

STATEMENT

LIFESTYLE. PEOPLE. BUSINESS.

»» 4

WWW.MAGAZINSTATEMENT.COM

**KRISTINA
STERZ**

DAS HABE ICH NIE BEREUT
SEITE 12

ERFOLG RECHTzeitig STEUERN



Wir sind ein verlässlicher Partner und modernes **Dienstleistungsunternehmen** mit den Beratungsschwerpunkten:

- Steuerberatung
- Rechtsberatung
- Betriebswirtschaftliche Beratung

Unser **Geschäftsmodell** schafft für unsere Mandanten den großen Vorteil, die umfangreichen und komplexen Herausforderungen den Behörden und Banken gegenüber vollumfänglich durch **einen vertrauten Partner** lösen zu können. Wir sind ein innovativer **Dienstleister**, der Unternehmen im **Zeitalter der Digitalisierung** begleitet und weiterentwickelt.

EDITORIAL



AUFBRUCH 2020!

EINE NEUE DEKADE BEGINNT. MIT SPANNUNG DÜRFEN WIR ERWARTEN WELCHE ENTWICKLUNGEN SICH IN DIESEN ZEHN JAHREN ERGEBEN. UND MIT BEGEISTERUNG HABEN WIR DIE MÖGLICHKEIT WERTVOLLE ZEIT MIT INHALTEN ZU FÜLLEN. UNS MIT NEUEN UND BEKANNTEN MENSCHEN ZU UMGEBEN. MENSCHEN WIE IHNEN! MENSCHEN WIE EUCH!

THEMATISCH BESCHÄFTIGEN WIR UNS IN DIESER AUSGABE MIT DEM LEBEN IN DER MEDIALEN, ÖFFENTLICHEN WELT. MIT DER VERANTWORTUNG DIE EINHERGEHT MIT ZUNEHMENDER DIGITALISIERUNG. SPRECHEN ÜBER DEN GESELLSCHAFTLICHEN WANDEL IM BEREICH DER AKZEPTANZ VON DIVERSITÄT. BEGEISTERN FÜR LUXURIÖSE MOBILITÄT. LEGEN IHNEN EIN GESUNDES BEWUSSTSEIN FÜR IHREN KÖRPER ANS HERZ.

STARTEN WIR ENGAGIERT IN EINE AUFREGENDE ZEIT. GEMEINSAM! LASSEN SIE UNS AUF UNSEREN STATEMENT-EVENTS DAS LEBEN FEIERN, DIE THEMEN UNSERER ZEIT DISKUTIEREN UND DIE HERAUSFORDERUNGEN DER ZWANZIGER MEISTERN!

Malte Serra-Kopp

INHALT

EDITORIAL	03	PEOPLE	22
TREND	06	KUNST	26
MACHER	10	INTERN	32
KARRIERE	12	SPORT	34
GESUNDHEIT	18	WORK	36



UNSER DIALOGVERSPRECHEN

RESSOURCEN-SCHUTZ

LEBENSMITTEL-SICHERHEIT

TIERSCHUTZ

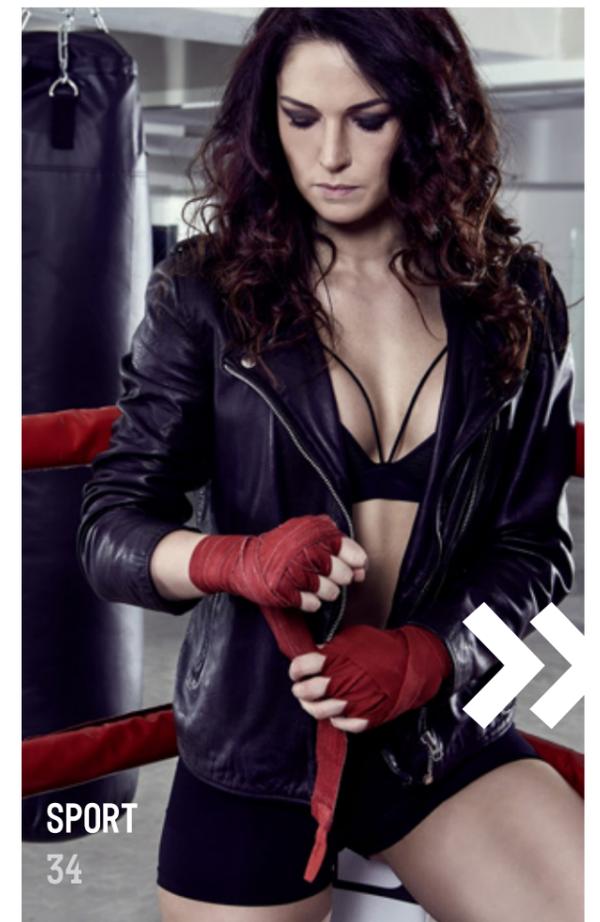
Landwirtschaft

Verantwortung als Arbeitgeber

JETZT DEN DIALOG STARTEN

WWW.TOENNIES-DIALOG.DE

TÖNNIES



MERCEDES-AMG

01:
TREND



„MAN KANN EINEN MERCEDES NICHT WIRKLICH VERBESSERN, MAN KANN IHN NUR ANDERS MACHEN!“

HANS WERNER AUFRECHT,
GRÜNDER AMG

ALS HANS WERNER AUFRECHT UND ERHARD MELCHER IM JAHRE 1967 IM BESCHEIDENEN GROBASPACH DIE FIRMA AMG GRÜNDETEN, WAREN DIE EHEMALIGEN MERCEDES-INGENIEURE VON IHRER IDEE ÜBERZEUGT, RENNMOTOREN FÜR RASSIGE SPORTWAGEN ZU BAUEN.



7

DAS HAT SICH BIS HEUTE DURCHGESETZT, WIE MAN IN DIESEM AMG C63-BOLIDEN MIT 476 PS ERKENNEN KANN.





GERNE WÜRDEN WIR IHNEN MIT DIESEM PAPIER AUCH VIDEO-
ODER AUDIO-INHALTE ZUR VERFÜGUNG STELLEN... ABER MANCHMAL
SAGEN BILDER MEHR ALS TAUSEND WORTE -
BITTE SCHAUEN SIE SELBST!



KAI DIEKMANN

02:
MACHER

"DAS KANNST DU VERGESSEN!"

Danke, Kai Diekmann, für diese nicht ganz ernst gemeinte Rezension unseres letzten Magazins. Wir haben uns vorheriges Jahr mit dem ehemaligen BILD-Chef getroffen und ein spannendes Video-Interview zu den Themen Digitalisierung, Karriere und Start-ups durchgeführt. Das alles seht ihr auf unserem Youtube-Kanal MAGAZIN STATEMENT BIELEFELD oder direkt hier:



Jetzt QR-Code scannen und Video ansehen.

BERATUNG // DIGITAL // MULTIMEDIA STORYTELLING // PRINT // VIDEO

WIR LIEFERN KERNBOTSCHAFTEN.

JETZT UNVERBINDLICH KONTAKT AUFNEHMEN: 0521 77 08 59 - 10 // AGENTUR@KBSMEDIA.DE

www.kbsmedia.de



KERNBOTSCHAFT
MEDIA BIELEFELD

KRISTINA

„DAS HABE ICH NIE BEREUT“

STERZ

12

13

KRISTINA STERZ

„DAS HABE ICH NIE BEREUT“

WIR HABEN MIT WDR-MODERATORIN KRISTINA STERZ ÜBER DIGITALE VORZÜGE UND SCHATTENSEITEN GESPROCHEN, IHR TÄGLICHES LEBEN BELEUCHTET UND EINEN GANZ BESONDEREN, ASTRONAUTISCHEN INTERVIEWPARTNER IDENTIFIZIERT.



K

ristina, Du bist Moderatorin beim WDR Fernsehen in Bielefeld. Was macht Dir an deinem Beruf am meisten Spaß?

Die Abwechslung. Die Lokalzeit OWL ist eine tagesaktuelle Live-Sendung. Wir wissen vorher nie, wie sich der Tag entwickelt, deshalb müssen wir jederzeit für jedes Thema bereit sein und spontan reagieren können – auch noch während der Sendung. Als Moderatorin bin ich also insgesamt sehr vielfältig gefragt und muss vor allem stressresistent sein. Wir sind redaktionell stark mit eingebunden, schreiben unsere Moderationstexte selbst und bereiten auch die Studiogespräche mit den Gästen vor. Diese anspruchsvolle Mischung gefällt mir sehr.

Von der Zahnmedizin zum WDR – wie geht das?

Das war Zufall. Ich habe Zahnmedizin in Hamburg studiert und wollte anschließend an der Universität bleiben und lehren. Über eine Freundin bin ich als studentische Aushilfe bei RTL in Hamburg gelandet. Der Chef dort hat mich dann relativ schnell vor die Kamera gestellt und ich habe auch viel redaktionell gearbeitet. Das hat mir sehr gut gefallen und deshalb bin ich dabei geblieben. Als ich das Angebot für eine eigene Sendung in Köln bei RTL bekam, bin ich dorthin umgezogen und so ging es immer weiter. Später habe ich mich dann beim WDR beworben, und parallel für NDR und DW-TV gearbeitet. Meine Zeit bei RTL war großartig, und ich möchte sie auf keinen Fall missen, aber beim WDR fühlte ich mich ein bisschen besser aufgehoben.

Gab es auch Hürden auf dem Weg zum WDR?

Nein, es hat direkt beim ersten Casting geklappt. Ich habe natürlich überlegt, ob ich wirklich meine Festanstellung aufgeben und als selbstständige Moderatorin arbeiten soll. Denn bei RTL war ich fest angestellt und beim WDR sind alle Moderatoren Freiberufler. Das ist natürlich ein finanzielles Wagnis. Anfangs war ich sogar nur eine Schwangerschaftsvertretung. Trotzdem dachte ich mir: „Komm! Wer nicht wagt, der nicht gewinnt. Ich mache das jetzt einfach!“ Und ich habe die Entscheidung nie bereut. Weil wir als Freie beim WDR nicht jeden Tag arbeiten dürfen, habe ich die Möglichkeit, auch noch anderswo zu moderieren. Mehr als 10 Jahre lang habe ich immer im Wechsel, mit dem WDR bei der Deutschen Welle in Berlin, ein Kultur- und Lifestylemagazin präsentiert. Außerdem war ich beim NDR und stehe regelmäßig für Veranstaltungen aller Art auf der Bühne. Auch hier also wieder: die Abwechslung. So wird es nie langweilig und ich freue mich auf jeden einzelnen Moderationstag!

Was reizt Dich besonders an der WDR Lokalzeit?

Die Lokalzeit ist unglaublich vielfältig. Nicht nur inhaltlich, sondern vor allem auch was unsere Arbeit als Moderatoren betrifft. Wir sind Journalisten und nicht nur Vorleser. Und wir haben viel Gestaltungsfreiraum in unseren Moderationen und Interviews. Die Möglichkeiten, die wir im Lokalzeit-Studio haben, mit verschiedenen Kamerapositionen, mit den Studiogästen und Live-Schalten, sind enorm.

Außerdem ist die Lokalzeit eine tägliche Sendung, so dass jeder Tag eine neue Herausforderung ist. Und wenn mal was nicht so gut läuft ... halb so wild - morgen ist ein neuer Tag!

Wie gehst Du mit tagesaktuellen Themen um?

Kommt darauf an, worum es sich handelt. Als Journalistin bin ich grundsätzlich neugierig auf alles. Ich verfolge den ganzen Tag über die Nachrichten. Passiert etwas bei uns in der Region, überlege ich mir sofort, in welcher Form das Thema bei uns in der Lokalzeit auftauchen könnte. Tagesaktuelle Themen füllen immer einen großen Teil unserer Sendung, denn wir möchten die Zuschauer in der Region ja aktuell informieren.

Klimaschutz wäre beispielsweise so ein aktuelles Thema.

...das ist natürlich kein klassisches regionales Thema, obwohl es jeden von uns betrifft. Aber Klimaschutz spielt auch bei uns in der Lokalzeit immer wieder eine Rolle, wenn wir einen Ansatz finden, regional darüber zu berichten. Sonst sind da eher die Kollegen von WDR Aktuell oder der Aktuellen Stunde gefragt. Grundsätzlich versuche ich aber, bei allen wichtigen Themen immer auf dem aktuellen Stand zu bleiben, um jederzeit darüber berichten zu können. Man weiß ja nie, was der Tag bringt und wenn man sich kurzfristig irgendwo einarbeiten muss, ist ein umfassendes Vorwissen nie verkehrt.

Die Digitalisierung ist derzeit auch ein solch topaktuelles Thema. Wie nimmst Du die Digitalisierung wahr?

Digitalisierung ist allgegenwärtig. Wir fangen den Tag mit Digitalisierung an, wenn wir morgens die neuesten Nachrichten auf unserem Smartphone checken, oder unsere Fahrkarte per App buchen, und wir beenden ihn mit Digitalisierung, wenn wir beispielsweise abends auf dem Laufband YouTube gucken, weil da mittlerweile ein Fernseher integriert ist. Ist doch superpraktisch. Ich möchte das nicht missen, auch wenn auch ich aufpassen muss, nicht zu viel am Handy zu hängen. Als ich beim Fernsehen angefangen habe, mussten wir die Filme noch auf Beta-Kassetten gucken und wenn eine weg war, dann war im Zweifel der ganze Film verschwunden. Heute liegt alles auf dem Server und jeder Mitarbeiter kann von überall aus an seinem Computer darauf zugreifen. Digitalisierung macht uns das Arbeiten in allen Bereichen deutlich leichter. Auch was die Recherche angeht zum Beispiel. Wenn ich was wissen möchte, muss ich heute gut googlen können. Früher brauchte man sehr viele Bücher...

Wie hat sich das klassische Fernsehen aus Deiner Sicht durch die Digitalisierung verändert?

Es hieß schon vor fünfzehn Jahren, das lineare Fernsehen sei bald tot. So schlimm ist es zum Glück immer noch nicht. Aber klar – die jungen Leute gucken heute überwiegend Online, und auch immer mehr Ältere entdecken die Vorteile für sich. Die klassischen Fernsehsender bieten deshalb immer mehr Inhalte auch im Internet an. Auch die Lokalzeit kann man sich zum Beispiel in der Mediathek anschauen und uns findet man auch auf Facebook. So hat man uns immer dabei, egal wo auf der Welt man ist. Auch die Arbeits- und Produktionsweise haben sich in allen Bereichen stark verändert, denn die digitalen Möglichkeiten vereinfachen vieles und machen manches erst möglich. Mittlerweile kann man zum Beispiel sogar Beiträge mit dem Handy drehen und schneiden und man sieht kaum einen Unterschied.

Wie steht es um Deine eigene Präsenz in den sozialen Medien?
Was machst Du da und welche Strategie verfolgst Du?

Ich habe eine Facebook-Seite und bin auch auf Instagram. Dort zeige ich meinen Alltag als Moderatorin und was ich so erlebe, um jene, die es interessiert, einfach ein bisschen mitzunehmen. Backstage beim Fernsehen oder auch bei Veranstaltungen. Manchmal auch im Urlaub oder beim Sport. Generell versuche ich mein Privatleben aus der Öffentlichkeit heraus zu halten, aber ein bisschen was zu teilen hier und da, das gehört heutzutage in meinem Beruf einfach mit dazu.

Wie nimmst Du die Kommunikation auf den Social-Media-Kanälen wahr?

Auf meinen Seiten zum Glück sehr respektvoll und freundlich, wofür ich sehr dankbar bin. Generell ist die Hemmschwelle auf Social Media aber unglaublich niedrig, weil man sich ja prima hinter anonymen Profilen verstecken und dann so richtig loswettern und beleidigen kann. Da braucht man manchmal schon ein dickes Fell, und ich bewundere die Kollegen in unserer Online-Redaktion für ihre Geduld im Umgang mit solchen Idioten – gerade auch in heiklen Situationen.

Wie gehst Du mit negativen Äußerungen um?

Das gehört dazu, damit werden wir regelmäßig konfrontiert. Jeder hat seine Meinung, und die muss ja nicht meiner entsprechen. Ich kann mit Kritik gut umgehen, wenn jemand ernsthaft kritisieren und nicht einfach nur draufhauen will, weil er Langeweile oder sonst nichts zu tun hat. Und ich mache mir dann auch Gedanken darüber. Man darf sich aber nicht alles zu Herzen nehmen. Wir sind ja nicht persönlich als Mensch gemeint, weil die wenigsten einen privat kennen. Trotzdem ist das nicht immer einfach. Ich musste das auch erst lernen.

Wenn ich das mal mit anderen Menschen aus dem öffentlichen Leben vergleiche, geht es auf Deinen Kanälen tatsächlich sehr zivil zu.

Ich habe ganz tolle Fans. Sie sind sehr kommunikationsfreudig und super positiv, aber wir diskutieren auch. Ich bekomme fast nie unangenehme oder abfällige Kommentare oder Nachrichten. Das freut mich sehr, denn es gibt schon genug Hass auf der Welt, den möchte ich nicht auch noch auf meinen Seiten.

Schränkt Dich denn der WDR irgendwie ein? Sagt er, das darfst Du posten, das darfst Du nicht posten?

Nein, das ist meine Seite. Der WDR schränkt mich nicht ein. Im Zweifel würden wir das aber besprechen und eine Lösung finden.

Was ist denn derzeit der größte Unterschied zwischen Deiner Person im Berufs- und Privatleben?

Die Schminke. Privat schminke ich mich meistens kaum oder gar nicht. Für die Sendung muss es dagegen wegen der Scheinwerfer ein bisschen mehr sein.

Ansonsten gibt es glaube ich keinen großen Unterschied. Natürlich lässt man es sich vielleicht nicht unbedingt anmerken, wenn man mal einen schlechten Tag hat. Aber mir macht mein Beruf so viel Spaß, dass das eh nur sehr selten vorkommt. Und ich bin grundsätzlich ein sehr positiver Mensch und das darf man auch abends in der Lokalzeit gerne sehen!

» ICH BIN JETZT VOLL UND GANZ BIELEFELDERIN.

Was machst Du zum Ausgleich deines stressigen Alltags?

Vor allem Sport. Ich sitze den ganzen Tag überwiegend am Schreibtisch. Deshalb bewege ich mich in meiner Freizeit gerne viel. Auch hier möglichst abwechslungsreich übrigens. Ich gehe laufen, mache Fitness-Boxen, funktionales Training oder HIT-Einheiten, damit es nicht langweilig wird. Beim Sport kann ich am besten abschalten. Und gerade beim Boxen sollte man sich auch unbedingt nur darauf konzentrieren, sonst kriegt man schnell mal eins auf die Mütze.

Wie sehen deine anderen Projekte neben dem WDR aus?

Da gibt es jede Menge! Ich habe im letzten Semester als Dozentin für Journalismus an der Technischen Hochschule OWL in Lemgo gearbeitet, was mir superviel Spaß gemacht hat, weil ich ursprünglich ja Dozentin an der Uni werden wollte. Hoffentlich können wir diese Zusammenarbeit fortsetzen.

Außerdem moderiere ich viele unterschiedliche Veranstaltungen. Als Naturwissenschaftlerin freue ich mich sehr darüber, dass ich immer wieder auch sehr anspruchsvolle Engagements bekomme, zum Beispiel für medizinisch-wissenschaftliche Fortbildungen oder auch vom Deutschen Zentrum für Luft und Raumfahrt. Da habe ich unter anderem die „Mission Horizons“ von Alexander Gerst zur internationalen Raumstation begleitet und mit ihm auf der ISS telefoniert und ihn später auch persönlich getroffen. Das war natürlich ein ganz besonderes Erlebnis.

Das hört sich fantastisch an. Auf welchen kommenden Einsatz freust Du Dich besonders?

Das kann ich gar nicht sagen. Ich habe bereits einige spannende Buchungen für dieses Jahr und jede Veranstaltung ist auf ihre Art toll, weil ich durch ganz Deutschland reisen, viele neue Leute kennenlernen und mich immer wieder in neue, interessante Themen einarbeiten darf.

Vielen Dank, Kristina! Es war sehr interessant – ein tolles Gespräch!



WER SCHON EINMAL IN HERKÖMMLICHEN FITNESSSTUDIOS TRAINIERT HAT, KENNT DIE „TRAININGSPÄNE VON DER STANGE“ NUR ZU GUT. PERSONAL-TRAINERIN CORINNA WINZER-DETFLESEN HAT UNS ERZÄHLT, WIE INDIVIDUELL MAN SICH AUF DEN EIGENEN KÖRPER EINSTELLEN MUSS.

Corinna, wie bist Du zu deinem Beruf gekommen – war das lange geplant?

Das war nicht von Anfang an so vorgesehen. Schon immer habe ich Sport gemacht und begann damit bereits als Vierjährige im Verein. Ursprünglich wollte ich allerdings einen sozialen Beruf ergreifen und habe deshalb angefangen Pädagogik zu studieren. Im Laufe der Zeit kam dann noch ein Sportstudium dazu. Alles Weitere hat sich dann, mehr oder weniger, durch Zufall entwickelt. Erst war ich Trainerin, dann Personal Trainerin. Im weiteren Sinne kann man jetzt auch sagen, dass ich einen sozialen Beruf ausübe. Wenn ich Seminare gebe, fließt da alles mit ein – der Sport und die Pädagogik.

Hast Du während des Studiums schon im Bereich Fitness gearbeitet?

Während des Studiums habe ich immer verschiedene Nebenjobs gehabt. Das Wichtigste ist, dass man durch Praktika und weitere Angebote zusätzliche Erfahrung sammelt. Bei Fitness First habe ich angefangen und konnte später Weiterbildungen machen und an internen Schulungen teilnehmen. Nach meinem Studium habe ich erst den Trainingsbereich geleitet und dann – wie die Dinge so laufen – kam das eine zum anderen.

Wenn Du sagst, dass Du eigentlich etwas Soziales machen wolltest... Wann genau hast du gemerkt, dass Du den Sport zum Beruf machen möchtest?

Eigentlich, als ich bei Fitness First als Customer Service-Mitarbeiterin angefangen habe. Es entstand dort ein neues Jobprofil, mit der Weiterbildung zum Diplom - Sport- und Fitnesstrainer beim IST in Düsseldorf. In der Zeit arbeitete ich in Teilzeit auf der Fläche. Als der Leiter aufhörte, fragte er mich, ob ich interessiert sei. Als Leiterin gehörte dann auch das Personal-Training zu meinem Aufgabenbereich. Wir wurden sogar von Australien aus geschult, denn dort ist die Szene fortschrittlicher im Bereich Functional Training, Faszien Training und ähnlichem.

Warst Du schon direkt nach dem Studium selbstständig und wann kam dir der Gedanke dazu? Oder hast du noch längere Zeit bei Fitness First gearbeitet?

Ich bin Fitness First fast zehn Jahre treu geblieben und habe dann zuletzt mehr Personal Training gemacht. Das lief als Franchise Konzept auf selbstständiger Basis. Mit einer halben Stelle habe ich dann noch als Ernährungscoach gearbeitet. Dann kam der Tag an dem mir klar wurde, dass ich in die Selbstständigkeit gehen möchte. Zunächst habe ich mit einer Kollegin zusammen als Personal Trainer in der Bielefelder Altstadt gearbeitet. Ich hatte aber andere Pläne und brauchte größere Räumlichkeiten.

Welche Pläne waren das genau?

Ich wollte gerne Gruppen-Workouts machen und Core-Treatment anbieten, so wie ich es nun auch tue.

Was ist das, Core-Treatment?

Das Core-Treatment ist für den Sport wichtig, da es die Leistungsfähigkeit steigern kann. Man führt verschiedene Tests durch, um die Stärken und Schwächen zu ermitteln. Daraus wird dann ersichtlich, welche Release-Techniken den Körper wieder stark machen können. Der Körper reguliert sich selbst und vieles geht vom Kopf aus - neuromuskulär. Damit eine Verbesserung nach dem Treatment eintritt, spielt der Kopf also auch eine Rolle.

Bestimmt kommen viele Menschen zu dir, die beruflich stark gefordert sind – etwa in einer Leitungsposition. Denkst Du, sie kommen zu dir, weil sie einen Ausgleich brauchen und zu wenig Zeit für Sport und Ernährung aufbringen können?

Das ist auf jeden Fall so. Wer zu mir kommt, der kommt ja freiwillig. Da wird ja keiner gezwungen (lacht). Heute Morgen beispielsweise



» » „WEIL JEDER KÖRPER EINEN EIGENEN CHARAKTER HAT.“

kam jemand auf Empfehlung. Das ist natürlich immer die beste Werbung! Aber die Interessenten melden sich auch im Fitnessstudio an. Dort werden die meisten Anmeldungen nach Weihnachten gemacht. Gleichzeitig steigen aber auch die sogenannten „Karteileichen“. Oft fehlt da einfach die Verbindlichkeit. Bei mir ist man an einen Termin gebunden. Diese Verbindlichkeit steigert die aktive Teilnahme am Sport und somit auch das persönliche Erfolgserlebnis. Abgesehen davon kommen die Leute natürlich auch gerne zu mir, klar (lacht).

Stichwort „Innerer Schweinehund“.

Genau, bei mir können sie durch die persönliche Betreuung in kurzer Zeit hohe Effektivität erzielen. Nach dem Training fühlt man sich einfach besser und zufriedener, auch wenn man kaputt ist.

Fragen deine Kunden aus welchen Gründen sie eine bestimmte Übung machen sollten?

Tatsächlich fragen die meisten nach, wofür eine Übung ist. Im Fitnessstudio kann man das personell nicht leisten – die Zeit fehlt. Das kann ich aus der eigenen Erfahrung sagen. Man kann die Kunden nicht beraten. Das hat nichts mit den Kompetenzen zu tun, es ist einfach ein Zeitfaktor. Bei mir geht es den Leuten nicht nur ums Training – sie erzählen ja auch über ihren Tag. Sie powern sich einfach durch den Sport aus und reden sich auch mal was von der Seele. Viele interessieren sich für das Thema Ernährung und wollen darüber mehr erfahren. Als Personal Trainer muss man vor allem Sozialkompetenz haben und eben ein Gefühl für Menschen.

Stellst du fest, dass die Leute zufriedener und ausgeglichener zu dir kommen, bzw. wieder gehen, wenn sie längere Zeit bei dir sind?

Das ist schwierig zu beantworten. Das setzt voraus, dass die Kunden auch wirklich regelmäßig da sind. Aber ganz oft sagen sie schon nach einer Einheit: „Mensch, das habe ich heute gebraucht, das hat richtig gutgetan und Spaß gemacht.“ Wenn es dann jedes Mal so ist und man mit einem guten Gefühl geht, dann ist es natürlich auch generell sehr förderlich für die Lebensqualität. Wenn meine Kunden sich nicht besser fühlen würden, käme auch keine Weiterempfehlung, denke ich. Besonders beliebt sind meine Gruppen-Workouts. Da werde ich oft nach den nächsten Terminen gefragt. Sie haben einfach Lust auch mal etwas außer der Reihe zu machen. In der Gruppe macht es besonders viel Spaß.

Der Gruppen-Workout findet monatlich zu unterschiedlichen Terminen statt, richtig?

Genau. Eigentlich einmal im Monat. Wenn gerade viele Feiertage sind, kann das schon mal variieren.

Was würdest du Leuten sagen, die Lust darauf hätten, sich aber nicht trauen? Wie ist das in deinen Gruppen? Dauert es, bis das Eis gebrochen ist?

In der Gruppe sind nie dieselben Leute. Es wechselt immer, weil auch Leute kommen, die keine Patienten sind. Es war immer eine super Stimmung. Einfach weil der Sport verbindet. Natürlich stelle ich Teilnehmer untereinander vor, wenn jemand alleine kommt. Danach regelt sich das von selbst. Da gab es noch nie Schwierigkeiten.

WINZER-DETFLESEN

18

19

Stichwort Schwierigkeiten: Was sind denn die grundlegendsten Themen der Ernährung?

Ernährung ist ja ein sehr diffiziles Thema. Ich hatte gestern eine Dame hier, die nicht aus der Nähe kam, weil ich die Gen-Analyse anbiete. Das ist eine Stoffwechselanalyse, die verschiedenen Makrowerte im Körper analysiert – vorrangig Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette. Das sind wichtige Basisdaten auf die ich später aufbauen kann.

Das ist also von Körper zu Körper individuell?

Genau. Deswegen kann ich beispielsweise nicht sagen, dass es generell gut ist, Kohlenhydrate wegzulassen. Warum gibt es so viele Diäten, die sowieso meistens nicht erfolgreich sind? Weil man immer auf etwas verzichten muss. Am wichtigsten ist eine typgerechte Ernährung. Und natürlich sollte man Grundwissen darüber haben, was für den eigenen Körper gut ist und was nicht. Das kann man durch ein paar Tricks schnell herausfinden.

Erstellst Du auf Basis dieser Analyse dann auch Ernährungspläne, oder überlässt Du das deinen Kunden?

Ich lasse Ernährungsprotokolle erstellen, um erst einmal zu schauen, wie sich die Leute ernähren. Im zweiten Schritt besprechen wir zusammen was man optimieren könnte. Viele essen auch einfach zu wenig, womit man den Stoffwechsel ruiniert. Dann erkläre ich, welche Nahrungsmittel empfehlenswert sind und welche nicht.

Aber ich schreibe eigentlich keine Ernährungspläne, weil ich davon kein Freund bin. Ich biete Auswahlmöglichkeiten. Der andere Grund ist... Später sollen die Kunden das ja auch auf sich allein gestellt so durchziehen. Und wenn sie immer einen vorgegebenen Plan haben, lernen sie nicht das selbstständig zu tun.

Was genau ist denn nun Core-Treatment?

Der Körper besteht aus verschiedenen Systemen und es kann immer sein, dass ein System gestört ist, Blockaden aufweist oder Schmerzen verursacht – zum Beispiel das Meridian-System. Mit dem Core-Treatment versuchen wir herauszufinden, woher die Beschwerden kommen und wie sie beseitigt werden können.

Wie lange das dauert kann man schwer sagen. Manchmal reicht eine Session aus, manchmal benötigen wir mehrere. Meiner Erfahrung nach fühlen sich die Kunden in den meisten Fällen anschließend besser – jedoch kann man das vorher nie garantieren.

Und wie lange dauert so eine Analyse? Eine Zeitstunde?

Genau. Für die erste Analyse benötige ich eine Stunde. Wenn man danach noch Sport machen möchte – gern. Ich starte dann oft mit Übungen auf der Liege. Man kann aber auch funktionelle Tests im Stehen machen. Das wäre beispielsweise für einen Golfspieler sinnvoll. Wenn er dann die Bewegung ausführt, sieht man genau an welcher Stelle die Schwierigkeit auftritt und woran gearbeitet werden muss. Ich kann das Treatment auch auf 20 oder 30 Minuten abkürzen, denn im Anschluss ist man meist ein bisschen schläfrig und kann keinen Sport machen. Darauf nehme ich gerne Rücksicht.

Ein Fußballer meines Lieblings-Vereins hatte lange Zeit Schmerzen, deren Ursache nicht gefunden wurde, bis man feststellte, dass er eine Entzündung im Zahn hatte.

Jeder belastet seinen Körper auf bestimmte Weise. Fußballer spielen mitunter viel Kopfball, was immense Auswirkungen auf den Körper haben kann. Das Core-Treatment ist eine von vielen verschiedenen Möglichkeiten, diesen Belastungen auf den Grund zu gehen und Verbesserungen zu erzielen. Beschwerden können aber viele Ursachen haben.

Was sind deine weiteren Ziele?

Unter Berücksichtigung meines Alters – man arbeitet mit 70 ja nicht mehr als Personal Trainer – möchte ich mehr in den Seminar- und Vortrags-Bereich gehen, weil mir das Spaß macht und mir auch gut liegt. Im September schließe ich zudem meine Coaching-Ausbildung ab – hoffentlich (lacht). Daher werde ich dann auch als Stress- und Mental-Coach für Firmen und Einzelpersonen tätig werden. Im Rahmen unserer Kooperation, bin ich gespannt, neue Leute kennenzulernen und vielleicht auch Interessantes mit Gleichgesinnten zu entwickeln.

Stress- und Mental-Coach, das ist sicherlich gerade heutzutage den Leuten ein Begriff. Was haben nun Sport und Ernährung mit Stress und der mentalen Verfassung zu tun?

Es gibt mittlerweile Urlaube, in denen man das Handy abgibt. Das ist ja, wenn man sich das genau überlegt, ein Paradoxon in unserer Welt. Gerade die Leute erst einmal herunter zu holen, innerhalb weniger Minuten, das geht eigentlich ganz gut. Beim Coaching geht es ja darum, den Patienten selbst zu einer Lösung zu bewegen. Denn so ist es auch wirkungsvoller. Das ist genau wie mit dem Ernährungsplan, dass ich nicht einfach eine Hülle darüber stülpen kann und dann ist das so, sondern derjenige muss selbst offen dafür sein. Und deswegen passt das gut mit dem Sport zusammen – das kann man ja verbinden.

Wie lange dauert es denn im Durchschnitt bis man nachhaltige Erfolge erzielt?

Das ist schwer zu beantworten, denn jeder Mensch ist verschieden. Und dann hängt es davon ab, wie oft er in der Woche kommt und wie sein Leben aufgestellt ist. Wenn sich der Kunde nicht an gesunde Ernährung hält, passiert auch nichts. Das ist klar. Deswegen sind der eigene Wille, die Durchsetzungskraft und die Zielstrebigkeit der Person ausschlaggebend. Wenn man unter schlechten Voraussetzungen herkommt und ist erst 35 Jahre, kann man vom Stoffwechselalter schon 65 sein. Da kann man durchaus schon nach vier Wochen eine Steigerung sehen, wenn man zwei Mal die Woche trainiert und sich an die Ernährung hält. Wenn der Körper einen ganz neuen Impuls bekommt, geht das natürlich schneller als wenn ich meinen Stoffwechsel schon ruiniert und die 50ste Diät hinter mir habe. Die Dame, die gestern hier war, hat schon alles Mögliche ausprobiert und hat dann gelesen: „Corinna bietet das mit der Gen-Analyse an. Das ist jetzt mein letzter Strohalm.“

Zum Abschluss noch eine Frage: Was sind drei grundlegende Dinge, die ein Interessent mitbringen sollte?

Zum Einen natürlich die Motivation, etwas zu schaffen, den dazugehörigen Willen zu haben, bereit zu sein für neue Erfahrungen. Dass man nicht so eingeschränkt ist in seiner Sichtweise. Und ja, Zeit.

Vielen Dank!

20

lifestyle. people. business.



PRINT



ONLINE



TV



EVENT



SOCIAL MEDIA

www.MagazinStatement.com

Wer bist Du und was machst Du?

Ich bin Lukas Tappmeyer, 26 Jahre alt und freiberuflicher Filmemacher. Derzeit studiere ich Journalismus an der Hochschule in Hannover.

Mit welchen drei Worten würdest Du dich beschreiben?

Zuverlässig, neugierig und humorvoll.

Was verbindest Du mit der Region Ostwestfalen, was magst Du besonders hier?

Geboren und aufgewachsen bin ich eigentlich im südlichen Osnabrücker Landkreis - streng genommen habe ich mit Ostwestfalen gar nichts am Hut. 2012 bin ich jedoch nach Bielefeld gekommen, um meine Ausbildung zum Mediengestalter zu absolvieren und war dann fünf Jahre bei einer kleinen Filmproduktionsfirma beschäftigt. Rückblickend würde ich sagen, dass ich in der Stadt viele großartige und interessante Menschen kennengelernt habe - zu einigen besteht nach wie vor ein regelmäßiger freundschaftlicher Kontakt. Ostwestfalen und Bielefeld werden konsequent unterschätzt. Wenn man sich vor Augen führt, was da kulturell und wirtschaftlich alles stattfindet, können andere Regionen nur neidisch werden.

Was tust Du nach einem anstrengenden Arbeitstag, um den Kopf wieder frei zu bekommen?

Das kommt ehrlich gesagt auf die Stimmung an. Das kann von Fußball spielen über Joggen und Musik hören bis hin zum „Netflixen“ oder Lesen so ziemlich alles sein. Besonders frei wird der Kopf immer dann, wenn ich weiß, dass es meiner Familie und meinen Freunden gut geht.

Wie nimmst Du die Digitalisierung wahr?

Naja, ich bin damit aufgewachsen und nehme sie deshalb kaum bewusst wahr. Das gesammelte Wissen der Menschheit über ein Smartphone in meiner Hosentasche abrufen zu können, ist beeindruckend aber gleichzeitig Normalität für meine Generation. Meistens fällt mir Digitalisierung auf, wenn sie nicht funktioniert. Schwaches Internet in ländlichen Regionen ist da sicherlich das größte Ärgernis. Ich beantworte eure Fragen hier gerade beispielsweise im Zug. Verschicken kann ich sie aber erst zuhause, weil das WLAN natürlich nicht funktioniert.

Bist Du bereits agil unterwegs?

Als Freiberufler sollte man schon darauf Wert legen neue Entwicklungen in der eigenen Branche nicht zu verpassen. Technisch passiert da wahnsinnig viel. Aber auch die Art und Weise, wie Geschichten erzählt werden, sind ständig im Wandel. Mir persönlich ist da auch der Kontakt zu anderen Filmemachern wichtig, von denen man lernen und mit denen man sich austauschen kann. Für alles Weitere gibt es Newsletter und YouTube-Tutorials. Oft bringt der Blick über den Tellerrand hinaus sehr viel, und sei es nur Ablenkung. Möglicherweise könnte ich dahingehend noch häufiger meine Komfortzone verlassen.

Was wünschst Du dir für die Zukunft in Bezug auf Ihren Job?

Ich hoffe, ich werde mit meiner Kamera auch weiterhin an viele spannende Orte gelangen und interessante Menschen kennenlernen, die einem sonst verborgen bleiben würden.

LUKAS

TAPPMAYER



MAYER

24

Wer sind Sie und was machen Sie?

Ursprünglich habe ich Soziologie und Philosophie in Bielefeld und Amsterdam studiert. Ich bin dann über einen glücklichen Umstand an meine Stelle als Projektmanager bei „owl maschinenbau e.V.“ gekommen. Hier war ich bis vor kurzem verantwortlich für unser Projekt Arbeit 4.0. In dem Projekt ging es darum, den Mittelstand in OWL für die sich wandelnde Arbeitswelt zu sensibilisieren und an ersten Lösungen zu arbeiten. Das Projekt ist mittlerweile erfolgreich beendet und ich widme mich zurzeit bereits meinem nächsten Projekt „DIPALQ“. Wir entwickeln deutschlandweite digitale Bildungslösungen für die Beschäftigten unserer Mitgliedsunternehmen. Ich kann mir im Moment keine spannendere Tätigkeit vorstellen. Man arbeitet wirklich an der cutting edge gesellschaftlicher Entwicklungen und lernt unglaublich viele spannende Menschen aus der Region kennen. Ich lerne hier wirklich jeden Tag etwas Neues hinzu.

Mit welchen drei Worten würden Sie sich beschreiben?

„Kriegen wir hin!“ beschreibt mich ganz gut. Ich bin eine ruhige und gelassene Person mit konsequent positiver Lebenseinstellung. Dafür werde ich auch im Freundeskreis und im Büro geschätzt. Ich neige dazu Dinge erst einmal in Ruhe zu durchdenken, das ist sicherlich auch meinem sehr theoretischen Studium geschuldet. Aber mir ist es wichtig dann auch immer eine Lösung zu finden und nicht beim Problem hängen zu bleiben. Ich bin am Ende des Tages Pragmatiker und bis jetzt ist noch immer alles gut gegangen!

Was verbindet Sie mit der Region Ostwestfalen, was mögen Sie besonders hier?

Ich bin für das Studium gekommen und wegen der Menschen geblieben. Viele meiner Freunde und Bekannten sind weggezogen, nach Berlin oder Leipzig. Mich hat es hier nie wegbewegt. Zwar habe ich auch schon einige Stationen hinter mir, z.B. Hamburg und Amsterdam.

An Bielefeld habe ich aber großen Gefallen gefunden. Hier gibt es die perfekte Mischung aus gelassenem Stadtleben, gepaart mit der Infrastruktur einer Großstadt. Das alles inmitten einer wunderschönen grünen Region. Gästen erzähle ich immer, dass mir am besten gefällt, dass die Menschen in Bielefeld und OWL authentisch und ehrlich sind.

Hier profiliert sich niemand mit seiner Stadt. Hier wird nicht arrogant auf Leute aus anderen Städten herabgeblickt. Die Menschen leben hier einfach und machen das Beste daraus. Das ist sehr angenehm.

Was tun Sie nach einem anstrengenden Arbeitstag, um den Kopf wieder frei zu bekommen?

Nichts kriegt meinen Kopf derart gut frei wie Sport. Ich trainiere Krav Maga, eine israelisches Selbstverteidigungssystem. Beim Training geht es auch häufiger mal gut zur Sache. Da muss man sehr fokussiert und konzentriert sein. Das ist im Prinzip wie Meditation, man ist gedanklich komplett im hier und jetzt aufgelöst. Wenn ich aus dem Training komme bin ich zwar erschöpft aber völlig tiefenentspannt.

Bei gutem Wetter kann es gerne auch ein kühles Radler zusammen mit Freunden auf dem Kesselbrink sein. Für mich einer meiner absoluten Lieblingsorte, gerade weil dort wirklich alle zusammenkommen, zusammensitzen, spielen oder Sport treiben. Ein sehr lebendiger und erfrischender Ort in meinen Augen.

Wie nehmen Sie die Digitalisierung wahr?

Die Digitalisierung ist nüchtern betrachtet natürlich eine ökonomische Rationalisierung, geprägt durch einen globalen Wettbewerb. Damit einher gehen viele Risiken, aber auch enorme Chancen. Ich persönlich sehe Künstliche Intelligenz, Automatisierung und Co. überwiegend positiv. Erstmals haben wir Menschen die Möglichkeit uns von belastenden und monotonen Routinearbeiten gänzlich zu befreien. Es werden zurzeit unglaublich viele Tech-

MALTE

nologien entwickelt, welche unser Leben bereichern können. Zum Beispiel arbeiten wir von owl maschinenbau e.V., als ein Partner im Projekt „CirQualityOWL“, an Lösungen, wie die Unternehmen ihren Produktionsprozess so gestalten können, dass es am Ende keinen Abfall mehr gibt. Eine super Sache. Wichtig in meinen Augen ist, dass die Zivilgesellschaft in ihrer Breite in die Prozesse der Digitalisierung eingebunden wird.

Und zwar auch Akteure, die das Ganze eher kritisch sehen. Gerade um auch die Risiken im Auge zu behalten und dafür Lösungen zu finden. Natürlich müssen auch die globalen Verhältnisse in den Blick genommen werden. Es kann nicht sein, dass ich mit einem Flugtaxi zur Arbeit fliege und Menschen am anderen Ende der Welt hungern müssen. Da haben wir natürlich auch noch viel Arbeit vor uns. Auch vor unserer eigenen Haustür, wenn es zum Beispiel um Geschlechtergerechtigkeit geht. Das spielt für mich alles eine wichtige Rolle in der Diskussion um die Digitalisierung. Ein riesiges Thema.

Sind Sie bereits agil unterwegs?

Wir im Verein owl maschinenbau e.V. arbeiten natürlich auf Höhe der Zeit, das sind wir unseren Mitgliedern schuldig. Um schnell und flexibel auf die Bedarfe unseres Netzwerks zu reagieren, haben wir agile Arbeitskreise eingeführt, sodass wir schnell und angepasst auf aktuelle Themen reagieren können. In unserer Geschäftsstelle sind wir ein eingeschworenes Team, in dem alle ihre speziellen Bereiche haben. Zu Hochzeiten verteilen wir die Aufgaben natürlich auf allen Schultern und stimmen uns in regelmäßigen Meetings dazu ab. Wir arbeiten also auch intern mit agilem Projektmanagement.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft in Bezug auf Ihren Job?

Ich bin im Moment sehr zufrieden. Dass dies so bleibt, wünsche ich mir natürlich auch für die Zukunft. Grundsätzlich liebäugle ich persönlich mit einer Arbeitswelt, in der Themen im Vordergrund stehen und nicht Hierarchien. In der man sich auf Augenhöhe begegnet. Eine Kultur die geprägt ist durch Vielfalt und nicht durch starre Traditionen. Schlicht ein Zustand in dem wir ohne Angst verschieden sein können. Ich nehme das so wahr, dass mehr und mehr Menschen ähnliche Wünsche formulieren. Dass Leute weg wollen von den eingefahrenen Mustern, welche die Arbeitswelt noch stark prägen. Ich wünsche mir also für die Zukunft nicht nur weiterhin eine inhaltlich spannende Tätigkeit zu haben, sondern auch zusammen mit anderen daran zu forschen, wie wir eigentlich in Zukunft zusammenarbeiten wollen.

ALTES

MÄDCHEN

WENN DAS BLUT DIE TINTE KÜSST.
WENN DER SCHMERZ DAS FLEISCH UMARMT.
ICH LIEBE MEINE HAUT. BILDER, DIE MIR SO VERTRAUT.
AUS DER NADEL BLAUE FLUT. IN DEN POREN KOCHT DAS BLUT.
- RAMMSTEIN.

OB DIESE WORTE DAS TÄTOWIEREN GUT BESCHREIBEN, WOLLTEN
WIR VON SARAH GÖSSLING WISSEN. WIR BESUCHEN SIE IN
IHREM EIGENEN STUDIO IN BIELEFELD UND SIE BEANTWORTET
UNS EINIGES ZUM THEMA KÖRPERKUNST.



Liebe Sarah, stell dich doch mal bitte kurz vor. Wer bist Du denn und was machst Du?

Ich bin die Sarah, ich bin jetzt 42 Jahre alt und ich tätowiere seit ungefähr 9 Jahren.

Und hast aber vorher woanders tätowiert?

Genau, ich habe vorher 3 Jahre selbstständig bei Jens von „Blue Harvest Tattoo“ gearbeitet. Da habe ich auch meine Ausbildung gemacht. Jetzt bin ich seit 6 Jahren selbstständig und habe seit 3 Jahren mein eigenes Geschäft, „Altes Mädchen Tätowierung“.

Noch mal kurz zur Ausbildung: Wie läuft das denn so ab im Tätowier-Business?

Also im Grunde läuft es genauso ab, wie jede andere Ausbildung auch. Man hat einen Ausbilder, der einem jeden Tag sagt, was man machen soll und man muss jeden Tag schön fleißig sein und tun was von einem erwartet wird. Aber es ist halt keine klassische Ausbildung in dem Sinne, dass man Berufsschule hat und Abschlussprüfungen und Gesellenbrief oder irgendwas in der Richtung bekommt. Sondern man ist dann einfach startklar, wenn dein Lehrmeister sagt „Jetzt ist es soweit“. Es ist halt bis jetzt noch keine anerkannte Ausbildung, daher ein freier Beruf und dann ist sozusagen die Selbstständigkeit später Voraussetzung.

War der Entschluss schon vor der Ausbildung da, dass Du dich irgendwann mal selbstständig machen möchtest?

Jain, also dadurch, dass ich mich selbst tätowieren lasse, einige Tätowierer kannte und mich in dieser Szene bewegt hab, bin ich mehr oder weniger so in den Beruf reingerutscht. Ich habe mir da vorher nicht so große Gedanken drüber gemacht. Klar, ein bisschen schon.

Dass man lieber sein eigener Chef ist, als irgendwo angestellt zu sein, habe ich glaube ich auch durch meine Eltern in die Wiege gelegt gekriegt, weil die auch selbstständig sind und eine Firma haben. Eigentlich hat mir dieses freie, unabhängige Arbeiten immer schon ein bisschen mehr zugesagt als ein Nine-to-Five Job, wo ich dann jeden Tag meine Karte in die Stempeluhr stecke und brav zur Mittagspause in die Kantine gehe.

Das ist einfach nichts, was ich mir für mein Leben so vorstellen kann. Ja, im Grunde ist die Selbstständigkeit eigentlich schon mein Plan gewesen.

Und bist du nach den 3 Jahren damit jetzt zufrieden?

Auf jeden Fall. Ich hatte einen super Start mit dem Laden. Auch dadurch, dass ich meine Kunden von Blue Harvest, die mir da treu waren, auch mitnehmen konnte und die weiterhin zu mir kommen. Aber auch dadurch, dass ich ganz zentral in der Stadt gelegen bin, habe ich auch Laufkundschaft dazu bekommen. Plus das, was über soziale Netzwerke und Medien stattfindet, das was die Leute so mitbekommen. Das A und O ist eigentlich, dass die Kunden einen weiterempfehlen. Mundpropaganda ist einfach die beste Werbung.

Jetzt haben wir schon das Stichwort – jetzt sind wir ein Lifestyle Magazin. Bisher hast du ja schon Interviews in Fachpublikationen gegeben. Kannst Du dir den Leser des STATEMENT auch als deinen Kunden vorstellen?

Ja, warum nicht. Also die Zeiten von Tätowierten Leuten haben sich ja auch ein bisschen verändert. Früher war es schon szenarioorientierter tätowiert zu sein. Entweder war man Biker oder aus dem Milieu oder Punk oder Rockabilly oder irgendwas in der Richtung. Dann ist es natürlich auch ein bisschen ein Mode Trend geworden und heutzutage hat sich das auch stark etabliert. Das kam auch durch viele Fernsehformate, gerade aus Amerika, die Cover-Up Sendungen oder Miami Ink z.B., dass das hier mittlerweile auch total beliebt und populär ist. Teilweise kommt man sogar besser an Jobs, wenn man stylisch und tätowiert ist. Im Einzelhandel wird so etwas ja mittlerweile gerne gesehen. Ich glaube aber auch, dass es heutzutage kein Problem mehr ist, als Banker tätowiert zu sein. Sicherlich darf man es nicht immer zeigen, wenn man im Kundenkontakt steht. Aber so grundsätzlich ist das heute kein Hindernis mehr tätowiert zu sein, um einen seriösen Job zu machen.

Gibt es einen klassischen Stammkunden, den Du hast? Ist es z.B. der Banker oder der Biker. Oder ist es der Einzelhändler?

Ich würde jetzt sagen, entweder Einzelhändler oder die normale Arbeiterklasse. Einfach Working-People, die einen normalen Job machen und jetzt nicht unbedingt in einer Führungsposition sind. Aber es ist jetzt auch nicht der Hartz-IV-Empfänger, denn der kann sich in der Regel keine Tattoos leisten. Das ist ja dann doch irgendwo ein Luxusgut. Eigentlich sind es ganz normale berufstätige Menschen aus den verschiedensten Schichten. Da ist eigentlich alles dabei.



100 Jahre Leidenschaft



„Starke Verbindungen zeichnen uns aus. Wir vereinen seit 1920 **Leidenschaft** mit Know-how und Innovationskraft. Nur so kann gute Chemie entstehen.“

**Laura Voges, Leiterin Marketing & Kommunikation
STOCKMEIER Chemie**

Wie wählen denn deine Kunden ihre Motive? Ist es vielleicht durch Geschichten aus dem Leben oder sind es Standard-Motive, weil sie einfach ein Tattoo haben wollen?

Auch das ist ziemlich vielfältig. Es gibt schon viele Leute, die sich vorher viele Gedanken machen und wo hinter dem Tattoo eine Bedeutung steht. Das sind oft einschneidende Lebensereignisse, so wie bei dir z.B. die Geburt des eigenen Kindes. Oft steht das Tattoo auch mit einer Reise oder bestimmten Zeit im Leben in Verbindung. Man lässt sich dann dazu etwas in den passenden Themen tätowieren. Die Leute kommen mit den Ideen rein und ich versuche das in eine tätowierbare Bildsprache zeichnerisch umzusetzen. Aber trotzdem gibt es auch „Lischen Müller“, die gerne das momentan angesagte kleine Tattoo am Handgelenk oder im Nacken oder sonst wo haben möchte. Ich unterscheide da jetzt nicht so, und denke, ich mache jetzt nur das eine oder das andere. Ich sehe mich da als Dienstleister und auch als Handwerker. Mehr als Handwerker denn als Künstler. Und deswegen mache ich eigentlich alles gerne was kommt.

Jetzt ist es ja so, dass, wie du schon sagtest, das Thema Tattoo an sich ja gesellschaftlich deutlich populärer ist als noch vor 10 bis 20 Jahren. Gibt es da eine Entwicklung, die Du selbst verfolgen konntest? Dass sich das peu a peu gesteigert hat oder kam das auf einmal plötzlich, dass der 0815-Typ auch ein Tattoo will?

Am stärksten habe ich das glaube ich an mir selbst gemerkt. Ich habe früh angefangen mich großflächiger tätowieren zu lassen. Früher wurde ich dafür noch auf der Straße angeglotzt, die Leute haben sich umgedreht und mit dem Finger auf mich gezeigt oder haben angefangen zu tuscheln. Ich merke, das ist heute einfach weniger das Problem.

Ich kann in T-Shirt und Shorts rumlaufen und es guckt keiner mehr blöd, weil das Bild von tätowierten Menschen mittlerweile einfach viel häufiger zu sehen ist. Früher war es so, dass ich auch dumme Sprüche dafür kassiert habe und man sich dann so ein bisschen als ‚Outler‘ gefühlt hat. Aber das war früher auch meine Intention, also ich wollte mich auch abgrenzen und ein Statement geben und nicht so sein, wie alle anderen. Aber trotzdem ist es heutzutage so, dass eigentlich jeder normale Mensch schon mehr oder weniger irgendwo ein kleines Tattoo hat.

Statement ist schon das passende Stichwort. Du bist ja auch als Freelancer und Selbstständige unterwegs und musst natürlich auch, auf der einen Seite durch Mund-zu-Mund Propaganda neue Kunden generieren, aber Du bist ja auch im Bereich Social Media aktiv. Merkst Du da auch Rücklauf oder Kundenanfragen? Oder ist das mehr ‚Just-to-Show‘?

Ja, auf jeden Fall. Ohne Social Media geht's als Tätowierer heutzutage nicht mehr. Früher hatte man noch Anzeigen in Magazinen oder auch in Stadt Magazinen oder in Fachblättern. Das braucht man heutzutage, glaube ich, nicht mehr. Das A und O sind immer noch die Sozialen Netzwerke, eine Website und jeden Tag etwas präsentieren bzw. irgendetwas

» HOBBY, BERUFUNG, PASSION, DAFÜR SCHLÄGT MEIN HERZ.

zeigen, damit man den Leuten präsent bleibt und nicht in Vergessenheit gerät. Das ist ein zusätzlicher Teil Arbeit, der zum tätowieren dazu gehört. Ohne Social Media Pflege geht es nicht.

Du musst ja auch auf dich selbst achten. Das Leben als Selbstständige ist anstrengend. Ist es für dich anstrengend, weil Du jeden Tag zur Arbeit gehst oder ist es für dich mehr Hobby, Berufung, deine Leidenschaft, die Du ausübst? Gehst Du deswegen mit ein bisschen mehr Elan jeden morgen zur Arbeit als der normale Angestellte?

Ja, ich denke schon. Für mich ist es ganz klar das Zweitere: das ist Hobby, das ist Berufung, das ist Passion, dafür schlägt mein Herz auf jeden Fall. Da gehe ich schon motivierter zur Arbeit, als jemand, der jetzt nur im Büro sitzt. Trotzdem ist es anstrengend und mit viel Konzentration verbunden. Nach Feierabend ist mein Job noch nicht vorbei, dann habe ich die Social Media Pflege, dann muss ich noch Emails beantworten und dann muss ich noch meine Skizzen machen. Und deswegen ist das schon viel Arbeit. Dann wünscht man sich schon manchmal, man würde bezahlten Urlaub kriegen oder könnte einfach mal einen gelben Schein einreichen.

Das geht dann halt nicht, aber dafür bin ich auch mein eigener Chef und kann halt tun und lassen, was ich will und entscheiden, was ich tätowiere und was nicht.

Ist denn das Feedback nach schönen, erfolgreichen Tätowierungen auch seitens der Kunden immer so schön, dass du dann sagst ‚Mensch, ja, das hat sich gelohnt‘?

Definitiv! Auf jeden Fall. Ich freue mich immer sehr, wenn die Kunden nach einem fertigen Tattoo vorm Spiegel stehen und sich freuen. Manchmal fallen die mir auch um den Hals oder bringen mir Blumen mit oder Pralinen. Das macht mich dann glücklich. Ich kann dann zufrieden sein, dass der Kunde ein schönes Tattoo bekommen hat und ich das Motiv gemacht habe. Im Anschluss an meine Arbeit kann ich das Produkt sehen, das ich gemacht habe. Das ist mir auch wichtig.

Was war denn bisher das allerschönste Kompliment?

Ich hatte gestern eine Tätowierung, wo ich mich sehr gefreut und geehrt gefühlt hab, dass ich das machen durfte. Das war bei einer Frau, die Brustkrebs hatte, der die komplette Brust abgenommen

und neu rekonstruiert wurde. Sie hat 6 Operationen und somit auch einen langen Leidensweg hinter sich. Jetzt hat sie endlich diese neue Brust, aber die ist natürlich mit viele Narben versehen. Da muss man auch warten, bis man über Narben tätowieren kann. Und das habe ich gestern endlich gemacht und sie war danach zu Tränen gerührt und mega happy. Das macht mich stolz, dass ich das machen durfte und dass ich einen Menschen damit so glücklich machen konnte, dem das sehr wichtig ist und der so viele Probleme hatte und jetzt einfach wieder entspannt sein kann und sich über sein neues Tattoo freut.

Und das Gegenbeispiel? Hattest du schon Beschwerden, weil etwas misslungen ist?

Nee, Beschwerden in dem Sinne eigentlich noch nicht. Eher so, dass man ein bisschen an dem Motiv, so wie es aussehen soll, aneinander vorbei geredet hat und dass man dann vielleicht auch mal sagt: „Ok, deine Vorstellungen gehen konträr zu meiner und ich möchte das nicht tätowieren, so wie du es haben willst“. Oder derjenige sagt, er hat es sich anders vorgestellt und möchte das Tattoo jetzt doch nicht. Aber sowas passiert eigentlich eher selten.

Du hast es ja schon angesprochen, Du musst ja abends zuhause auch noch weiter arbeiten. Aber Du bist auch noch Mutter. Wie lässt sich das vereinbaren?

Das lässt sich mittlerweile ganz gut vereinbaren, weil mein Sohn jetzt nicht mehr so klein ist. Der lässt mich auch mal arbeiten. Als er noch kleiner war, da war das viel mit Management und Betreuung verbunden. Aber das haben wir alles geregelt bekommen. Mittlerweile läuft es gut und macht keine Umstände mehr.

Ist er schon tätowiert?

Natürlich ist er noch nicht tätowiert. Und er darf das auch nicht, bevor er 18 Jahre alt ist. Ich weiß auch gar nicht so wirklich, ob er das dann immer noch will. Wenn beide Elternteile tätowiert sind und auch Tätowierer sind, dann wird das so normal für die Kinder. Ich glaube, die Generation wird wieder etwas spießiger als wir. Die werden nicht unbedingt Tätowierungen, Piercings und verrückte Outfits haben. Die schocken uns dann eher mit einer Banklehre oder weil sie Volksmusik hören.

Vielen Dank für das Gespräch!



2020!



DR. HANS GEISLER

„Als verheirateter Familienvater sehe ich es als selbstverständlich an, Menschen, die schwere Zeiten erleben, zu unterstützen. Auch als Anwalt trage ich meinen Teil dazu bei!“

www.rae-geisler-franke.de



JENS SCHRÖDER

„Mit dieser tollen Aktion zeigen Malte und sein Team, dass es wichtig ist, an andere zu denken, die in schweren Zeiten Unterstützung brauchen – gerade Kinder haben es verdient. Das wünsche ich mir als Vater eines kleinen Sohnes auch für 2020!“



THOMAS KILIAN

„Gemeinsam mehr erreichen – auf Augenhöhe, partnerschaftlich, vertrauensvoll und ehrlich. Für 2020 wünsche ich uns allen mehr von solchen Begegnungen, online wie auch persönlich.“

www.thoxan.com



PHILIPP DEES

„Auch für das neue Jahr ist mir bewusst, dass es nicht selbstverständlich ist, sich täglich mit Luxusthemen beschäftigen zu dürfen. Daher leiste ich gerne einen Beitrag für eine tolle Initiative und wünsche Ihnen Gesundheit, Frieden, Erfolg und natürlich ein stylisches Jahr 2020!“

www.suitandstyle.de



MARIO MARIC

„Ohne Kinder wäre die Welt nicht halb so schön. Von daher unterstützen wir die tolle Aktion von ganzem Herzen!“

www.argentina-steakhouse.de

JEDE DIESER PERSONEN HAT WÜNSCHE FÜR 2020–UND SPENDET MIT DIESER AUSGABE 100 EURO AN DIE KINDER- UND TRAUER-BEGLEITUNG STERNTALER E.V. GANZ NACH DEM MOTTO: TUT GUTES UND SPRECHT DRÜBER!



RUDOLF SEMMLER

„Mir ist bewusst, dass ich jeden Tag meiner Leidenschaft nachgehen und so dazu beitragen kann, Menschen zu helfen. Für 2020 wünsche ich mir, dass wir einander achten und gegenseitig helfen, statt egoistisch durch das Leben zu gehen.“

www.semmler-bielefeld.de



MALTE SERRA-KOPP

„Reden ist Gold – so einfach sehe ich das. Auch in 2020 wünsche ich mir das wir miteinander kommunizieren und einen Dialog führen, um gemeinsame Wege zu finden und Ziele zu erreichen – dazu soll unsere kleine Spende an Sterntaler e.V. seinen Teil beitragen.“

www.kbsmedia.de

MARIE

08:
SPORT



LANG

Wer sind Sie und was machen Sie?

Ich bin Marie Lang. Ich bin eigentlich studierte Modedesignerin und seit 2015 hauptberuflich Kick-Boxerin.

Nette Mischung auf jeden Fall.

Ja, ein bisschen ungewöhnlich. Aber das hat sich irgendwie so ergeben.

Mit welchen drei Worten würden Sie sich selbst beschreiben?

Humorvoll. Ich bin sehr perfektionistisch, ehrlich gesagt, ist das schon anstrengend. Zielstrebig würde, auch noch ganz gut passen, glaube ich.

Was verbinden Sie mit der Region OWL und was mögen Sie besonders hier?

OWL ist für mich natürlich Heimat. Ich verbinde hauptsächlich meine Familie damit und meine Kindheit, meine Schulzeit und deswegen hänge ich nach wie vor sehr an OWL und freue mich natürlich auch immer, wieder nach Hause zu kommen. Ich bin nur leider sehr selten da, weil da natürlich doch eine sehr große Distanz ist, von München nach Lemgo, wo ich aufgewachsen bin. Aber es ist immer schön, wenn man wieder zu Hause ist und die Familie sieht. Das ist mein Bezug und das wird sich auch nie ändern.

Was tun Sie nach einem anstrengenden Arbeitstag, um den Kopf wieder frei zu bekommen?

Das ist schwierig zu sagen. Normalerweise würde ich sagen, ich gehe zum Kickboxen, aber das ist ja jetzt mein Beruf. Früher war es tatsächlich so, dass ich nach meiner Arbeit als Modedesignerin, zum Kick-Box-Training gegangen bin, weil ich mich da auspowern und abschalten konnte – einfach meinen Kopf wieder frei bekommen konnte. Mittlerweile trainiere ich ja morgens und abends und habe das somit schon integriert. Deswegen freue mich nach einem Trainingsarbeitstag mich aufs Sofa zu legen und zu entspannen.

Wie nehmen Sie die Digitalisierung wahr?

Das ist ein spannendes Thema. Für mich natürlich ganz interessant: Social Media und die ganzen Netzwerke. Ich finde aber, es ist Fluch und Segen zugleich. Wenn man es auf Informationen, die man aus dem Internet bekommen kann, bezieht, finde ich es super. Weil man natürlich schnell an Informationen kommen kann.

Wenn es sich jetzt auf das Thema Privatleben und ständiges Posting bezieht, bin ich da gar nicht so der Fan von. Aber ich weiß halt, dass es heutzutage dazu gehört und deswegen mache ich es natürlich auch. Es hat also seine guten und schlechten Seiten, glaube ich. Es interessiert mich auch bei anderen Leuten, denen ich folge, was die so machen. Ganz klar. Aber gerade, wenn man mal im Urlaub ist, will man natürlich auch mal abschalten. Ich sehe halt auch nicht immer so aus, dass ich von mir ein Foto für Social Media machen möchte.

Sind Sie denn agil unterwegs?

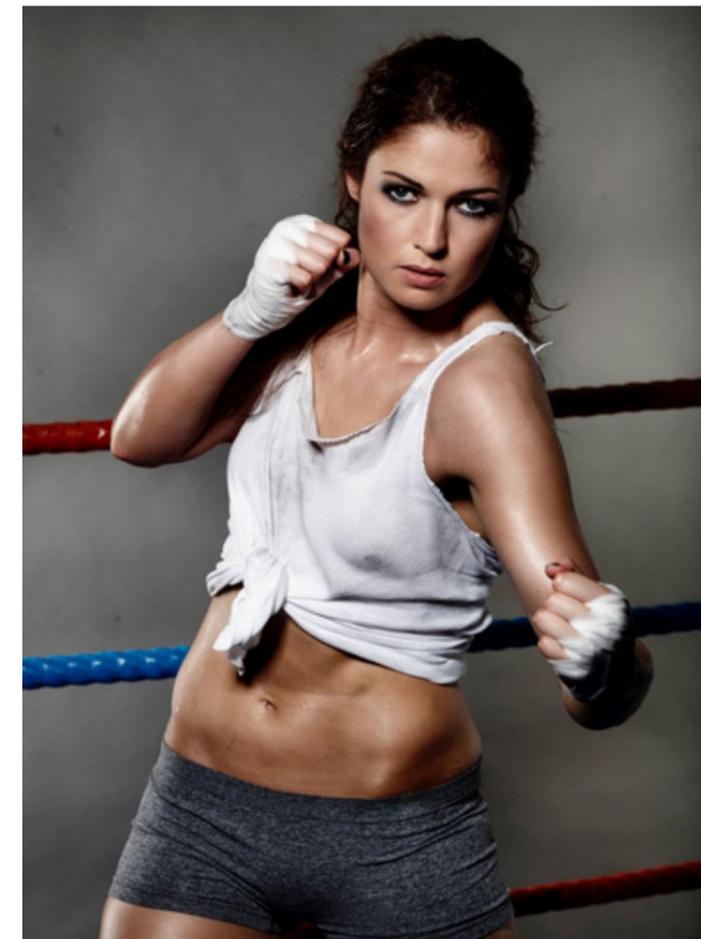
Ja. Eigentlich schon. Also beim Training eher weniger, ehrlich gesagt, weil ich fest in München trainiere und da natürlich meinen Ausgangspunkt habe. Aber wenn es jetzt darum geht, dass ich Fernsehdrehs habe oder Auftritte bin ich in ganz Deutschland unterwegs und dann bin ich schon sehr agil.

Das hört sich sehr abwechslungsreich an.

Ja, das ist es auf jeden Fall. Es ist auch eine großartige Sache, überhaupt die Möglichkeit zu haben. Es wird auch immer mehr. Es macht mir auf jeden Fall viel Spaß, neue Leute kennenzulernen und auch mal in andere Bereiche rein zu schnuppern. Was man da alles so machen kann, ist schon cool.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft in Bezug auf Ihren Job?

Das kommt natürlich drauf an. Ich wusste ja, als ich gesagt habe, dass ich den Sport hauptberuflich mache, dass es irgendwie begrenzt sein wird. Denn irgendwann ist man natürlich zu alt um als Profisportler davon leben zu können. Ich mache das so lange, wie es mir Spaß macht, also ich habe mir selbst keine Grenzen gesetzt. Je nachdem, wie ich halt Lust habe, das Training zu machen und auch Kämpfe zu bestreiten. Ich schaue jetzt auch schon ein bisschen, was danach kommen könnte. Ich habe ja als Modedesignerin gearbeitet, das wäre natürlich eine Möglichkeit, dann wieder zurück in den alten Beruf zu gehen. Oder in den Fernseh-Bereich zu gehen, könnte ich mir auch vorstellen. Also es ist alles noch relativ offen, aber ich denke das wird die Zeit zeigen, was so kommt.



BERESA
LEIDENSCHAFT FÜR BEWEGUNG
www.beresa.de

Dr. Geisler, Dr. Franke & Kollegen
Dr. Geisler, Dr. Franke Rechtsanwälte Partnerschaft mbB
www.rae-geisler-franke.de

bugatti
we are europe
www.bugatti-fashion.com

VitaSol Therme
Bad Salzuflen
www.vitasol.de

LieblingsKunde
Digitaler Kundenservice
www.lieblingskunde.net

Allianz
BEYER OHG
www.allianz.de

TÖNNIES
www.toennies.de

MESCHÉDE WEHMEIER
Kanzlei für Steuer- und Rechtsberatung
www.steuerberatung-mw.de

ARGENTINA
steak & mehr
www.argentina-steakhouse.de

Brillen
liebe
www.brillenliebe-bielefeld.de

ZAHNARZT
RUDOLF
SEMMLER
www.semmler-bielefeld.de

ART-MEDIAL.de
AGENTUR & WERBETECHNIK
www.art-medial.de

STATEMENT

VIELEN DANK AN UNSERE LANGFRISTIGEN PARTNER UND MITGLIEDER
UNSERES STATEMENT-BUSINESS-CLUBS.

BECKHOFF
www.beckhoff-verl.de

BoConcept
www.boconcept.com

STOCKMEIER
CHEMIE
www.stockmeier.com

PERSONAL
TRAINING
Corinna Winzer-Detlefsen
www.winzer-detlefsen.de

BKK GILDEMEISTER
SEIDENSTICKER
Einfach. Gut. Für Alle.
www.bkkgs.de

SUIT & STYLE
KLEIDUNGSKULTUR NACH MASS
www.suitandstyle.de

KERNBOTSCHAFT
MEDIA BIELEFELD
www.kbsmedia.de

Thoxan
agentur für neue medien
www.thoxan.com

Tabakwaren Schröder in der Altstadt

PARTNER CLUB

2019: 44 WORKSHOP- UND BERATUNGS- TAGE BEI KUNDEN VOR ORT.

KERNBOTSCHAFT

2020: DAS ALLES. UND NOCH VIEL MEHR.

AUCH INHOUSE. LASSEN SIE SICH VON UNS BERATEN IN DEN BEREICHEN CONTENT,
KOMMUNIKATION UND PR.

JETZT KONTAKT AUFNEHMEN: WWW.KBSMEDIA.DE



CONSULTING_ WORKSHOPS_ EVENTS

Wir lassen unseren Stern in neuem Glanz erstrahlen.

Modern. Digital. Innovativ. 2020 startet BERESA Bielefeld als modernstes Autohaus in der Region.

