

FRAUEN & FINANZEN

# Courage

Ausgabe 1  
Januar/  
Februar 2025

## 2025

Aktien, Zinsen,  
Gold: Der große  
Geld-Ausblick

**Früh  
in Rente**

Macht uns  
das wirklich  
glücklich?

**Sehnsucht  
nach Schnee**

**Winter-  
Resorts**  
in den  
Alpen  
zum  
Träumen



## Gloria

von Thurn und Taxis

# „Ich bin reich an Lebensfreude“

Die rebellische Fürstin über Gott, Geld und Genuss

Deutschland 5,90 €  
Österreich 6,50 €  
Schweiz 6,90 CHF





Marion Lummer, Geschäftsführerin unseres Verlags, traf Dieter Nuhr bei seiner Ausstellungseröffnung in München

Dieter Nuhr? Kennt jeder – als scharfzüngigen Satiriker. Dass er auch ein begnadeter Maler, Fotograf und Zeichner ist, ist dagegen kaum bekannt. Holderstock-Media-Geschäftsführerin Marion Lummer hat den Künstler bei seiner Vernissage im Bayerischen Nationalmuseum in München getroffen. Das Interview lesen Sie auf [www.courage-lounge.de](http://www.courage-lounge.de).

Courage on tour – auch in Sachen Finanzbildung. Beim Börsentag Hamburg hielt Chefredakteurin Birgit Wetjen einen Vortrag über „Greenwashing oder Rendite mit Sinn“. „Geldanlage in jeder Lebensphase“ war zudem Thema einer gemeinsamen Veranstaltung mit den Börsenfachfrauen Marile Glöcklhofer (Börse München) und Edda Vogt (Börse Frankfurt). Im Rahmen von „Courage Wissen“ war das Trio auch im Hamburger TradersClub 24 zu Gast, um über Trading-Strategien für Einsteigerinnen zu sprechen. Davor machten die drei noch in Leipzig Station. An der European Energy Exchange (EEX) ging es um Investments in Energie und Rohstoffe. Lust auf Geld machte Birgit den TeilnehmerInnen schließlich beim Female Circle im Flow Working Wiesbaden. Tolles Ambiente – so macht Finanzbildung Spaß!

▽ >  
Birgit Wetjen zu Gast im Flow Working Wiesbaden. Und mit Belinda Lohse und Marion Lummer (v. l.) beim Börsentag



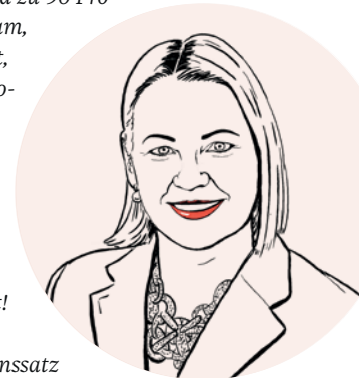
▽  
Frauenpower in Leipzig: Marile Glöcklhofer, Eileen Hieke, Birgit Wetjen, Juliane Moed-tank, Andrea Friedrich und Edda Vogt (v. l.)



## WIEBKES WECKRUF

### Löse die Bremse!

Beim Mentoring von Führungskräften (Frauen wie Männern) fällt mir seit Jahren auf: Viele schleppen innere Saboteure mit sich herum. Tiefsitzende, aus Kindheit und Jugend stammende negative Glaubenssätze. Rund 95 Prozent (!) meiner Mentees haben Sätze internalisiert, die im Kern oder sogar wörtlich lauten: „Ich bin nicht gut genug!“ Männer eher nicht? Ein Märchen. Auch Männer haben vor großen Projekten, einer Beförderung oder der Vorstandspräsentation die Hosen voll und paniken im ersten Moment. Erst im zweiten Augenblick denken sie: „Aber irgendwie wuppe ich das schon!“ Mann will sich keine Blöße geben. Frauen geben dem Saboteur eher recht und nach. Beide leiden unter inneren Bremsen und argumentieren rational dagegen: „Du hast doch schon ganz anderes gestemmt!“ Diese Beweiseritis funktioniert selten, weil negative Glaubenssätze zu zehn Prozent Gedanken sind und zu 90 Prozent Gefühle: Scham, Trauer, Ohnmacht, Wut ... Und Emotionen überwindet man nicht rational, sondern nur emotional. Aber wie? In drei Schritten! Eins: Name it to tame it! Nur ein bewusst gemachter Glaubenssatz kann bearbeitet werden.



Zwei: Sich fragen, wann genau diese Bremse entstand und in welchem Kontext. So gut wie alle Mentees finden eine erstaunlich präzise Antwort darauf. Drei: Sit with it! Setzen Sie sich zu diesem schlimmen Gefühl wie zu einem kleinen Kind, das sich das Knie aufgeschlagen hat, lassen Sie es toben oder heulen – und trösten Sie es in der Vorstellung ganz emotional. Sabotierende Gefühle verlöschen, wenn sie genügend gefühlt worden sind. Bremsen lösen sich, der Weg wird frei für etwas Wunderbares, Leichtes und Starkes. Ich wünsche es Ihnen!

**Wiebke Köhler ist Gründerin und Geschäftsführerin der Topmanagement-Beratung impactWunder und ehemalige Vorständin von AXA Deutschland.**