FÜR FRAUEN, DIE IHREN WEG GEHEN

08/09 – 2023

emotion

Lese-glück
Diese Bücher müssen mit an den Strand

ANNA MARIA MÜHE:
„Ich gehe nicht mehr an meine Grenzen“

DAS MACH ICH IM SCHLAF!
Wie Träume uns helfen, Konflikte zu lösen

MAGIC MEZZE
Entspannt einladen mit türkischen Vorspeisen

SO HAB’ ICH MEINE ANGST BESIEGT
Drei Betroffene. Drei Wege aus der Panikstörung

GENDER PLANNING
Stadtplanung entdeckt den weiblichen Blick

So will ich lieben

Mehr Innigkeit, Leichtigkeit und Wertschätzung: smarte Methoden für ein neues Wir-Gefühl

emotion 08|23

SO WILL ICH LIEBEN

BENELUX 6,40 € ITALIEN 7,50 € SPANIEN 7,50 € FRANKREICH 7,50 €

DEUTSCHLAND 5,20 €
ÖSTERREICH 6,10 €
SCHWEIZ 9,90 SFR

09
4 197083 105206

The new EBEL Sport Classic in a larger case, 33 Ø. Photographed at the Villa Turque – la Maison EBEL – designed by the renowned architect Le Corbusier.

EBEL.COM

©2023 EBEL – Ref. 1216601 – EBEL.COM

HAMBURG
EUROPEAN OPEN

ATP 500 | WTA 250
OFFICIAL EVENT

Official Timekeeper

IRIS vARNIM
IRISVONARNIM.COM

Lebe deinen Traum

Das sagt man ja gerne. Und, klar, da geht es um große Visionen, Sinnhaftigkeit und Selbstoptimierung. Das beste Leben halt. Ich muss bei dem Satz aber immer an den irren Kram denken, der mir nachts im Schlaf passiert. Und, puh, das will ich sicher nicht „leben“. Redebedarf habe ich trotzdem. Manchmal bin ich sogar stolz auf die weirden Geschichten, die mein Kopf in der REM-Phase ausbaldowert. Ich liebe es auch, mir ausufernde Träume anderer anzuhören und küchenpsychologisch daran herumzudeuten. Umso überraschter war ich, wie viel Neues ich in unserem Traum-Dossier (ab S. 44) über die Nachtschicht im Gehirn lernen konnte. Die Auseinandersetzung mit Träumen kann uns tatsächlich helfen, Konflikte zu lösen, uns selbst und andere besser kennenzulernen. Wenn das mal kein Schritt in Richtung „bestes Leben“ ist! Insofern ist doch was dran, am großen „Lebe deinen Traum“. Viel Freude mit diesem Heft!

Friederike Trudzinski
Chefredakteurin

emotion AWARD 2023

PRÄSENTIERT VON she's Mercedes

Menschen, die die Welt zum Besseren verändern, sollten gefeiert werden. Deshalb zeichnen wir auch dieses Jahr wieder tolle Frauen (und Männer) aus, die mit ihrer Arbeit Großes leisten, uns alle mit zukunftsweisenden Ideen und Einsatz für die Gemeinschaft inspirieren. Ihr könnt mitentscheiden, wer gewinnt und 5 x 2 Einladungen zu unserer Gala gewinnen! Ab S. 76 stellen wir die Nominierten vor. Macht euch ein Bild und stimmt ab: emotion.de/award.

FOTO CAREN DETJE

INHALT

26

Die Stadtplanung entdeckt weibliche Bedürfnisse. Das Ergebnis: kürzere Wege, mehr Grün, weniger dunkle Gassen. Mehr davon!

BEGEGNUNG

18

Nicht nur in der Natur findet die Schauspielerin Anna Maria Mühe Ruhe und Kraft. „Egal wo ich bin, mache ich es mir schön", sagt sie und ist mit dieser Haltung auch in unsere Begegnung gegangen

42

„Mutig, dass du zu deinen Kurven stehst!" Ernsthaft? Wie lange wollen wir Körper eigentlich noch beurteilen?

Die Seitenzahlen unserer Titelthemen sind rot

Unsere Themen

10 **NEULAND** Schönes und Spannendes, das uns diesen Monat aufgefallen ist, aufregt oder aufrichtet

18 **BEGEGNUNG** Die Schauspielerin Anna Maria Mühe verrät, wie man das Leben leichter nimmt

26 **FRAUEN NUTZEN STÄDTE ANDERS** Wird Zeit, dass urbane Räume darauf eingehen

32 **SIEH DIE LIEBE MAL ANDERS** Methoden aus anderen Lebensfeldern können bei Beziehungsstress helfen

36 **KEINE ANGST VOR DER ANGST** Panikattacken sind schlimm. Aber sie können uns auch helfen, die wahren Probleme in unserem Alltag zu erkennen

42 **DAS SCHMEICHELT DEINER FIGUR!** Unsere Autorin will keine Kommentare über ihren Körper mehr hören

60 **BÄRBEL TRIFFT …** Schauspieler Henning Baum

Dossier

44 **TRÄUM WEITER!** Ein Dossier über Träume als unbewusste Wegweiser für ein bewussteres Leben

46 **TRÄUME SIND SCHÄUME?** Nö! In ihnen stecken neue Perspektiven, Erkenntnisse und Denkanstöße

50 **WAS BEDEUTET DAS DENN?** Die Mythen der Traumwelt, aufgeklärt von Expertinnen

52 **HIER ERZÄHLE ICH!** Anleitung zum Klarträumen

55 **BEDTIME PROCRASTINATION** Wieso drücken wir uns so oft vorm Schlafen? Ein Erklärungsversuch

56 **BOOTCAMP FÜR SCHLAFLOSE** Schlaf-Retreats lehren das Schlummern – indem sie einen wachhalten

COVERFOTO CATHLEEN WOLF **FOTOS** GUNNAR KNECHTEL/LAIF, CATHLEEN WOLF **ILLUSTRATION** STEFANIE RÖHNISCH

104

Türkische Tapas sind fast zu schön zum Essen. Aber sie schmecken eben noch besser, als sie aussehen!

DOSSIER

Die Dinge, die das Unterbewusstsein in unsere Träume spült, sind viel mehr als nächtliches Entertainment – da lohnt sich ein genauerer Blick

44

82

Gut kombiniert! Mit ein paar Tricks lassen sich kurze Sommerlooks auch noch bei etwas kühleren Temperaturen tragen

Schönes Leben

82 **LIEBER SOMMER, BLEIB!** Neu gestylt tragen uns Tops und Shorts auch durch kühlere Tage
90 **BEAUTY & MODE NEWS** Was uns jetzt Laune macht
92 **NIACINAMID** Der Trend-Wirkstoff im Check
94 **KOLUMNE** Luxuslabels mit Humor
96 **DUFT NEWS** Das riecht nach Urlaub!
98 **BEST OF** Ditte Reffstrup, Creative Director des dänischen Labels Ganni
100 **VON DER SONNE GEKÜSST** So verlängerst du deinen Sommer-Glow
104 **FOOD** Türkische Tapas für maximale Gastlichkeit

Kultur

112 **KULTUR** Kino, Musik, Kunst und mehr
116 **BÜCHER** Unsere Lese-Lieblinge für den Strand

Working Women

66 **WO SIND DIE CHEFINNEN?** Unsere Umfrage zeigt, warum es an Frauen in Führungspositionen mangelt
70 **JOB NEWS** Krisen-Talk und motivierte Mamas
72 **COACHING ZU GEWINNEN** Diesmal: Katharina Amann, CEO beim Design-Möbelhersteller USM
74 **FINANZ NEWS** Achtung vorm Koffein-Kaufrausch!
76 **EMOTION.AWARD** Gib deine Stimme ab für die Nominierten des EMOTION.award 2023

IN JEDER AUSGABE

5 Editorial | 8 Intern
16 Kasia spricht Klartext
64 Berit Brockhausen ... antwortet auf Lebensfragen
120 Horoskop So stehen deine Sterne
121 Abo-Service | Impressum
122 Vorschau auf die nächste EMOTION-Ausgabe

FOTOS PASCAL GROB + EPAMINONDAS COUTSICOS/AT VERLAG, HANNAH HERZBERG, MANGO, PR