

Visio — Mio

IMMER IN BEWEGUNG
— WER MÖCHTEST DU
SEIN?

N°—
001



04 EDITORIAL

WILLKOMMEN ZU UNSERER
AUSGABE EINS – IMMER IN
BEWEGUNG!

06 VERWIRKLICHEN

VISIOMIO UND DEIN
ABENTEUER BEGINNT

Halte fest, was dich beschäftigt.

VisioMio funktioniert deshalb so gut, weil du selbst es bist, die eine Idee von ihrem eigenen Leben mehr und mehr in die Realität umsetzt.



08 WÜNSCHEN

FRAGEN & ANTWORTEN:
WER MÖCHTEST DU SEIN?

Wer nicht fragt, steht still.

VisioMio ist ein Magazin, das die persönliche Entwicklung fördert. Um herauszufinden, wer wir sind und mindestens ebenso wichtig, wer wir sein möchten, sind Fragen ein ziemlich guter Weg. Wer uns diese Fragen stellt? Am besten natürlich immer wir selbst.

11 ERKENNEN

ÜBER BEZIEHUNGEN
UND ARBEITSWELTEN

Während der Ausgangsbeschränkungen der Pandemie hat sicher jeder von uns gespürt, wie viel uns fehlt, wenn die Kontakte zu unseren Mitmenschen wegfallen.

15 VERWIRKLICHEN

ÜBER DAS GENDERN: VISIOMIO
IST WEIBLICH.

Ohne Sternchen und Doppelpunkt.

Natürlich stellen auch wir uns der Frage, wie wir eine geschlechtergerechte Verwendung der Sprache in unserem Magazin so umsetzen, dass sich jede Person sensibel genug angesprochen fühlt.

18 VERWIRKLICHEN

VISIOMIO – SO WIRKT DEIN
NEUES MAGAZIN IM ABO

Mit VisioMio bewegt sich was.

Nachdem wir dir bis hierher eine Menge darüber erzählt haben, was wir alles vorhaben, kommen wir jetzt dazu, dir zu zeigen, wie VisioMio in deinen Alltag passt.



21 WÜNSCHEN

VISIOMIO – DAS MODERNE MAGAZIN IM ABO

Wer glücklich sein will, bleibt in
Bewegung.

Unsere Texte sind frisch, direkt und oft auch etwas provozierend. Wir schreiben für diejenigen, die sich verändern wollen oder einfach nur spüren, dass es da noch so viel mehr zu erleben gibt im Leben.

24 ERKENNEN

VISIOMIO – IMMER IN BEWEGUNG

VisioMio ist unaufdringlich, basiert auf Lebenserfahrungen und ist beispielhaft. Was bedeutet das?



27 ERKENNEN

WIE ENTSTAND EIGENTLICH DER NAME VISIOMIO UND WAS STECKT DAHINTER?

Der Name und die Idee.

Für den Namen VisioMio haben wir uns an den Worten Vision und Mio orientiert. Daraus entstand ein Fantasienamen, der in vielen Sprachen nach Zuversicht und auch besonders freundlich klingt. Und so wie der Name zu den Inhalten unseres Magazins passt, so beschreibt er auch das Ziel, das wir unseren Leserinnen vermitteln: Ich verwirkliche die Vorstellung (Vision), die ich von meinem (mio) Leben habe.

Impressum:

VisioMio
Susanne Liesegang
Dorotheenstraße 106, 22301 Hamburg
+49 (0)40 30754221
visiomio.de

Texte: Oliver Liesegang
Layout & Fotos: Susanne Liesegang

01/2024



WILLKOMMEN ZU UNSERER AUSGABE EINS – IMMER IN BEWEGUNG!

Wie es sich für eine erste Ausgabe gehört, erfährst du von unseren Autorinnen, wie sich der Name **VisioMio** entwickelt hat. **VisioMio** ist ganz anders als die vielen Lifestyle- und Mental-Health-Magazine. **VisioMio** zeigt neue Wege durch verschiedene Perspektiven. In unserem zweiten Beitrag liest du, wie unsere Methode deinen persönlichen Weg zu mehr Selbstbestimmung fördern kann. **VisioMio** gibt es bald im Abo, so dass du zwei Mal im Monat Post von uns bekommen kannst. Was dich dort alles erwartet, das liest du in unserem dritten Beitrag. Zum Ende unserer Vorstellungsrunde zeigen wir dir in unserem vierten Artikel, wie **VisioMio** in deinem Alltag wirkt.

WAS MACHT GLÜCKLICH?

Die Autorinnen von **VisioMio** sind täglich auf der Suche nach Themen, die uns glücklicher machen. In dieser ersten Ausgabe erklären wir dir, warum wir in unseren Texten überwiegend die weibliche Form verwenden. Wissen darf natürlich auch nicht zu kurz kommen und so beschäftigen wir uns in dem sechsten Textbeitrag mit der Bedeutung von Beziehungen für unser Leben. Die Frage, wer du sein denn eigentlich sein möchtest, stellen wir dir in unserem siebten Beitrag und zum Ende unserer ersten Ausgabe bekommst du von uns gratis die ersten vier Arbeitsblätter mit einer ersten Anleitung. So kannst du sofort mit deiner Reise in ein bewussteres Leben beginnen und dich auf diese Weise bis zur Ausgabe ZWEI mit der Frage beschäftigen: Was macht glücklich?

Wir wünschen dir viel Freude bei der Lektüre unserer Ausgabe EINS.

Das Team von **VisioMio**.

VERWIRKLICHEN

VISIONARIO UND DEIN ABENTEUER BEGINNT

HALTE FEST, WAS DICH BESCHÄFTIGT

VisioMio funktioniert deshalb so gut, weil du selbst es bist, die eine Idee von ihrem eigenen Leben mehr und mehr in die Realität umsetzt. Die Werkzeuge, die du dafür benötigst, bekommst du mit jeder Ausgabe unseres Magazins und einfach erklärt von unserer Redaktion.

- 1 Du notierst deine Gedanken und Ideen.
- 2 Du orientierst dich.
- 3 Du bekommst ein Gefühl für eine Richtung, in die du gehen möchtest.
- 4 Du denkst in aller Ruhe über dein Leben.

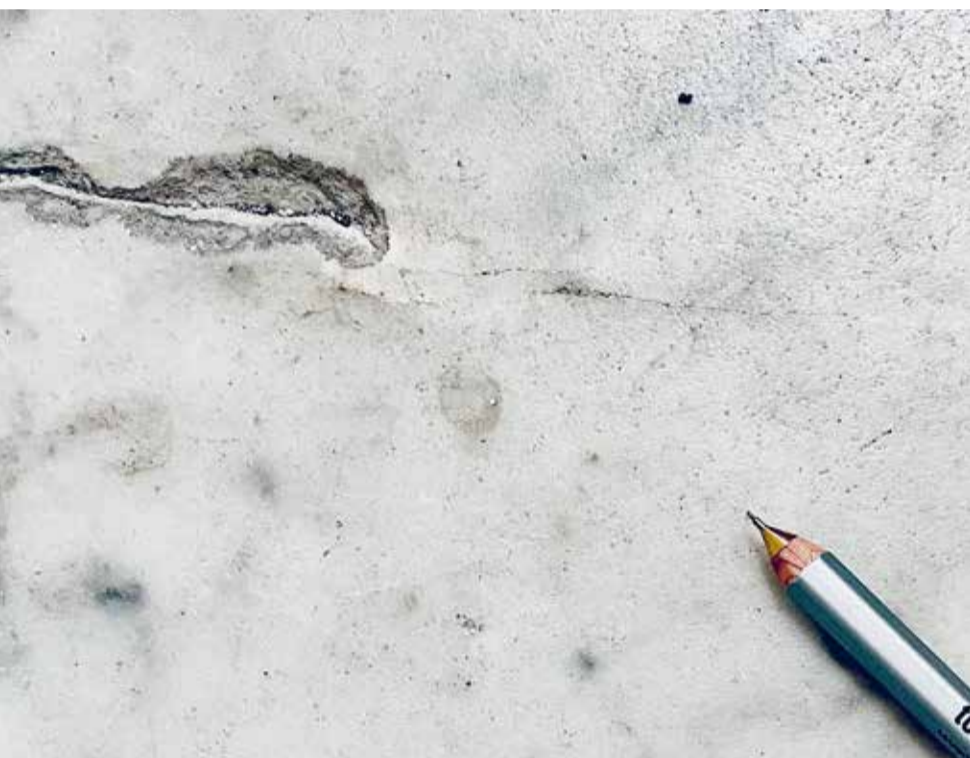
ZIEMLICH BESTE FREUNDINNEN

Wir geben dir in dieser ersten Ausgabe 4 Vorlagen zum Ausfüllen an die Hand, mit denen du zu deiner Expedition in ein lebendigeres Leben sofort aufbrechen kannst. Hier machen wir dich mit den vier Freundinnen bekannt. Zwei davon sind kannst du täglich nutzen, die anderen beiden sind unsere ersten Übungen – gratis für dich zum Ausprobieren.

Auf unser Notizblatt verzichten wir nur ungern und führen immer ein paar davon mit uns. Denn wann immer uns etwas einfällt oder wir uns in einer Übung Stichpunkte

notieren, hilft uns das zarte Design dabei, dass wir uns ganz auf unsere Gedanken konzentrieren können.

Jede von uns kann eine vertrauenswürdige Begleitung durch jeden Tag gut gebrauchen. Unsere **Tagebuchvorlage** ist wie eine beste Freundin. Sie hat immer ein Ohr für



dich, vergisst nichts und behält deine Geheimnisse für sich. Einfach schön, jeden Tag aufs Neue, denn indem wir festhalten, was uns beschäftigt, bewegt sich was in unserem Leben.

Diese 4 Dinge sind gut für mich: Auf diesem Übungsblatt hältst du die vier Dinge in deinem Leben fest, die dir im Moment besonders wichtig sind. Es sind also die 4 Säulen, die dir gerade Kraft und Zuversicht in dein Leben bringen. Du kannst dieses

Blatt auch häufiger ausfüllen und jeweils das notieren, was dir gerade guttut.

Wenn es Dinge gibt, die uns guttun, dann gibt es natürlich auch Situationen oder Menschen, die uns das Leben schwer machen. Genau dafür ist Platz auf dem vierten Übungsblatt. **Diese 4 Dinge stören mich** bietet dir die Gelegenheit, die Dinge zu notieren, die dich im Moment am meisten stören.

DIES IST ERST DER ANFANG

Du hast jetzt die Möglichkeit genutzt, die erste Ausgabe des VisioMio-Magazins kennenzulernen. Sicher bist du neugierig, wie es weitergeht. Melde dich am besten gleich für unseren Newsletter an, dann bekommst du regelmäßig Impulse von uns, die dich daran erinnern, regelmäßig an dich und dein Glück zu denken. Bis bald, dein Team von VisioMio.

Das Team von VisioMio.



WÜNSCHEN

FRAGEN & ANTWORTEN: WER MÖCHTEST DU SEIN?

WER NICHT FRAGT, STEHT STILL

VisioMio ist ein Magazin, das die persönliche Entwicklung fördert. Um herauszufinden, wer wir sind und mindestens ebenso wichtig, wer wir sein möchten, sind Fragen ein ziemlich guter Weg. Wer uns diese Fragen stellt? Am besten natürlich immer wir selbst. Jeden Tag stellen wir uns bewusst oder weniger bewusst Fragen und treffen Entscheidungen. Wir kennen das aus einfachen Situationen. So fragen wir uns beispielsweise, ob wir lieber einen roten oder einen grauen Pullover anziehen. Doch neben diesen alltäglichen und eher

unbedeutenden Fragen gibt es auch die Situationen, in denen wir uns für oder gegen Dinge entscheiden müssen, die unser Leben maßgeblich beeinflussen.

DIE 4 PUNKTE

- 1 Fragen fördern unseren inneren Dialog.
- 2 Stehen wir vor größeren Entscheidungen, können Pro- und Contra Listen helfen.
- 3 Wer in einer Phase der Neuorientierung ist, kann zurückschauen bis zu einem Punkt, den man als angenehm erlebt hat.

- 4 Diese kleine Übung macht uns auch ein wenig gelassener, denn Fantasie trägt dazu bei, dass wir unsere Gedanken zerstreuen.

DIESE ÜBUNG IST EIN EXPERIMENT

Wir empfehlen dir, dass du dir zum Schreiben dieser Übung Antworten auf die folgenden 4 Fragen überlegst. Wir haben sie so formuliert, dass sie sich sowohl für einen klassischen als auch modernen Lebensentwurf eignen. Wie eine Lösung zu dieser Alltagsübung aussieht? Mehr dazu findest du auf unserer Website und in deiner nächsten Ausgabe des **VisioMio**-Magazins im Abo.

- 1 Mit welchen Dingen wirst du dich beschäftigen?
- 2 Wie sieht deine Wohnsituation aus?
- 3 Wie verbringst du deine Freizeit?
- 4 Wie fühlt sich dieses Leben an?

Natürlich wäre die Antwort, dass man bereits jetzt genau die Person ist, die man auch sein möchte, eine wünschenswerte. Aber denken wir kurz einmal darüber nach, dann könnten wir zu dem Ergebnis kommen, dass wir Ziele, Wünsche

und auch Träume für ein zufriedenes Leben benötigen.

TIPPS FÜR DEINE ANTWORTEN

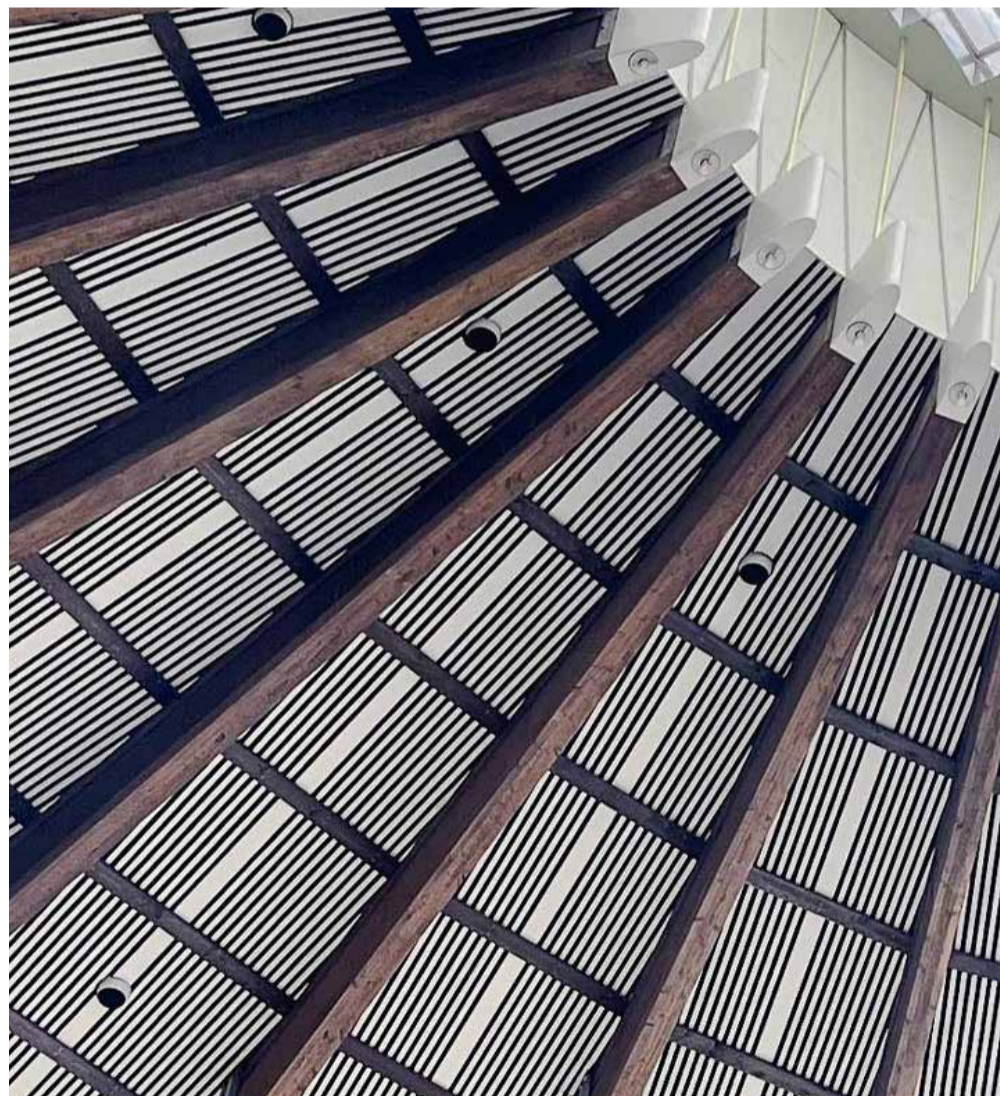
Unsere Empfehlung: Schreibe zu jeder Frage mehrere Ideen spontan auf ein Notizblatt

Du kannst kurz und knapp antworten oder – und du wirst merken, dass du davon mehr hast – du schreibst dazu einen kurzen Text. Du wirst merken, dass deine Fantasie durch das Schreiben zu mehr Bildern angeregt wird. Auf diese einfache Weise trainierst du deine Kreativität und wer weiß, vielleicht entdeckst du längst vergessene Träume wieder.

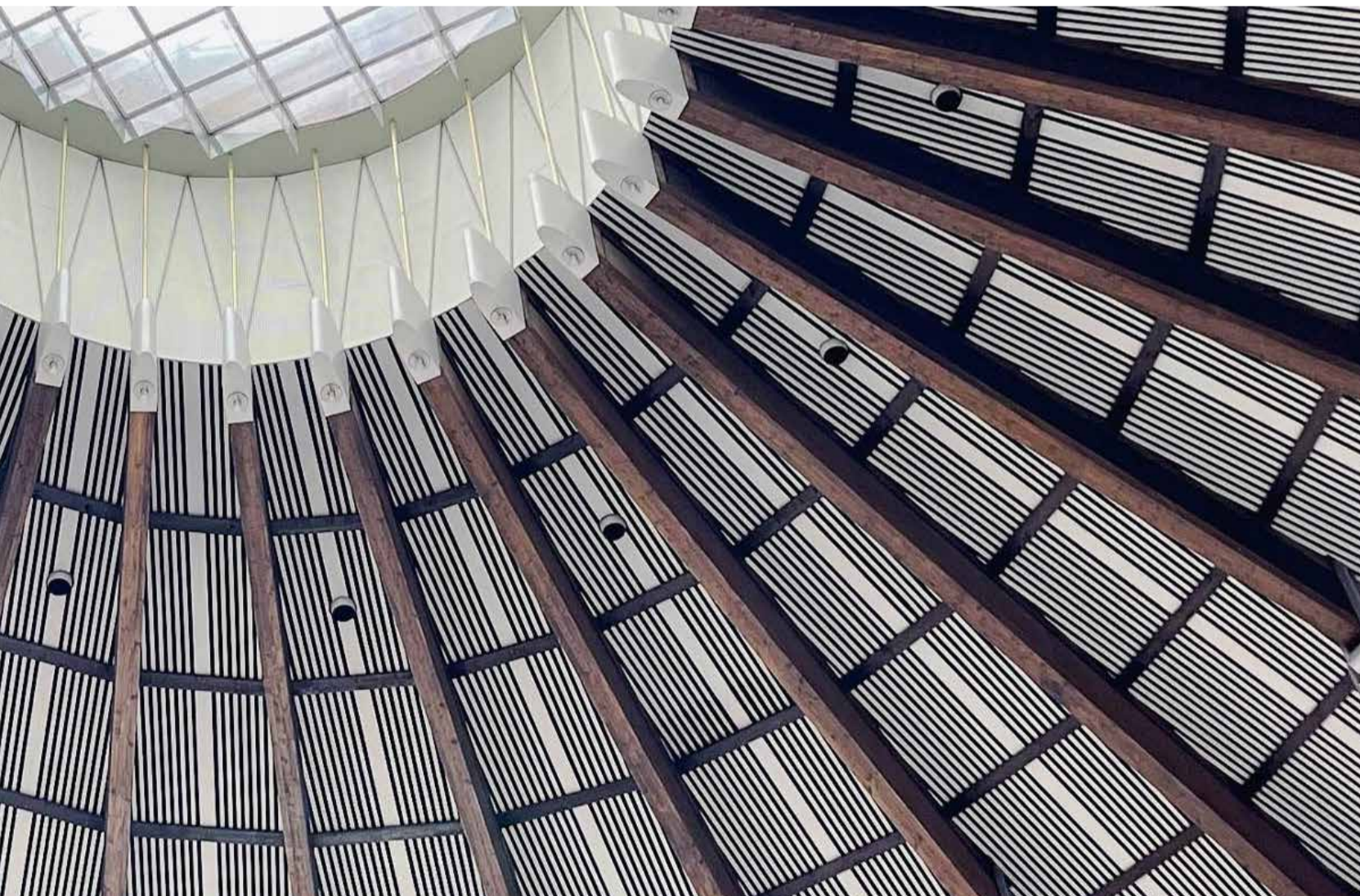
ERKENNEN

ÜBER BEZIEHUNGEN UND ARBEITSWELTEN

Während der Ausgangsbeschränkungen der Pandemie hat sicher jeder von uns gespürt, wie viel uns fehlt, wenn die Kontakte zu unseren Mitmenschen wegfallen. Wir konnten uns nicht mehr über den vollen Bus aufregen, keinen Small-Talk mit der Nachbarin halten und nicht im Café sitzen und die Menschen um uns herum beobachten. Das veranlasst uns, an dieser Stelle einmal unser Verhältnis zu unserem Umfeld genauer zu betrachten. Wir stellen uns die Frage, zu wem wir tatsächlich so etwas wie eine Beziehung haben? Also klären wir zuerst den Begriff der Beziehung.



Wenn man genauer darüber nachdenkt, dann stehen wir zu vielen Menschen in einer Art Beziehung. Der Begriff Beziehung wird zwar meist dann verwendet, wenn wir damit eine Partnerschaft bezeichnen, doch er wird auch weiter gefasst verwendet.



DER BEGRIFF

Wenn man genauer darüber nachdenkt, dann stehen wir zu vielen Menschen in einer Art Beziehung. Der Begriff Beziehung wird zwar meist dann verwendet, wenn wir damit eine Partnerschaft bezeichnen, doch er wird auch weiter gefasst verwendet. Stark vereinfacht stehen wir in dem Moment zu einem anderen Menschen in einer Beziehung, sobald wir beide uns intensiver miteinander austauschen. So steht eine Lehrerin in einer – im Sinne der Soziologie – Beziehung zu einer Schülerin, nicht aber eine Kellnerin zu einem Gast. Denn in einem Restaurant erfolgt kein persönlicher Austausch. Wir sprechen auch von zwischenmenschlichen Beziehungen.

FAMILIE & CO.

Die wichtigsten und engsten Beziehungen haben wir sicherlich in den meisten Fällen innerhalb unserer Familie. Da sind die Eltern, Großeltern, Geschwister und womöglich bereits eigene Kinder und die Partnerin. Dabei spielt es natürlich keine Rolle, ob es sich um unsere leiblichen Eltern handelt.

Wir verwenden den Begriff Familie für alle, die wir zum engen oder eben familiären Kreis zählen möchten.

**HIER UND HEUTE –
DIE ARBEITSKOLLEGINNEN**

Diejenigen, die in einem Büro arbeiten, verbringen täglich viel Zeit und in Summe sogar einen großen Teil ihres Lebens mit ihren Kolleginnen. Zwar arbeiten nicht alle in einem Umfeld, in dem sie sich beruflich behaupten oder gar durchsetzen müssen. Doch sich zu arrangieren oder sich vielleicht über die Eigenheiten der Kolleginnen aufzuregen, das haben ganz sicher schon viele erlebt. Wie wir das bereits aus Schulzeiten vom Schulhof kennen, bilden sich auch in Büros und Arbeitsgemeinschaften Gruppen und Bürofreundschaften. Da man nicht direkt befreundet ist, wissen viele Kolleginnen private Dinge voneinander und fragen sich gegenseitig um Rat.

KONFLIKTE UND CHANCEN

Dort wo viele Menschen miteinander auf engem Raum arbeiten, ergeben sich viele Situationen, in denen

es zu Konflikten kommen kann. Die Klassiker sind sicherlich der gemeinsam genutzte Kühlschrank, aus dem die selbst mitgebrachten Dinge verschwinden und die Temperatur im Raum, die von jedem anders empfunden wird. Dicht dahinter folgen Beschwerden über Gerüche, Musikgeräusche.

Manchmal steckt hinter diesen Konflikten auch eine persönliche Unzufriedenheit, die sich an der Kollegin entlädt, weil man ihr die sorglose Zufriedenheit nicht gönnen mag.

VISIOMIO UND ARBEITSWELTEN

Fest steht, dass dort, wo Menschen miteinander arbeiten, viele interessante und oft auch schwierige Situationen entstehen. Wir werden uns intensiv und immer wieder mit Szenen aus dem Arbeitsalltag beschäftigen. Du bekommst Beispiele, Geschichten und Ansichten – aus vielen Bereichen des Arbeitsalltags.

EAT & WORK

← TOILET

WÜNSCHENFRAGEN & ANTWORTEN:
WER MÖCHTEST
DU SEIN?OHNE STERNCHEN ODER
DOPPELPUNKT.

Natürlich stellen auch wir uns der Frage, wie wir eine geschlechtergerechte Verwendung der Sprache in unserem Magazin so umsetzen, dass sich jede Person sensibel genug angesprochen fühlt. Unser Ziel ist es, dass sich unsere Leserschaft wohlfühlt. Daher legen wir besonderen Wert auf eine einfache und verständliche Lesbarkeit unserer Texte und Übungen. Mit Sternchen oder Doppelpunkt sehen wir diese

beeinträchtigt. Das ist Ansichtssache und wir wissen, dass es nicht wenige gibt, die diese Schreibweisen praktizieren oder jeweils die weibliche und die männliche Form verwenden.

Unsere Leserschaft ist in überwältigender Zahl weiblich. Wir haben uns daher entschlossen, überall dort, wo eine Entscheidung für eine Geschlechterendung geboten ist, die weibliche Form zu wählen. Gleichzeitig verwenden wir möglichst geschlechterneutrale Worte, sofern sich das Klangbild der Sprache dadurch nicht verzerrt.

GESCHLECHTERÜBERGREIFENDES FEMININUM

Ein Grund, warum wir uns für diese Form entscheiden, ist, dass es bislang noch zu keiner verbindlichen Regelung gekommen ist. Bis es soweit ist, halten wir eine Umkehr der Verhältnisse für eine gute Idee. Denn nach einer Ewigkeit, in der die männliche Form dominiert hat, kann nun die Verwendung der weiblichen für einen Ausgleich sorgen. Diese Schreibweise – die auch Leipziger Lösung genannt wird – werden wir so lange verwenden, bis der Rat für die deutsche Rechtschreibung oder die Gesellschaft für deutsche Sprache zu einer verbindlichen Auffassung gelangen. Ein zweiter Grund ist die Lesbarkeit: Wir bemühen uns um eine verständliche und inhaltlich präzise Sprache, die sich an Menschen jeglichen Geschlechts wendet. Der Umstand, dass dies nicht in jeder direkten Ansprache kenntlich gemacht ist, bedeutet nicht, dass wir jemanden ausschließen. Ausdrücklich sind non-binäre Personen ebenso angesprochen.

WIR WERDEN DIE DEBATTE WEITER VERFOLGEN.

VisioMio heißt alle Menschen gleichermaßen willkommen und begegnet ihnen mit demselben Respekt – ohne Einschränkungen. Sprache befindet sich in einem fortwährenden Veränderungsprozess. Sie hat die Aufgabe zu verbinden und zu einen. Das gesprochene Wort ist dabei gegenwärtiger als eine – oft in akademischen Kreisen geführte – Diskussion. Doch beide Seiten sind wichtig und so wird es vermutlich irgendwann zu einem Kompromiss kommen. Wir sind gespannt, wie diese Debatte die journalistische Welt prägen wird.

VERWIRKLICHEN

VISIOMIO – SO WIRKT
DEIN NEUES MAGAZIN
IM ABO



MIT VISIOMIO BEWEGT SICH WAS

Nachdem wir dir bis hierher eine Menge darüber erzählt haben, was wir alles vorhaben, kommen wir jetzt dazu, dir zu zeigen, wie VisioMio in deinen Alltag passt.

Mit einem Abonnement von VisioMio bekommst du zwei Mal im Monat ein Online-Magazin mit reichlich Inhalt.

WIR HABEN HIER EIN PAAR BEISPIELE FÜR FORMATE GESAMMELT, DIE DICH 14-TÄGIG ERWARTEN:

- Berichte über interessante Personen, die ihr Leben verändert haben.
- Übungen, die dich mutiger und neugieriger in deinem Alltag machen.
- Impulse und Ideen zum Ausprobieren.
- Formschöne Vorlagen zum Ausfüllen und Sammeln.
- Aufgaben für spannende Sichtweisen.
- Artikel, die sich Themen widmen, die Freude machen.
- Audiodateien, die dich motivieren.
- Geschichten, die neugierig und mutig machen.
- Strategien, die Wege zeigen, wie

man sich aus schwierigen Situationen befreit.

- Motivationskarten für deinen Lieblingsplatz.

VISIOMIO – MIT VIER PUNKTEN BESSER FAHREN

Etwas, worauf wir achten, ist, dass wir unsere Übungen meist aus nicht mehr als 4 Punkten oder Argumenten gestalten. Warum tun wir das? Wir könnten jetzt eine große Geschichte darüber erzählen, doch wie so vieles im Leben, sind die einfachsten Erklärungen oft die ehrlichsten:

Mit 4 Dingen sind die meisten weder über – noch unterfordert. Denn wir haben alle einen Alltag und die Veränderung, um die es uns geht, geschieht langsam und nicht schlagartig: Also täglich 4 Dinge, die wir fühlen, beantworten oder über die wir nachdenken – so einfach ist das.

Das bedeutet, dass wir unsere Übungen, Berichte und Aufgaben immer so konzipieren, dass es für dich übersichtlich und verständlich bleibt. Wir gehen dabei fokussiert vor, denn die Qualität soll auf keinen Fall darunter leiden.

BEISPIELE FÜR DICH

In deinem VisioMio Abo zeigen wir dir, wie du...

- mit einem einfach aufgebauten Tagebuch täglich mehr über deine Bedürfnisse herausfindest.
- deine Wünsche formulierst.
- eine Strategie entwickelst, um dir Zeit für deine Ideen zu verschaffen.
- dir Freiräume auch tatsächlich nehmen kannst.
- Konflikten nicht aus dem Weg gehst.
- Entscheidungen sicher treffen kannst.
- du dir selbst treu bleibst, auch wenn du Gegenwind bekommst.

VISIOMIO – FÜR DICH DIE RICHTIGE MISCHUNG

VisioMio ist mehr als einfach nur ein weiteres Magazin, das ein glückliches Leben verspricht. Es ist eine Lebenseinstellung, die wir dir näher zeigen wollen. Eine unserer Überzeugungen ist, dass niemand sich darauf verlassen sollte, dass eine andere Person schon weiß, was gut für ihn ist. Weder die Familie, noch Freunde oder ein Partner sollte es überlassen sein, Entscheidungen

zu treffen, die über die Art und Weise zu leben bestimmen. Bereits jetzt und hier kannst du dich fragen, wie du an den Punkt gekommen bist, an dem du jetzt stehst. Die Frage, bin ich glücklich mit meinem Leben, sollte gestellt werden, denn nur mit einer Antwort darauf dann können wir selbst herausfinden, was uns zu unserem Glück vielleicht noch fehlt. Doch keine Eile, denn hier befindest du dich noch ganz am Anfang deines VisioMio Abos.

TASCHEN

BAUHAUS

MAGDALENA DROSTE

NYM
TIMELESS FASHION

T.S.S.T.F.'S

Dior / Lindbergh / Archivi

Dior / Lindbergh / New York

KIM GORDON & LISA LOVE – HUMANITY ISSUE 15 FALL 2022

WÜNSCHEN

VISIOMIO – DAS MODERNE MAGAZIN IM ABO

WER GLÜCKLICH SEIN WILL, BLEIBT IN
BEWEGUNG.

Unsere Texte sind frisch, direkt und oft auch etwas provozierend. Wir schreiben für diejenigen, die sich verändern wollen oder einfach nur spüren, dass es da noch so viel mehr zu erleben gibt im Leben. Es gibt viele Magazine, die ein glückliches Leben versprechen und doch fällt uns auf, dass vieles darin nur oberflächlich ist. Das finden wir – die VisioMio-Redaktion – ausgesprochen schade, denn das Leben ist zu kurz, um die klischeehaften Träume anderer aufzuwärmen und zu den eigenen zu machen. Das Leben bewusst zu leben

und zu genießen hat wenig zu tun mit Retreats in Thailand oder einem Wellness-Trip in Südtirol. Ganz im Gegenteil, aber dazu kommen wir noch.

Das Magazin VisioMio hat den Anspruch, dass jede Leserin ihre eigenen Träume wiederentdeckt, kennenlernt und beginnt, an der Verwirklichung zu arbeiten. Mit viel Freude, Neugier und Mut!

VERÄNDERUNG IST OFT UNBEQUEM.

Wir – das sind die Autorinnen des Magazins – sind optimistisch, dass

es uns gelingen wird, ein ehrliches Magazin zu gestalten, das neugierig auf das Leben macht. Wir zeigen dir Artikel, die Mut machen, berichten über interessante Menschen und stellen dir genau die Fragen, die dich neugierig auf ein selbstbestimmtes Leben machen können. Denn wer einmal gespürt hat, wie gut es sich anfühlt, Dinge bewusst und auch gegen Widerstand umzusetzen, der möchte dieses Gefühl nicht mehr missen. Unsere Erfahrung zeigt, dass das nicht ohne Selbstkritik geht. Werfen wir einen Blick in die großen Magazine und Zeitschriften, dann stellen wir immer wieder fest, dass dort eher weichgespült und mit symbolbeladenen Klischees um sich geworfen wird. Was bedeutet das? Es werden Lösungen angeboten, die entweder für die Leserinnen nicht umsetzbar sind oder das Problem nur verlagern. Allzu oft wird uns verschwiegen, wer letztlich etwas verändern muss: Denn das sind wir selbst!

ZUHÖREN UND VONEINANDER LERNEN.

Als die ersten Entwürfe für das VisioMio Magazin entstanden, haben wir häufiger gezögert. An einigen Stellen erschienen uns

unsere Beiträge doch zu direkt und oft auch zu provokant. Doch, und das war der zweite Schritt, wer sollte sich denn angegriffen fühlen, wenn wir z.B. beschrieben, dass es nicht das "raus aus der Komfortzone" bedeutete, wenn man die 300 Meter zum Bäcker nun zu Fuß, statt mit dem SUV zurücklegte. Wollten wir nicht selbst auch mutig sein und uns nicht einreihen in die Artikel, die den Leserinnen nur Honig um den Mund schmieren?

WIR MEINEN ES PERSÖNLICH.

Wer sich nun persönlich angesprochen fühlt, hat in diesem Fall zwei Möglichkeiten: Sich zu empören und sich von unserem VisioMio Magazin abzuwenden oder – und genau diese Leserinnen sind bei uns genau richtig – darüber nachzudenken. Sich also darauf einzulassen und die Möglichkeit wenigstens in Betracht zu ziehen, dass die Perspektive und Ansichten anderer auch für einen selbst eine Verhaltensänderung bedeuten könnten. Mindestens aber eine Gelegenheit sind, sich darüber Gedanken zu machen.

VisioMio – Zum Leben schön!

ERKENNEN**VISIONMIO –
IMMER
IN BEWEGUNG**

VisioMio ist unaufdringlich, basiert auf Lebenserfahrungen und ist beispielhaft.

Was bedeutet das? Wir haben keinen Anspruch darauf, dass das, was wir schreiben richtig oder allgemeingültig sein muss. Denn so funktioniert das Leben nun mal nicht. Was dem einen wichtig und alternativlos erscheint, spielt für einen anderen überhaupt keine Rolle. VisioMio bietet dir Inspirationen und Impulse und du allein entscheidest, was wichtig für dich ist.

DU HAST DIE WAHL

Wir zeigen das Leben und viele Modelle dazu aus unterschiedlichen Sichtweisen. Dazu gibt es Berichte

über Geschichten von Menschen, die ihrem Leben eine andere Richtung gegeben haben. Unsere Autorinnen erzählen aber auch solche Geschichten, die sich so ereignet haben könnten und Mut machen.

Jede Leserin ist ausdrücklich dazu eingeladen, für sich selbst zu entscheiden, was sie daraus für sich mitnehmen möchte. Du findest bei uns keine Sätze, die beginnen mit “Wenn du dies tust, dann wird das passieren”, denn das Leben ist um so vieles komplexer.

**ENTSCHEIDUNGEN SIND NICHT FÜR
DIE EWIGKEIT**

Ein Ziel der Redaktion und unserer Autorinnen ist es, den Leserinnen



Jede Leserin ist ausdrücklich dazu eingeladen, für sich selbst zu entscheiden, was sie daraus für sich mitnehmen möchte. Du findest bei uns keine Sätze, die beginnen mit „Wenn du dies tust, dann wird das passieren“, denn das Leben ist um so vieles komplexer.

zu zeigen, was sie alles schaffen können, wenn sie mutiger und fordernder auftreten. Denn viele – und meistens sind es Frauen – sind noch immer oft zurückhaltend und zu nachgiebig, wenn es um die Durchsetzung ihrer eigenen Interessen geht. Viele unserer Berichte handeln von Frauen, die immer wieder oder viel zu früh ihre eigenen Bedürfnisse zurückgestellt haben. Unsere Geschichten machen Mut und zeigen auf, wie wichtig die eigenen Bedürfnisse sind – auch und gerade, um für andere da zu sein.

VISIOMIO HILFT DIR, DAMIT DU DIR SELBST HELFEN KANNST

Unsere Autorinnen sind immer wieder darüber überrascht, wie wenig hilfreich und alltagstauglich viele Tipps und Ratschläge in vielen Magazinen sind, die sie sich dem Glück, der Zufriedenheit und der Work-Life-Balance widmen.

Entweder sind sie so wissenschaftlich geschrieben, dass man wenig persönlichen Nutzen daraus ziehen kann oder – und das erschreckt uns wirklich – es sind Übungen und Tipps, die eher zum Aushalten und etwas Schönreden auffordern.

Getreu dem Motto, mach' was du willst, aber trete dabei bitte niemandem auf die Füße.

DO WHAT YOU LOVE! & CO

Was ist denn so problematisch an den zahlreichen Motto- oder Kalendersprüchen? Wir alle kennen sie und doch gelingt es den wenigsten, sie tatsächlich auch zu leben. Der vielleicht bekannteste Spruch: "Do what you love" ist ein gutes Beispiel dafür. Denn diejenigen, die nicht wissen, was sie lieben, pochen oft am meisten darauf, dass dies genau ihr Lebensmotto beschreibt. Es kann sich lohnen, darüber nachzudenken, ob wir auch wirklich unser Leben danach ausrichten, was uns glücklich macht. Denn allzu oft verwenden wir Energie darauf, es vor allem den anderen recht zu machen. Die Übungen und Artikel, die du bei VisioMio entdecken wirst, unterstützen dich darin, herauszufinden, was es denn sein könnte, was du so – an dir und deinem Leben – liebst.



ERKENNEN

WIE ENTSTAND EIGENTLICH DER NAME VISIOMIO UND WAS STECKT DAHINTER?

DER NAME UND DIE IDEE

Für den Namen VisioMio haben wir uns an den Worten Vision und Mio orientiert. Daraus entstand ein Fantasiename, der in vielen Sprachen nach Zuversicht und auch besonders freundlich klingt. Und so wie der Name zu den Inhalten unseres Magazins passt, so beschreibt er auch das Ziel, das wir unseren Leserinnen vermitteln: Ich verwirkliche die Vorstellung (Vision), die ich von meinem (mio) Leben habe.

Dahinter steht die Idee, dass es wichtig ist, sich die eigenen Bedürfnisse und Wünsche bewusst zu machen. Denn ohne zu wissen, was uns ausmacht und was uns wichtig ist, werden wir nur schwer dauerhaft

zufrieden sein können. In einer Welt, in der wir oft Kompromisse eingehen oder von anderen zum Verzicht gedrängt werden, passiert es immer häufiger, dass wir unsere eigenen Bedürfnisse aus den Augen verlieren. VisioMio begleitet dich auf einer Expedition zu dir selbst, auf der du selbst die Leitung hast. Unsere Übungen und Beiträge motivieren dich, deine ganz persönlichen Ziele zu erkennen und zu formulieren. Denn niemand, als du selbst, weiß besser, was gut für dich ist.

DIE METHODE UND IHRE WIRKUNG

In mehreren Phasen und begleitet von vielen Tipps, Ideen und Beispielen, zeigt VisioMio seinen Leserinnen, wie sie ganz persönlich

für sich selbst herausfinden, was ihnen wichtig im Leben ist.

Wir bezeichnen diese Phase, in der wir Wünsche und Träume wiederentdecken, auch als die Kennenlern-Phase. Denn die Person, die wir dabei kennenlernen, sind wir selbst.

Auch die Wünsche und Bedürfnisse, an die wir teils viele Jahre nicht mehr gedacht haben, werden sich weiter verändern. VisioMio unterstützt dich darin, Schritt-für-Schritt deinen Weg zu gehen, der nicht nur zufrieden, sondern auch glücklich machen kann.

VISIOMIO – MACH' MEHR AUS DEINEM LEBEN

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass ein selbstbestimmtes Leben eine Grundvoraussetzung für das Empfinden von Zufriedenheit ist. Wenn wir dauerhaft die Möglichkeit haben, Entscheidungen selbst zu treffen, dann gestalten wir unser Leben selbst. Diese Effekte sind nicht neu und werden täglich in unzähligen Posts über soziale Medien geteilt. Doch allein das Wissen darüber, was uns glücklich

macht, reicht nicht aus. Erst wenn es tatsächlich gelingt, unser Leben so zu leben, dass wir uns unserer Wirkung auch bewusst sind, können wir langfristig davon profitieren.

Das VisioMio-Magazin vermittelt dir diesen Weg und begleitet dich auf deinem ICH-Abenteuer.

N°—
001

Visio—Mio

— ZUM LEBEN SCHÖN