Stuttgart. In diesem gibt es nur 199 Plätze in 7 Reihen. Dort spielt er i. d. R. ca. 220 Liveshows im Jahr und bietet 5 unterschiedliche Programme. Seine Trümpfe im Ärmel sind sein Wortwitz, gepaart mit seinem Charme und seinem humorvollen Schalk im Nacken,

ohne seine Zuschauer bloßzustellen oder dumme Scherze auf ihre Kosten zu machen. Es geht darum, gemeinsam zu lachen, zu staunen und sich ganz einfach pudelwohl zu fühlen. Das Besondere ist dabei auch die Intimität und Nähe zum Künstler.

Mit diesem Theater setzte Thorsten Strotmann seinen Traum in die Realität um und baute im Kultur- und Künstlerbereich in den darauffolgenden Jahren ein autarkes Erfolgsunternehmen auf. Er eroberte die Herzen seiner Zuschauer im Sturm. Die meisten Gäste kommen aus einem Umkreis von 250 Kilometern und mehr. Die Gesamtauslastung des Theaters liegt seit über acht Jahren bei ca. 90 Prozent. Bisher waren schon mehr als 250.000 Live-Besucher in seinen Shows. Die

STROTMANN'S-Magic-Lounge ist damit europaweit wahrscheinlich sogar weltweit das erfolgreichste Close-up-Magie-Theater und Deutschlands exklusivste Zauberadresse.

Als Speaker und „Magic Coach“ spricht er u. a. zu den Themen Motivation, Kommunikation und Lebensfreude.

Sein Lieblingsmotto ist: „Die Macht der Gedanken – der Magier in DEINEM Leben bist DU!“ (Thorsten Strotmann)



## Thorsten Strotmann

*Die Macht der Gedanken – der Magier in DEINEM Leben bist DU!*

*Welchen Nutzen haben andere durch dein Sein und Tun?*

---

---

---

---

*Wen oder was machst du für deine Erfolge verantwortlich?*

---

---

---

---

*Wen oder was machst du für deine Misserfolge verantwortlich?*

---

---

---

---

*Machst du dich dadurch nicht zum Opfer der Umstände – wie könntest du mit den Umständen spielen oder sie sogar kreieren?*

---

---

---

---

*Wenn du nicht scheitern könntest, was würdest du dann tun?*

---

---

---

---

*Es gibt keinen Sinn im Leben, nur den, den du ihm gibst. Welchen Sinn willst du deinem Leben geben?*

---

---

---

---

*Welche Ausreden hast du, damit du nichts mehr ändern musst und weiter in deiner Komfortzone bleiben kannst?*

---

---

---

---

---

---

## Heike Henkel

Olympiasiegerin, Weltmeisterin  
und Europameisterin

Heike Henkel, vielfache Deutsche Meisterin  
im Hochsprung, ist die bislang einzige Hoch-  
springerin, die in drei aufeinanderfolgenden  
Jahren Europameisterin, Weltmeisterin und  
Olympiasiegerin wurde.



## Heike Henkel

*Wie und wo siehst du dich in 10 Jahren?*

---

---

---

---

*Was treibt dich an?*

---

---

---

---

*Wer inspiriert dich?*

---

---

---

---

*Welche Bilder im Kopf geben dir ein gutes Gefühl?*

---

---

---

---

*Mit welchen Gedanken spornst du dich an?*

---

---

---

---

*Was hindert dich daran Dinge in deinem Leben zu verändern?*

---

---

---

---

*Was hast du schon Gutes in deinem Leben erreicht?*

---

---

---

---

---

---



## Maurice Schmidt

### Geht nicht gibt's nicht!

Ich bin Maurice Schmidt, mit Dysmelie an beiden Unterschenkeln und der linken Hand zur Welt gekommen, das heißt, diese Gliedmaßen haben sich nicht komplett entwickelt. Ein Problem war das für mich nie, eher eine Herausforderung, die es zu meistern galt.

Egal ob mit Prothesen oder im Rollstuhl – ich musste immer in Bewegung sein. Ich war mein ganzes Leben in verschiedenen Sportvereinen unterwegs, und auch in der Schule habe ich immer am Sport teilgenommen. Auch wenn ein Lehrer meinte: „Du musst doch gar nicht zum Sportunterricht, mit deinem Behindertenausweis kannst du dich einfach freistellen lassen, das würde jeder Schüler gerne machen“. Ich wollte aber Sport machen, weil es mir Spaß macht, nicht weil der Unterricht Pflicht ist. Heute studiere ich Sportwissenschaften, und nicht nur den theoretischen Teil. Ich muss auch praktische Kurse wie Leichtathletik und Volleyball bestehen, was aber an der Universität in Tübingen auch für behinderte Sportwissenschaftler möglich und selbstverständlich ist. Im Vereinssport habe ich natürlich auch gemerkt, dass ich mit den Nicht-Behindertensportlern irgendwann nicht mehr mithalten konnte. Mit 13 habe ich deswegen zum ersten Mal mit einer paralympischen Sportart begonnen, dem Rollstuhlfechten. 7 Jahre später bin ich der zurzeit erfolgreichste deutsche Rollstuhlfechter, in der Weltspitze etabliert, und kurz davor an den Paralympischen Spielen teilzunehmen.

Natürlich habe ich mir auch schon oft vorgestellt, wie es wäre gesunde Beine zu haben, aber am Ende sehe ich immer, wie gut es mir eigentlich geht, was ich alles mit meinem Leben anfangen kann und dass das Positive immer überwiegt.



## Maurice Schmidt

*Wann hast du dich das letzte Mal darüber beschwert, wie schlecht es dir geht, und war es wirklich gerechtfertigt?*

---

---

---

*Wann warst du das letzte Mal glücklich darüber, wie gut es dir geht?*

---

---

---

*In welchen Situationen hast du dich etwas nicht getraut, obwohl du in der Lage warst es zu versuchen?*

---

---

---

*Was ist alles in deinem Leben möglich?*

---

---

---

*Was kannst du, das andere nicht können?*

---

---

---

*Auf was in deinem Leben kannst du stolz sein?*

---

---

---

*Würdest du dein Leben mit einem unbekannten Leben tauschen, warum oder warum nicht?*

---

---

---

---

---





## Simone Hauswald

Ich wollte als Kind immer schon mehr über den Sinn des Lebens erfahren, habe viel darüber reflektiert und wollte Menschen helfen. Zum Biathlon-Sport fühlte ich mich berufen, vielleicht auch deswegen, weil ich als Tochter einer Südkoreanerin und eines Schwaben auf die Welt gekommen bin. Diese beiden unterschiedlichen Kulturen spiegeln ja auch in gewisser Weise diese beiden unterschiedlichen „Disziplinen“ wider. Auf der einen Seite die Ruhe und Gelassenheit der ostasiatischen Weisheit und das „Schaffe, schaffe, Häusle baue“ auf der anderen Seite. Mein großer Kindheitstraum war es, bei Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen Medaillen zu gewinnen. Viele Höhen und Tiefen habe ich durchlebt und konnte mir 2010 endlich diesen Traum

erfüllen – sicherlich auch dank des Mo-saiksteinchens „Mentaltraining“. Auf dem sportlichen Höhepunkt meine Karriere zu beenden, war eine Herzensentscheidung, die sich bis heute immer noch stimmig anfühlt. Als Leistungssportlerin habe ich immer ein Ziel vor Augen gehabt und mich auch schon während meiner Karriere damit beschäftigt, wie es denn ohne Leistungssport weiter gehen soll. Durch die Erfahrungen mit Mentaltraining im Sport habe ich dann die Weichen gestellt und eine Ausbildung zum Mentalcoach gemacht und darin meine neue Berufung gefunden. Somit schließt sich der Kreis und ich bin dankbar, als Mentalcoach Menschen zu begleiten und ihnen Impulse zu geben, wie sie ein selfMadeLife führen

können. Wir alle sind BiathletInnen unseres Lebens – es gibt jeden Tag immer Zeiten der Anspannung und der Entspannung – und das Geheimnis liegt in unserer hektischen Zeit vor allem darin, nicht immer nur durch das Leben zu hetzen, sondern sich auch Zeiten der Ruhe und der Erholung zu gönnen, um die schönen Momente des Lebens zu erkennen und zu genießen und im Gleichgewicht von Körper, Geist und Emotionen zu bleiben.

[www.simone-hauswald.de](http://www.simone-hauswald.de)



## Simone Hauswald

*Identitätskraft*

*Lebst du authentisch das, was dich als ganzen Menschen in deiner Persönlichkeit ausmacht?*

*Wozu fühlst du dich berufen?*

*Folgst du deiner inneren Stimme oder passt du dich zu oft an, um allem und jedem gerecht zu werden?*

*Achtest du auf deinen Körper, deine Gedanken und deine Gefühle und schenkst ihnen Raum? Wo siehst du Entwicklungs- und Entfaltungspotential?*

*Bist du dankbar für dich und dein Leben? Wofür bist du konkret dankbar?*

*Was bereitet dir am meisten Freude in deinem Leben? Wie fühlt sich das in allen Lebensbereichen an?*

*Wie würde sich dein Leben verändern, wenn du unbeschwert und mit leichtem Herzen leben würdest?*



Marc Biadacz MdB

Geboren wurde ich am 3. September 1979 in Böblingen. Hier lebe ich mit meiner Frau Tine Stierle und ihren Kindern in einer Patchwork-Familie.

In Böblingen habe ich die Friedrich-Silcher-Grundschule, die Albert-Schweitzer-Realschule und das Ernährungswissenschaftliche Gymnasium besucht. Anschließend absolvierte ich meinen Zivildienst beim Deutschen Roten Kreuz in der häuslichen Krankenpflege im Kreis Böblingen. Das war eine sehr prägende Erfahrung für mich. Denn in dieser Zeit habe ich gelernt, was es heißt, sich sozial zu engagieren, Verantwortung zu übernehmen und den Menschen zuzuhören, was sie aktuell bewegt. Hier hatte ich das Gefühl, meinem Land und der Gesellschaft etwas zurückgeben zu können. Ganz nach dem Motto von John F. Kennedy: „Frage nicht, was Dein Land für Dich tun kann – frage, was Du für Dein Land tun kannst.“ Da ich ein neugieriger Mensch bin und mich tiefgründiger mit

sozialen und politischen Themen auseinandersetzen wollte, habe ich mich 2001 für ein Studium der Sozial- und Politikwissenschaften an der Universität Stuttgart entschieden.

Nach dem Studium habe ich in verschiedenen Bereichen gearbeitet: Von 2008 bis 2010 war ich Projektmanager in der Automobilbranche bei der Daimler AG. Anschließend leitete ich bis 2013 das Büro des Oberbürgermeisters der Stadt Sindelfingen. Danach habe ich für die PR-Agentur Straub & Linardatos GmbH den Standort Stuttgart aufgebaut und bis 2015 geleitet. Dann zog es mich beruflich nach Berlin, wo ich bis 2017 in einer Führungsposition bei einem Startup in der Digitalwirtschaft, der Bonial International GmbH, einem Tochterunternehmen der Axel Springer SE, tätig war.

Davor und parallel zu meinem beruflichen Werdegang habe ich mich politisch engagiert. 1999 bin ich in die CDU eingetreten,

weil mich Politik immer interessiert hat und die „Black is beautiful“-Kampagne der Jungen Union bei mir offenbar erfolgreich war. Seither bin ich lokalpolitisch aktiv und in der CDU-Familie groß geworden: Innerhalb der Jungen Union war ich von 2000 bis 2003 Vorsitzender des Stadtverbandes Böblingen, von 2003 bis 2005 des Kreisverbandes Böblingen. Hier habe ich mein politisches Handwerkszeug gelernt. Zwischen 2004 und 2009 sowie 2014 und 2019 war ich Mitglied des Gemeinderates Böblingen. Zudem war ich zwischen 2013 und 2019 Vorsitzender des CDU-Stadtverbandes Böblingen. Seit 2019 bin ich Mitglied des Kreistages des Landkreises Böblingen.

Seit September 2017 bin ich direkt gewählter Abgeordneter für den Wahlkreis Böblingen. Es ist mir eine Ehre und Freude, meine Heimat und die Interessen der hier lebenden Bürgerinnen und Bürger im Deutschen Bundestag als Abgeordneter zu vertreten.

Marc Biadacz MdB

„Frage nicht, was Dein Land für Dich tun kann – frage, was Du für Dein Land tun kannst.“  
(John F. Kennedy)

Nehmen Sie sich genügend Zeit, um anderen Menschen zuzuhören?

Setzen Sie sich mit anderen Meinungen auseinander?

Übernehmen Sie Verantwortung für andere Menschen?

Was möchten Sie in Ihrem Umfeld oder in der Welt verändern?

Erinnern Sie sich an Situationen, in denen Sie sich für andere Menschen oder eine Idee eingesetzt haben?

Sind Sie dabei an Grenzen gestoßen und haben dennoch nicht aufgegeben?

Mit welchen positiven Erfahrungen verbinden Sie diese Situation?





## Sonja Kavain

Ob in Unternehmen oder in offenen Trainings, die Wirtschaftspsychologin, Trainerin und Sprecherin liebt es, Menschen zu inspirieren starke Beziehungen zu gestalten. Das Geheimnis ihrer Arbeit ist die Sprache. Mit ihrem provokanten Impuls-Workshop „Liebe, Leidenschaft, leck mich am Arsch! – Oder: Es ist Zeit für starke Beziehungen!“ trifft sie derzeit sowohl Singles als auch Menschen in Beziehung mitten ins Mark. Sonja Kavain sagt: „Es gibt einen geheimen Code für starke Beziehungen“ und lädt charmant ein zu echten, lebendigen und erfüllenden Beziehungen. Denn „eine starke Beziehung ist die mächtigste Essenz für wahrhaftig charismatische und glückliche Menschen!“, so die gebürtige Sindelfingerin.

Vielleicht ist es mit der Beziehung so, wie mit dem Auto: Selbst wenn es noch so attraktiv anmutet, aber immer wieder in die Werkstatt muss – vielleicht muss man dann doch wechseln?! Hast du ein Montags- oder Freitagsauto als Beziehung, kommst du nur mit viel Aufwand weiter. Dann ist es möglicherweise einfach nicht dein Auto. Oder aber du liebst es, dein Auto wieder flott zu machen, weil du dessen Wert erkennst! Ist es aber dein Traumauto, das am siebten Tag der Woche extra für dich gebaut wurde und es fährt dennoch nicht geschmeidig, dann frage dich: „Was ist mein Beitrag dazu?“ Füllst du den richtigen Treibstoff in deinen Beziehungs-Tank? Wechselst du die Filter

und gibst im Winter Frostschutzmittel in das Kühler und Scheibenwischwasser? Fährst du regelmäßig durch die Waschanlage und achtest darauf, dass auch die Wertanmutung im Interieur erhalten bleibt? Fährst du permanent im roten Drehzahlbereich oder lässt Dein Auto im absoluten Halteverbot stehen, sodass es abgeschleppt wird? Stell dir vor, eine starke Beziehung zu führen sei noch aufregender und leichter, als jedes Traumauto zu fahren. Und du wüsstest wie.

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

## Sonja Kavain

*Es ist Zeit für  
starke Beziehungen*

*Der wichtigste Mensch in deiner Beziehung bist du! Von 100 % deiner positiven Lebensenergie – wieviel Prozent davon schenkst du dir und deinen Bedürfnissen?*

---

---

---

*Wie viel Prozent deiner positiven Lebensenergie schenkst du deiner/deinem Liebsten?*

---

---

---

*Sagst du kristallklar, was dein Bedürfnis ist?*

---

---

---

*Weißt du kristallklar, was das Bedürfnis deiner/deines Liebsten ist?*

---

---

---

*Wie stark ist eure Beziehung aktuell (0 = super schwach bis 10 = super stark)?*

---

---

---

*Was blockiert dich möglicherweise, ein Top-Level eurer Beziehung zu erreichen?*

---

---

---

*Angenommen, alles sei möglich – was bedarf es jetzt, damit du die schönste und wahrhaftigste Version deiner Beziehung genießt?*

---

---

---

---

---

---

---

---





## Timo Böckle

Der Weg vom Kochlehrling zum Fernsehkoch ist weit. Timo Böckle bestritt diesen Weg, der ihn in etliche Top-Restaurants führte, nach Neuseeland und auf das luxuriöseste Kreuzfahrtschiff der Welt.

Der 43 Jahre alte Böblinger erlernte sein Handwerk im Reussenstein sowie im Hirsch in Eltingen. Darauf folgte eine Station, die in jeder Bewerbungsmappe Eindruck hinterlässt: Das renommierte Hotel Bareiss in Baiersbrunn im Schwarzwald. Auf der MS Europa arbeitete er während zweier Weltreisen in den Gourmetrestaurants Oriental und Venezia.

Nicht minder beeindruckend ist eine weitere Etappe, denn Timo Böckle arbeitete auch in leitender Position für den berühmten Fernsehkoch Johann Lafer

auf dessen mit zwei Michelinsternten ausgezeichneten Stromburg.

In Neuseeland heuerte Böckle im Hotel Carlton in Auckland an. Dort verschrieb er sich der pazifischen Küche und ließ sich im Restaurant Katsura in japanischer Kochkunst ausbilden.

Im Anschluss legte er im Alter von 25 Jahren in Heidelberg die Prüfung zum Küchenmeister mit Auszeichnung ab. Danach kehrte Böckle in seine Heimat zurück, er übernahm gemeinsam mit seiner Schwester Sandra das Hotel-Restaurant „Zum Reussenstein“ und führt es seither mit ihr gemeinsam in dritter Generation. Apropos Generation: Timo Böckle ist verheiratet, er hat mit seiner Frau Patricia einen Sohn und eine Tochter.

Der heute 43-Jährige eröffnete 2005 Böblingens erste Kochschule und etablierte in seinem Restaurant das „Feinschmeckerlädle“ – ein Fachgeschäft für schwäbische Leckereien.

Und dann gibt es ja noch den Fernsehkoch Timo Böckle: Er ist seit über 15 Jahren Stammkoch der Sendung „Kaffee oder Tee“ des SWR, Hauptdarsteller der Sendung „Böckle on Tour“, er kocht im ARD Büffet, erstellt Konzepte für Kochformate und moderierte „Lecker3“ im Auftrag von EinsPlus. Sein neuestes Baby heißt „Koch ein!“. Dabei handelt es sich um ein On-demand-Kochbuch, das bei YouTube läuft und in dem es ausschließlich um die Haltbarmachung von Lebensmitteln geht.

## Timo Böckle

*Koch ein*

### Welche Bedeutung nimmt in Deinen Gedanken ein selbstgekochtes Essen mit frischen Zutaten ein?

Das Essverhalten von Köchen ist sicher ein Thema für sich. Die meiste Zeit meines Berufslebens habe ich mir, wie die meisten Kollegen auch, entweder im Stehen am Herd oder auf einer umgedrehten Getränkekiste in einem Personalkabuff auf die Schnelle etwas reingeschoben, das gerade übrig war. Gute Köche brennen für das, was vorne rausgeht bzw. beim Gast landet – die eigene Verpflegung wird vor allem in jungen Jahren gerne hinten angestellt. Am glücklichsten bin ich, wenn jemand für nur mich kocht oder backt – das Gericht spielt da keine Rolle – die Geste zählt. Meine Frau, meine Mutter oder meine Oma haben das verstanden und kümmern sich immer darum, dass Ihr Kerle nicht am eigenen Herd verhungert.

### Lebensmittel sind Mittel zum Leben! Welche Zutaten dürfen in Deinem Leben nicht mehr fehlen?

Die Liste ist schiergar unendlich! Klar steht das gute Grundprodukt im Vordergrund – das Experimentieren würde mir aber viel mehr fehlen. Besonders stolz bin ich auf unseren kalt geräucherten Wald- und Wiesenschinken, die vielen außergewöhnlichen Sorten Heimats© und vor allem auf unser hervorragendes Wildfleisch aus der hauseigenen Wildkammer.

### Was verbindest Du mit Deinem Lieblingsgericht? Welche Erinnerungen werden bei Dir wach?

Eine dicke Scheibe frische Schinkenwurst mit einem guten Bauernbrot. Das habe ich schon als Kleinkind in der Wurstküche bei meinem Großvater abgegriffen und zusammen mit meinem Vater genüsslich in unserer Wohnung über dem Restaurant gevespert. Für eine anständig gemachte Brühwurst lasse ich so manches Filetsteak stehen...

### Mit welchem Deiner Freunde/Deiner Freundinnen würdest Du Dein Lieblingsrezept teilen und spontan zusammen kochen?

Ich habe berufsbedingt nur sehr wenige wirkliche Freunde – oft hat die Zeit gefehlt, um Freundschaften zu pflegen. Einige der alten Hasen aus Kindheitstagen haben sich inzwischen aber zu ambitionierten Hobbyköchen und Genießern gemausert. Die probieren natürlich immer wieder einige meiner Rezepte aus und rufen auch mal an, wenn etwas nicht klappt. Zusammen gekocht wird aber sehr selten – schließlich will ich diese Freundschaften ja nicht unnötig auf die Probe stellen.





## Stina Spiegelberg

Aus Beruf Berufung machen – davon kann Stina Spiegelberg ein Lied singen. Die studierte Wirtschaftsingenieurin hängte ihren Job in der IT an den Nagel, um sich als Autorin selbstständig zu machen.

„Zeigen, wie bunt und einfach die vegane Küche ist“ das setze sich die damals 22-Jährige als Ziel, als sie 2010 einen der ersten Vegan-Foodblogs Deutschlands startete. Ihre Passion für bio-vegane Ernährung und Yoga wurde über Nacht einer großen Leserschaft zugänglich. Schnell zeigte sich, dass was Spiegelberg angefangen hatte weit mehr Potential hatte als erhofft. Als eine der jüngsten Preisträgerinnen erhielt Stina den Progress-Award von PeTA und wurde durch die Auszeichnung der UNESCO in der Kampagne Ideen. Initiative. Zukunft. geehrt.

Inzwischen ist sie Autorin von 9 Kochbüchern und als TV-Köchin beim SWR Fernsehen zu sehen. Ihr neuestes Buch „Vegan Backen“ ist das Standardwerk der veganen Backkunst und zeigt, dass in der pflanzlichen Backstube alles möglich ist. „Die pflanzliche Ernährung ist Genuss pur und weit entfernt von Verzicht“, sagt Spiegelberg. Ihr Engagement für eine gesunde, ökologische und tierfreundliche Ernährung setzt sie in Projekten an Schulen gemeinsam mit dem Vegetarierbund ProVeg um. 2016 co-gründete sie Europas erstes Fortbildungsinstitut für die pflanzliche Ernährung: das Plant Based Institute.

Als frisch gebackene Mama, Powerfrau und Businesswoman teilt sie ihre Erfahrungen und ihr Wissen aus 10 Jahren Selbstständig-

keit mit anderen Frauen und motiviert damit, seinen Traum zu leben. „Frauen müssen sich enger vernetzen und ehrliche Erfahrungen teilen, vor allem im Hinblick auf unternehmerische Tätigkeiten“, sagt sie. Zu diesem Zweck co-gründete sie 2018 Mindful Women, das Netzwerk für nachhaltig agierende Frauen.

Mehr zu Spiegelberg's Workshops und Seminaren, ob Kochen oder Selbstständigkeit, finden Sie unter [www.stinaspiegelberg.com](http://www.stinaspiegelberg.com)

  
Stina Spiegelberg

## Stina Spiegelberg

*Bake the world a better place*

### Welchen Stellenwert nimmt Genuss in deinem Leben ein?

Als Köchin und Rezeptentwicklerin scheint Genuss offensichtlich. Genuss setze ich aber auch ein Stück weit mit bewusst leben gleich. Ich versuche, jeden Moment bewusst und mit seinen schönen Seiten zu erleben, meinen Sinnen viel Raum zu schenken. Beim Kochen kann man seine Sinne sehr schön trainieren (Geruch, Geschmack, Haptik...) und diese Feinfühligkeit dann mit in den Alltag übernehmen.

### Wie lässt sich „bewusst leben“ in der Ernährung einfach umsetzen?

In erster Linie rate ich, sich mehr Zeit zum Essen zu nehmen und nichts nebenbei zu machen. Kochen ist ein wichtiger Start für unsere Verdauung, bei dem wir unseren Körper vorbereiten und Genuss schon als Vorfreude empfinden. Die Auswahl der Zutaten bestimmt letztlich über die Qualität unseres Essens, daher ist weniger eindeutig mehr. Angefangen bei hochwertigen Gewürzen und biologischen Lebensmitteln.

### Ist Essen für dich als Köchin noch ein besonderer Moment?

Oh ja, sehr. Ich schätze jede Zutat in meinen Gerichten, weil ich sie extra dafür ausgewählt habe. Ich bin überglücklich in einem Land zu leben, wo wir gute biologische Lebensmittel bekommen können und es eine reiche Vielfalt an pflanzlichen Produkten gibt. Das Kochen, Backen und Essen ist für mich jeden Tag ein Ort der Entspannung.

### Welche Lebensmittel tragen deiner Meinung nach das besondere Geschmackserlebnis in sich?

Ich denke, solange Zutaten hochwertig sind, lässt sich aus Grundzutaten immer etwas Großartiges zaubern. Ganz besonders genussvoll verspeise ich aktuell Pistazien, Miso und Cashewmus. Gerade durch Sauerteig und Kimchi (asiatisches Sauerkraut) habe ich gelernt, wie sehr sich der Geschmack und Genuss durch die Verarbeitung eines Lebensmittels mehren können. Mit eigentlich eher unspektakulären Techniken, wie etwas bei bestimmter Temperatur stehen lassen, entstehen wahre Geschmacksexplosionen.

### Ist bewusst gleich gesund?

In gewissem Maße schon. Zucker, als Beispiel, ist per se zwar nicht gesund. Aber wenn ich mir durch den bewussten Konsum von einem Stück Schokolade Ruhe und Entspannung in den Tag bringe, kann dies zu einem gesünderen Leben führen. Ich lebe für das Motto „alles in Maßen“. Wer aber bewusst gesund kochen möchte, dem empfehle ich neue Rezepte in aller Ruhe und ohne Druck am Wochenende auszuprobieren. So nähert man sich Stück für Stück seinem glücklichen Ziel.

### Muss jeder selber kochen?

Essen gehört zu uns wie das Atmen. Zu sagen kochen wäre nichts für einen, ist daher nicht im Sinne unserer Physionomie. Wer sich die Zeit nimmt, wird ganz neue Seiten an sich entdecken und wie bereichernd das „Selbermachen“ wirklich ist. Dabei geht es nicht darum Stunden am Herd zu stehen, sondern einfach sich selbst und seinem Körper durch bewusstes Kochen zu signalisieren, dass er es einem Wert ist.

### Dein Lieblingsgericht?

Wahrscheinlich Brownies.



## Volker Siegle

Der Gewinner des Health Media Award 2012 ist Trainer aus Leidenschaft für die Entwicklung authentischer Persönlichkeit. Nach seinem Studium absolvierte er eine Ausbildung zum Kommunikationstrainer, anschließend den NLP-Master-Practitioner (DVNLP) sowie Weiterbildungen zum Trainer für Führungskräfte und Verkaufsmitarbeiter.

Volker Siegles Stärken: Theorie alltagstauglich darstellen und Verhalten durch praktische Übungen konstruktiv ändern. Mit mehr als 15 Jahren Erfahrung in leitenden Positionen und als Trainer, coacht er namhafte Keynote-Speaker und ist Ideengeber und Organisator der Gesundheits- und

Sportwochen sowie der Businesswochen in Böblingen und Sindelfingen

...

Bitte setzen Sie sich in Ihrer Fantasiewelt an den Tisch eines Cafés. Der Stuhl ist bequem, Sie lehnen sich zurück, atmen durch, fühlen sich wohl. Der Duft eines starken Espressos entführt Sie aus dem Alltagsstress. Der Löffel in Ihrer Hand zieht fast von selbst Kreise in der Tasse. Sie blicken hinaus auf die belebte Straße und verfolgen das Treiben, das Ihnen mit einem Mal fremd erscheint. Menschen rennen – den Blick auf dem Handy – über die Straße. Sie bedau-

ern die Leute, weil Ihnen auffällt, dass sie sich nicht mehr wirklich wahrnehmen.

Wenn der Alltag keine aufmerksame Wahrnehmung mehr zulässt, kann dieser Mangel auch erhebliche Auswirkungen auf unser eigenes Charisma und Glück haben. Werden Sie sich mit den Impulsen von Volker Siegle bewusst, wie kraftvoll sinnvolle Wahrnehmung sein kann.

**Volker Siegle**  
„sinnvoll kommunizieren“

## Volker Siegle

*Sinnvoll kommunizieren, bevor es die Menschheit vergisst!*

*Wer ist dein „Lieblingsmensch“? – Aus welchem Grund hast du das Gefühl, auf einer Wellenlänge mit dieser Person zu sein?*

*Welchen Kommunikationsweg wählst du am meisten? Telefonierst du oft? Schreibst du? Verabredest du dich?*

*Aus welchem Grund ist das so?*

*Die Menschen kommunizieren am häufigsten mit einem/zwei der folgenden Sinneskanäle: visuell/über das Auge – auditiv/über das Ohr – kinästhetisch/über das Gefühl  
Welcher Wahrnehmungskanal ist dein bevorzugter?*

*Wie macht sich dieser Wahrnehmungskanal in der Kommunikation bemerkbar?*

*Ist es wahrnehmbar, dass einer der Wahrnehmungskanäle weniger ausgeprägt ist? Wenn ja, was fehlt dadurch in der Beziehung zu deinem „Lieblingsmenschen“?*

*Welche Erkenntnis nimmst du aus den Fragen für die Kommunikation auch zu anderen Menschen, mit denen du oft kommunizierst?*









## Frl. Wommy Wonder

Michael Panzer steht hinter Frl. Wommy Wonder, die incl. Stöckel und Frisur die 2,40-m-Marke übersteigt. 1967 im schwäbischen Riedlingen geboren, zieht es ihn schon früh auf die Bretter. Nach abgeschlossenem Lehramts-Studium in katholischer Theologie (ja ja!) und Germanistik mit Schwerpunkt auf den alten Sprachen widmet er sich seit 1984 der Bühne mit einem Mix aus Kabarett, Comedy, Chanson und Travestie. Nach über 4000 Auftritten, 34 abendfüllenden Programmen, 24 Kleinkunstpreisen und diversen

Auftritten in TV, Kino und Radio ist Wommy mittlerweile Baden-Württembergs erfolgreichster Solo-Travestiekünstler und bundesweit einer der gefragtesten.

Conférencen, Moderationen, Modeln auf Modeschauen, Live-Gesang (in bis zu sieben Sprachen) sowie selbstkreierte Texte, Lieder und Kostüme, das macht seine Shows zu Publikumsmagneten und sprengt das, was man sonst in diesem Genre zu sehen bekommt. Wommy ist Leben pur mit dem

gewissen Anspruch zwischen den Zeilen. Mit Pointen geizt man nicht, man schießt sie salvenweise ab. Dies alles oberhalb der Gürtellinie. Alles, was darunter kommt, fällt unter den Sammelbegriff Beine. Und ihre Kaiserin Sissi und Elfriede Schäuferle sind mittlerweile schon Kult.

Unterm Strich: Unterhaltung mit Haltung für Herz, Hirn und Zwerchfell.

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

## Frl. Wommy Wonder

### Wie ist es gerade um Ihren Humor bestellt?

Ich behaupte immer „Humor ist die letzte Waffe, die uns bleibt, wenn wir alles andere zum Heulen finden!“. Daran halte ich mich auch jetzt, auch wenn mir angesichts der aktuellen Lage und der einen oder anderen Entscheidung das Lachen eigentlich vergehen sollte – oder zumindest im Hals steckenbleiben. Bringt aber nichts, insofern denke ich positiv ...

### In welchen Bereichen verlässt Sie gerade Ihr Humor?

Er verlässt mich nicht wirklich, aber er wandelt sich ab und an in Zynismus. Wenn Spahn wirklich verkündet, er gebe sein Wort, dass nirgends an Impfpflicht gedacht sei, während auf der anderen Seite offen über Immunitätsbescheinigungen diskutiert wird oder über Impfnachweise für Flüge, Bahntickets oder Theaterbesuche, dann fragt man sich wirklich, ob nicht momentan in einem Genfer Hotel jemand schon das Badewasser einlässt. So sehr ich grundsätzlich hinter den aktuellen Bestimmungen stehe, so nachdenklich stimmt mich, wie konfus, widersprüchlich und letzten Endes nicht zielführend vieles ist. Da fällt es dann schwer, den Humor nicht zu verlieren.

### Glauben Sie, dass sich die Leichtigkeit und der Witz in der Gesellschaft durch Corona verändern wird?

Das hängt davon ab, was die Regierung beschließt. Wenn es auf aufrichtige Weise „nur“ um die Virusbekämpfung geht und Betroffene abgefedert werden, wird man bald wieder zum Gewohnten zurückfinden

– jedes System, das instabil wurde, tendiert wieder zur Rückkehr zu Stabilität und zum Gewohnten, oder um es krass zu formulieren: Nach jeder Diät wird man wieder fett. Wenn im Fahrwasser von Corona und mit Corona als universellem Sündenbock aber noch mehrere wirtschaftliche oder gesellschaftliche Änderungen geplant sein sollten, wird man nicht abschätzen können, wie wir uns entwickeln. Ich bin aber optimistisch genug, an Ersteres zu glauben.

### Wie kann ich selbst für mich sorgen, damit trotz der momentanen Umstände meine humorvolle Seite erhalten bleibt?

Am besten hält man sich von sozialen Netzwerken fern, konsumiert mediale Berichterstattung nur eingeschränkt und in konzentrierter Form und hält Kontakt zu echten Menschen, die einem was bedeuten und mit denen ehrlicher Austausch möglich ist – und das schließt Ängste, Befürchtungen und offene Diskussion mit ein.

### Kann man Humor lernen? Wenn ja wie? Wie sollten meine ersten Schritte sein?

Das ist schwer zu sagen. Ich denke, man sollte für Humor bereit sein und ihn bei sich zulassen – und dann kann man sich ja an Vorbildern orientieren, die einem humormäßig liegen und schauen, inwiefern sie ihren Humor pflegen: Körpersprache, Formulierung, Sicht auf die Dinge, satirische Überhöhung, das kann man beobachten und für sich selber umsetzen. Nicht kopieren, sondern für sich selber neu definieren, neu formulieren und in die eigene Realität einbringen ... alles andere ergibt sich dann mit der Zeit und mit der Erfahrung.

### Liegt in der Krise eine neue Chance für das humorvolle Miteinander? Wenn ja, was müsste dafür getan werden?

„Krise als Chance sehen“ ist momentan ein von diversen Seiten arg strapazierter Begriff, der von Verständnis über Motivation bis hin zu blankem Sarkasmus alles beinhalten kann und gerne auch mal missbraucht wird. Um die Menschen zu einem humorvollen Miteinander zu bewegen, muss man ihnen Anlässe geben, lachen zu können oder zu dürfen. Man muss ihnen Perspektiven bieten und sie nicht mit Einschränkungen und Verboten gängeln, man muss sie motivieren und nicht auf Monate hinaus vorab schon mit apokalyptischen Visionen deprimieren, und man muss sie gesellschaftlich, wirtschaftlich und finanziell so abfangen, dass die Sorge um wirtschaftliches Überleben nicht alles andere überlagert. Das Wichtigste wäre meiner Ansicht nach Glaubwürdigkeit, denn Glaubwürdigkeit schafft Vertrauen, das schafft Optimismus – und dieser Optimismus hilft dann dabei, gegebene Regeln einzuhalten, damit baldmöglichst wieder eine Normalität einkehren kann.

### Wie und wo kann ich Sie gerade erleben, damit mein Lachen garantiert ist?

Am besten auf meinen Facebookprofilen, auf meiner Homepage [www.wommy.de](http://www.wommy.de) oder beim einen oder anderen Livestream, den es gibt. Wer sich auf der Homepage für den Newsletter anmeldet oder mir , auf Facebook folgt, erfährt das Neueste immer zuerst ...





Wilhelm Betz Fotografie

## Timo Hildebrand

Timo Hildebrand ist vielen Menschen zunächst als ehemaliger Fußballprofi ein Begriff, insbesondere den Anhängern des VfB Stuttgart. Von 1999 bis 2007 stand der heute 41-Jährige in der Fußball-Bundesliga beim VfB im Tor, 2007 gewann das Team die Deutsche Meisterschaft. Weitere Stationen von Hildebrand waren der FC Valencia, mit dem er 2008 spanischer Pokalsieger wurde, die TSG 1899 Hoffenheim, Sporting Lissabon, der FC Schalke 04 und Eintracht Frankfurt. Im März 2016 beendete Timo Hildebrand seine Karriere als Profi, während der er in sieben Spielen für die Deutsche Nationalmannschaft

zum Einsatz kam. 2006 belegte er mit dem Team bei der WM in Deutschland Platz drei.

Im Jahr 2012 kam sein Sohn auf die Welt. Für ihn schrieb er 2014 das Buch „Noja und seine magischen Torwarthandschuhe“. Timo Hildebrand zeigt damit eine ganz andere Facette seiner Person. Und es gibt noch eine weitere Facette im Leben des 41-Jährigen: Er engagiert sich in hohem Maße sozial, er gehört dem erweiterten Vorstand der Stuttgarter Hilfsorganisation Stelp e.V. an. „Stelp“ steht für Stuttgart helps. Der Verein ist aus der Initiative „Balkan Route Stuttgart“ entstanden, die

Serkan Eren ins Leben gerufen hat. Er ist auch die treibende Kraft von Stelp. Der Verein führt Hilfsprojekte unter anderem in Griechenland, in Bosnien, im Jemen oder in Nepal durch. In der Türkei war Stelp in Cesme aktiv, dort war Timo Hildebrand vor Ort. „Das wird für mich eine völlig neue Erfahrung. Ich bin gespannt, wie es abläuft. Ich werde mit den Kindern spielen, Essen bringen. Ich rechne mit völlig neuen Eindrücken, die mich erwarten“, sagte Hildebrand vor der Fahrt in die Türkei. Die Sinnhaftigkeit dieser Hilfe hat ihn offenbar beeindruckt, nicht umsonst steht er Stelp weiterhin mit Rat und Tat zur Verfügung.

## Timo Hildebrand

*Welchen Beitrag kann ich leisten um die Welt ein kleines Stück besser zu machen?*

*Bin ich bereit, Veränderungen zuzulassen?*

*Wie sehr habe ich im letzten Jahr geliebt?*

*Was ist deine tiefste Leidenschaft und wann hast du sie das letzte Mal ausgelebt?*

*Wann habe ich einem anderen Menschen geholfen, ohne etwas zurück zu wollen?*

*Kann ich 1 Woche ohne mein Handy auskommen?*

*Wann habe ich das letzte Mal etwas neues ausprobiert?*





Johannes Warth

Johannes Warth bezeichnet sich als „Ermütiger und Überlebensberater“. Von 1981 bis 1984 hatte er erste Engagements als Schauspieler am Theater in Bruchsal und in Heidelberg. Im Jahr 1985 startete er seine Karriere als Komiker und Entertainer. In die Welt der

Business-Speaker stieg er 1992 ein mit einem Auftritt im Rahmen einer Führungskräfte-Weiterentwicklung. Seither ist er als Redner und Trainer sowie in der Begleitung von Personalentwicklungsprozessen bei Wirtschaftsunternehmen unterwegs. In dieser

Phase entstanden auch die Berufsbezeichnungen Ermütiger und Überlebensberater. Das stete Motto lautet: „I love to entertain you“. Und das immer untermauert mit der Frage „Was hat mein Publikum davon, dass ich hier spreche und agiere?“

Johannes Warth

Ermütiger und Überlebensberater

*Fragen Sie doch einmal fünf Ihrer Freunde nach einem aktuellen Feedback. Wie geht es Euch mit mir? Wo seht ihr meine Stärken und wo meine Schwächen? Welchen Tipp wolltet ihr mir eigentlich schon lange geben?*

*Wofür brennen Sie bzw. was ist Ihre Leidenschaft?*

*Gibt es ein Projekt, welches Sie gerne unterstützen würden? Was muss passieren, dass Sie dies angehen?*

*Mal angenommen Sie gewinnen 10.000.000 Euro. Was würden Sie als erstes tun?*

*Gibt es noch einen unerfüllten Lebensraum?*

*Haben Sie Freunde, welche Sie mitten in der Nacht kontaktieren können?*

*Auf welche Aktion in Ihrem Leben sind Sie noch heute stolz?*



Gedanken schweifen lassen

Raum für Kreativität. Schreiben, zeichnen  
oder kleben Sie Ihre Gedanken.



# Das Leben lieben

Die erste CD aus der Reihe „Impulse für die besonderen Momente“.  
Mit dem Titelsong „Das Leben“. Jetzt bestellen unter [www.bbcampus.de](http://www.bbcampus.de)

„Das Leben ist nie ganz perfekt - aber voller schöner Momente. Besondere Menschen machen es mehr als perfekt“, so lautet der Text im Titelsong *Das Leben* zur Reihe „Impulse für die besonderen Momente“. Sonja Kavain und ihre Gäste schenken Ihren Ohren Impulse für die besonderen Momente! Lassen Sie sich berühren und inspirieren von Musik und Gedanken von Kemi Cee (Sängerin), Rainer Scheithauer (Musiker), Simone Hauswald (Biathlon-Weltmeisterin), Bernadette von Dreien (Bestsellerautorin), Anita Schittenhelm (Herzschmiedin)...



\*„Das Leben“ | Text: Kemi Cee | Komposition:  
Rainer Scheithauer, Nico Schliemann, Kemi Cee  
Mix und Master: Eugen Sagel | Produzent: Rainer Scheithauer



(o. v. li.): Kemi Cee, Rainer  
Scheithauer, Simone Hauswald,  
Bernadette von Dreien  
(u. v. li.): Anita Schittenhelm,  
Volker Siegle, Sonja Kavain

## Impressum

Herausgeber: Volker Siegle  
Redaktion: Volker Siegle  
Layout/Satz: ernlegrafik  
Illustrationen: Andreas Furtwängler

## Rechtshinweis:

Die Anbieter der Beiträge haften für  
die verwendeten Texte und bildlichen  
Darstellungen (u.a. Logos und Fotos).

## Weitere Informationen:

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

Ein Erlös des Buches kommt der  
VK-Förderung von Menschen mit  
Behinderungen gGmbH zugute.





Sei deine eigene Heldin, sei dein eigener Hero für die besonderen Momente des Lebens! Mut, Charme und Glück schlummern in dir. In einer Zeit, in der wir zu großen Teilen unbewusst in eine Schablone gepresst werden, gilt es wach und neugierig zu bleiben! Manches Mal fehlt nur der richtige Impuls, um die innere Großartigkeit wieder zu wecken oder gar zu finden.

Persönlichkeiten aus 15 Jahren Gesundheits- und Sportwochen und 9 Jahren Businesswochen teilen Impulse ihrer besonderen Momente mit Dir.

