

3

Frauennamen
die jeder
kennen
sollte

Ein Brief an sie

Radikale Selbstliebe

Journaling Inspiration

Heimat finden - dein innerer Ort

Innere & Äußere Freiheit

Erlaub dir mehr. Nicht irgendwann - jetzt.

Zurück zu dir

Ein Weg auf den Spuren der Fragen
die dich schon dein ganzes Leben begleiten.

Witches & Bitches

**Frauen, Freiheit und das geschriebene Wort
Wie viel weibliche Stimme erträgt die Gesellschaft?**

She reccomends: kuratierte Empfehlungen für dich



Editorial

Warum dieses Magazin

Willkommen bei The She Chapter.

Es ist Zeit für ein neues Kapitel. Ein Kapitel über sie. Eine Frau die sich erhebt. Über Glaubenssätze. Über das Patriarch. Über Selbstzweifel und das kleine, brave Mädchen, was jedem Gefallen wird. Es ist Zeit, dass sie zurück zu sich selbst findet. Wer sie immer schon war. Nicht nur eine Frau. Sondern eine Schöpferin. Nicht esoterisch. Nicht zufrieden mit ein bisschen Mindfulness hier und ein bisschen Yoga da. Eine Schöpferin ihres eigenen Lebens. stark ambitioniert



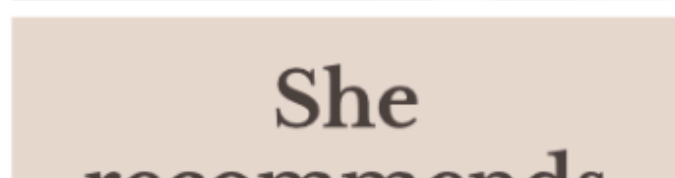
...mit ein bisschen Minimalismus hier und ein bisschen Yoga da.
Eine Schöpferin ihres eigenen Lebens, stark, ambitioniert, leidenschaftlich, erfolgreich und selbstständig. Sie gründet Unternehmen und baut Imperien. Sie wartet nicht auf Erlaubnis, sie geht voran und fordert Gleichberechtigung, in dem sie zeigt was Möglich ist. Sie ist erfolgreich im Leben - egal wo. Nicht obwohl sie eine Frau ist, sondern gerade deswegen. Und dieses Magazin ist ihre unendliche Quelle der Inspiration, Mut, Ideen, Bildung, Gemeinschaft, Leidenschaft, Möglichkeiten, Verständnis und Luft zum Atmen. Hier wird sie gesehen, gefördert und gefordert - ehrlich, direkt aber mit Weiblichkeit. Frauenmagazine sind voll von Klatsch und Tratsch, Mode und Make-Up, esoterischem Blabla und sanfter Psychoschmeichelei. Business-Magazine sind voll von männlicher Energie, bypassing und gatekeeping, unterschwellig erwartend, jeder müsse sich selbst verraten und Frauen müssten wie Männer sein um etwas zu erreichen.

We call this Bullshit. Unverblüht. Es gibt nicht nur den einen Weg erfolgreich zu sein. Zeit für eine neue Nische. Das ist ihr Kapitel. Die Frau die ihre eigene Geschichte schreibt.

Carolina, Chefredakteurin.

"Wir alle unterliegen der Verantwortung dieser Welt Form zu geben, wir sind alle Teil des großen Ganzen. Es bringt nichts sich der Verantwortung zu entziehen. Ja manchen Sachen sind größer, als dass wir wirklich Einfluss darauf haben können. Aber keine Entscheidung treffen ist immer noch eine Entscheidung. Und am Rand sitzen, sich beschweren, dass diese Welt unfair für Frauen, Kinder, Minderheiten und Andersdenkern ist, hat noch keinem was gebracht. Ich glaube fest an den Butterfly-Effect. Und was ich heute tue entfacht vielleicht nur eine Frau. Aber wenn ich es richtig mache, dann trägt diese Frau den Funken weiter zur nächsten. Empowerment ist das Geheimnis für kleine und große Wunder, in deinem Leben und auf dieser Welt."

The She Chapter | 1





Innere & Äußere Freiheit

Seite 11



Zurück zu dir

Seite 5

she recommends

Seite 26



Sneak Peek Ausgabe 2 *Brav war gestern*

Seite 36

Inhalt

Zurück zu dir

Innere Heimat

- 5 Zurück zu dir
- 8 Journaling-Übung: Dein Innerer Ort

Freiheit & Fülle

- 11 Erlaube dir mehr. Nicht irgendwann. Jetzt.
- 22 3 Frauennamen die jeder kennen sollte

Witches & Bitches


- 17 Titel: Frauen, Freiheit und das geschriebene Wort
- 36 Vorschau: Brav war gestern

Letters to Her

- 30 Ein Brief an sie: Du bist schön
- 26 She recommends: kuratierte Empfehlungen

- 32 Extra: Herzensprojekte
- 37 Impressum

Werde Teil der Gemeinschaft



Folge uns auf Instagram, werde Teil
der Diskussion und des Magazins,
tausche Dich aus, schreibe dein
Kapitel und wachst zusammen!

@the.shechapter

The She Chapter | 3



*I got up and saw the
glow of the Milky
Way above my window
like a world of silence
on fire and I wondered
if at this moment she
had a dream that*



**Wer denkst du
eigentlich wer du bist?**

Innere Heimat

Zurück zu dir

Willkommen zurück zu dir. Ein Weg auf den Spuren der Fragen, die dich schon dein ganzes Leben begleiten. Wonach suchst du?

Eigentlich sollte ich diesen Artikel jetzt mit motivierenden und epischen Sätzen füllen, damit du fühlst, was Worte alles erreichen können. Damit du aufstehst und zu dir selbst sagst: „Ja, ich gehe jetzt los, zu mir, mit mir und für mich.“ Damit du verstehst, dass du nach den Sternen greifen darfst und kannst. Damit du das brave Mädchen ablegst, das sich klein hält, sich verstellt und tut, was von außen auferlegt wurde. Aber jetzt, wo ich kurz davor bin, endlich mein großes Projekt The She Chapter zu veröffentlichen, fühle ich mich plötzlich gar nicht mehr *bei mir*. Denn sie ist wieder da, die Angst. Und sie hat einen Namen: **Imposter-Syndrom**.

Mein ganzes Leben lebe ich schon damit. *Nennen wir sie Cordula*. Cordula hat sich irgendwann bei mir eingenistet. Wenn ich ihr ein Geburtsdatum geben müsste, dann wahrscheinlich so rund um meinen 6. Geburtstag. Vielleicht schon früher. Aber da war mir schon sehr

bewusst, womit ich heute jeden Tag lebe:

„Du bist nicht gut genug.“

Wer denke ich eigentlich, wer ich bin? Dass ich so etwas stemmen kann ...

Und das ist doch die richtige Frage.

Wer denke ich, wer ich bin?

Wer sind wir eigentlich wirklich, wenn wir von klein auf schon so viel mit uns mittragen, was nicht von uns ist? Sätze wie

„Du bist nicht gut genug“, „Du bist zu viel“, „Du kannst das doch nicht“, „ungeschickt“, „tollpatschig“, „unfähig“, „unaufmerksam“, „unwichtig“

ich könnte lange weitermachen.



Den Artikel den du auf keinen Fall verpassen solltest:

Frauen, Freiheit und das geschriebene Wort

Wie viel weibliche Stimme erträgt die Gesellschaft?

Frauen schreiben für sich selbst. Als Mensch und als Frau – mit, in und für die Gesellschaft. Das macht das Schreiben von Frauen nie einfach Ausdruck, es ist ein Prüfstein dafür, wie viel weibliche Stimme eine Gesellschaft erträgt. Die Stimmen der Vergangenheit wurden verbrannt, gefiltert, verkauft oder bekämpft. Und auch heute noch sehen wir die Stimmen von Frauen in einem anderen Licht, gemessen mit einem anderen Maß als die der Männer. Genau deshalb ist es so wichtig, dass wir das geschriebene Wort nicht verlieren. Für uns und über uns. Witches & Bitches ist die Rubrik, in der wir Unsichtbares sichtbar machen für uns als Frauen, in einer Gesellschaft, die nur allzu gern von Gleichberechtigung redet, um dem Discomfort der Ungleichheit aus dem Weg zu gehen. Nicht, um Schuld zuzuweisen, sondern um neue Chancen zu bieten und alte zu ehren.

Dass wir uns heute so frei ausdrücken können als Frau, ist nicht so selbstverständlich,

wie du vielleicht denkst. Noch vor 100 Jahren – das ist die Generation deiner Oma – durften Frauen nicht mal ein eigenes Bankkonto haben. Das rechtliche Oberhaupt der Familie war immer der Mann und dieser konnte ganz einfach darüber entscheiden, was eine Frau zu tun und zu lassen hat. Völlig gang und gäbe war es demnach auch, den Ausdruck der Frau zu unterdrücken, wenn er unangenehm wurde – oder zu stehlen, wenn er brilliant war.

Viele Errungenschaften – wissenschaftlich, künstlerisch, rechtlich – stammen eigentlich von Frauen, deren Werke geklaut wurden, weil sie Frauen waren.



The She Chapter | 17

You say 'witch' like
it's a bad thing

mehr sehen?

Jetzt abonnieren



zurück zu dir

Möchtest du dein Produkt oder Angebot auch im Magazin haben? Schreibe mir bei Instagram oder hallo@theshechapter.de