

# DONNA

Meine Zeit ist JETZT!

02/2017  
Deutschland € 3,70  
Österreich € 4,20  
Schweiz SFR 7,40

## Lieben Sie Ihr Haar, wie es ist

Ob dünn, glatt, kraus – die richtige Pflege ab 40+

## MEDICAL WELLNESS

Der smarte Weg, gesund und fit zu bleiben

Désirée Nosbusch im DONNA-Interview

## DER 48-STUNDEN-TEST FÜR PAARE

Ein Wochenende voller inspirierender Erkenntnisse

## MODE DIE NEUE ROMANTIK

Samt verzaubert Alltags-Looks

# Was jetzt zählt, ist Zuversicht!

**HAWAII FÜR JA-SAGER**  
Hochzeit am Traumstrand, der jede Reise wert ist

Über das stärkste Gefühl unserer Zeit: Prominente Frauen berichten, wie sie dem Leben immer wieder positiv begegnen



# »ICH HABE MICH ENTSCHIEDEN, DASS MEIN GLAS IMMER HALBVOLL IST«

PROTOKOLL: SINA TEIGELKÖTTER

Das Wetter kommt nach den Nachrichten, und viele davon lassen mich verwirrt zurück. Vierzehnjährige bringen ihre Mütter um, Dreizehnjährige verletzen sich gegenseitig mit dem Messer, Erwachsene steigen über einen Zusammengebrochenen, ohne ihm zu helfen – da frage ich mich schon: In was für einer Welt leben wir eigentlich? Leider steht in der Zeitung nicht, wer alles hilft, wer hin- statt wegschaut. Das ist keine Schlagzeile. Darum muss man es sich immer wieder selbst sagen: Das ist nur ein kleiner Ausschnitt. Viele Menschen da draußen machen ganz viel Tolles, es laufen nicht nur Wahnsinnige rum. Ich habe mich früh entschieden, dass mein Glas immer halbvoll sein soll und bin überzeugt, dass sich das Positive durchsetzt.

Zweimal wurde ich an die Grenze meiner Zuversicht gebracht. Meine Mutter starb, als ich 18 war, mein Vater wurde nur 54, er hatte die Muskelkrankheit ALS. Ich habe gesehen, wie schnell es vorbei sein kann. Wie wenig selbstverständlich alles ist, was wir haben. Was für ein großes Geschenk es ist, dass wir gesund sind, selbstständig, nicht auf Hilfe angewiesen. Damals bin ich demütiger geworden.

Jeder kann etwas dafür tun, zuversichtlicher durchs Leben zu gehen. Ich frage mich vorm Einschlafen immer: Für was kann ich mich bedanken? Beim Universum, bei Gott, beim Schicksal, bei wem oder was auch immer. Was ist mir heute Gutes widerfahren? Vielleicht hat sich der Stau auf dem Weg zur Arbeit schnell aufgelöst. Vielleicht schien die Sonne ganz kurz. Vielleicht hat eine Freundin angerufen, die ich lange nicht gesprochen hatte. Das dreht den Blick. Gerade wenn man sehr viel arbeitet, braucht man dieses Positiv-nach-vorn-und-zurück-Schauen, allein schon, um ein enormes Pensum an Aufgaben zu schaffen, ohne Schaden zu nehmen.



## CLAUDIA KLEINERT

Wenn jemand weiß, ob morgen die Sonne scheint, dann sie: Claudia Kleinert, 47, moderiert das Wetter in der ARD. In ihrem Ratgeber **„Unschlagbar positiv. Die Charisma-Formel“** (Ariston-Verlag, 19,99 Euro) gibt sie Tipps, wie man seine Wirkung positiv beeinflusst

Wenn der Himmel grau in grau ist und alle mit Muffelgesichtern rumlaufen, soll ich als Wettermoderatorin mindestens neutral sein, das erwarten die Zuschauer. Egal, wie es mir gerade geht, ob ich gut gelaunt oder total erkältet bin. Da muss ich manchmal mit kleinen Tricks arbeiten, etwa mit dem „Smiley-Effekt“: Früher habe ich einen Smiley unter die Kamera geklebt, da musste ich automatisch lächeln. Heute hängt an meinem Computer immer eine Postkarte mit lustigem Motiv. Derzeit sind es zwei Hasen, die auf einer Wiese „Cloud Watching“ machen. Alle paar Monate tausche ich die Karte aus. Sonst wirkt sie nicht mehr so gut.