



# flow

Man lernt so viel, wenn man still ist und zuhört.

SYLVIA PLATH (1932–1963)

**GEFÜHLE** Warum Wartephase nicht schlimm sind – und uns sogar weiterbringen

**PORTRÄT** Das inspirierende Leben der Surrealistin Leonora Carrington

**KREATIV** Wunderschöne Scherenschnitte



**THEMA: ZU VIELE ABLENKUNGEN**

# INHALT

Seite 19 bis 52

## Feel connected

Ein Blick auf die Welt  
und die Menschen um uns

### 22 SCHÖNE DINGE & IDEEN

### 25 WAS MACHST DU GERADE?

Das haben wir drei interessante Menschen gefragt: die Reisebloggerin Lena Reckeweg, die Illustratorin Amy Blackwell und den Szenenbildner und Floristen Christian M. Goldbeck

### 32 TROST FINDEN BEI LIEBESKUMMER

Trennungen sind schmerzhaft, oft leiden wir lange. Warum das auch okay so ist und wie wir damit umgehen können

### 36 LEBENSLAUF: KRISTIN NEFF

Die Psychologin hat das Thema Selbstmitgefühl bekannt gemacht, sie forscht seit Jahren zum freundlichen Umgang mit sich selbst. Uns erzählt sie über ihre Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft

### 46 AUFBRUCHSTIMMUNG IN MYANMAR

Nach Jahren der Unterdrückung ist das asiatische Land im Wandel: Drei Frauen erzählen, wie sie die neue Freiheit nutzen

### 52 KOLUMNE

Merle Wuttke will Menschen offener zeigen, dass sie sie mag

Seite 53 bis 78

## Live mindfully

Leben im Hier und Jetzt

### 56 SCHÖNE DINGE & IDEEN

### 58 ZEITGEIST: SEIN UND HABEN

Sozialpsychologe Jens Förster erklärt im Interview, warum Konsum auch gut sein kann – und wie es vielen immer besser gelingt, Haben und Sein geschickt auszubalancieren

### 62 DIE BÜCHER MEINES LEBENS

PR-Frau Stella Haffmans verrät uns ihre fünf Lieblinge

### 66 BLUMEN SAMMELN UND PRESSEN

Das Herbarium ist wieder da: Fans erzählen, was so schön ist am Sammeln und Trocknen von Blüten und Blättern

### 72 SCHREIBEN GEGEN STRESS

Managementprofessorin Joyce E. Bono hat herausgefunden, dass das Notieren von schönen Ereignissen Jobstress abbaut

### 74 DAS GUTE AM WARTEN

Wir mögen keinen Leerlauf, reagieren auf Stillstand sofort ungeduldig. Zu Unrecht: Wartephasen erweisen sich im Rückblick oft als sehr wertvoll – und erstaunlich fruchtbar

Seite 11 bis 18

## ALL DIE SCHÖNEN ABLENKUNGEN



Mails, Anrufe, SMS, Fernseher: Im Alltag bestimmt oft die Technik, worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken. Warum lassen wir das zu? Und wie holen wir uns die Kontrolle darüber zurück, was wir tun? Otje van der Lelij hat recherchiert



Seite 79 bis 112

## SPOIL YOURSELF

Zeit für eine kleine Verwöhnpause

### 82 SCHÖNE DINGE & IDEEN

### 84 SHOPPING IM NETZ

Vom Pflanzset bis zur Hängematte: Wir haben Hübsches für den Start in die Balkonsaison für euch zusammengestellt, dazu tolle Sachen in Senfgelb und verführerische Schokoladen

### 92 PORTRÄT: LEONORA CARRINGTON

Die Surrealistin, die in Mexiko zur Ikone wurde, brach mit ihrem großbürgerlichen englischen Elternhaus, um sich der Kunst zu widmen. Wir erzählen aus ihrem inspirierenden Leben

### 98 DAS BESTE BROT DER WELT

Die Schwedin Malin Elmlid backt Brot. Mit dem reist sie um die Welt und tauscht es gegen Geschichten und Selbstgemachtes. Uns verrät sie ihre Brotbacktipps und Rezepte

### 106 DIE KUNST DES SCHERENSCHNITTS

Wenn aus Papier etwas herausgeschnitten wird, entsteht eine neue, filigrane Welt. Auch für die Künstler selbst ist das oft ein besonderer und überraschender Prozess



## SCHÖNES VON FLOW

### 133 NOCH MEHR VON FLOW

Hübsche Flow-Produkte, die man online bestellen kann

### 134 SO BEKOMMST DU DEIN FLOW-ABO

Seite 113 bis 138

## MAKE IT SIMPLE

Es muss gar nicht so kompliziert sein

### 116 SCHÖNE DINGE & IDEEN

### 118 ALLES WIRD GUT

Eine hartgesottene Optimistin denkt über ihre Lebenshaltung nach und wie diese sie im Alltag voranbringt

### 124 AUFRÄUMEN AUF DIE EINFACHE ART

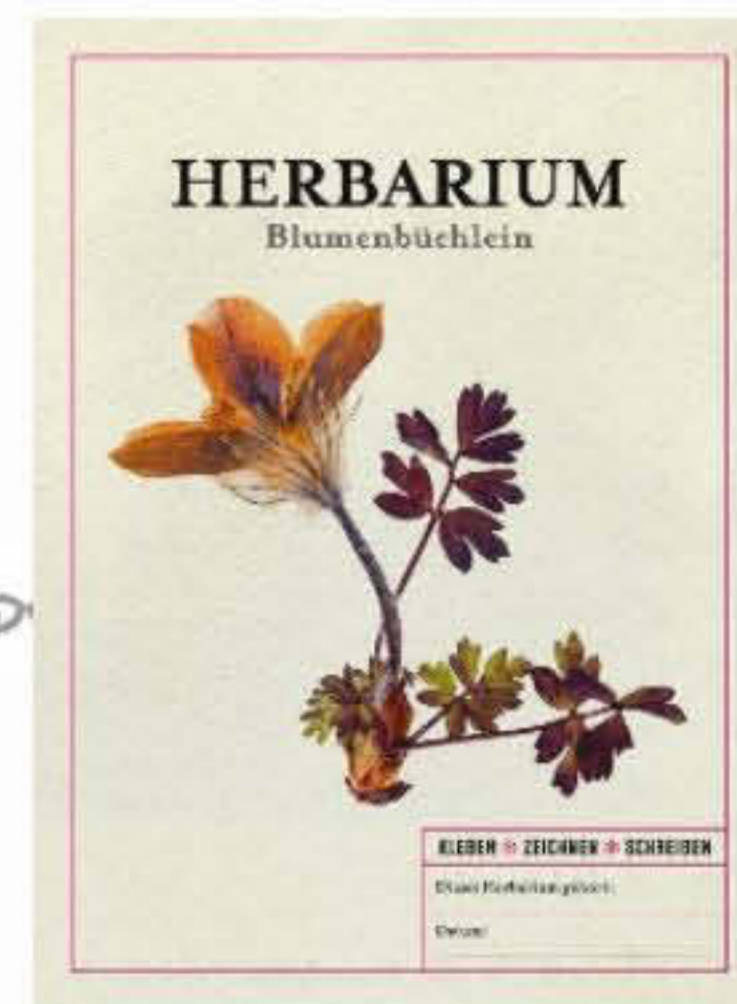
Die Japanerin Marie Kondo erfand ein Ordnungssystem, mit dem auch chaotische Wohnungen übersichtlich werden

### 128 MEHR ZEIT FÜR DICH SELBST

Wie du die findest, hat Ruby Taylor illustriert

### 130 EIN KISSEN STICKEN

Mit einfachem Kreuzstich entsteht im Nu ein farbenfrohes Kissen – wir zeigen dir, wie es geht



## FLOW-EXTRAS

### \* MINI-HERBARIUM

(ZWISCHEN SEITE 70 UND 71)

### \* 20 BUNTE BUCHSTICKER

(ZWISCHEN SEITE 122 UND 123)