

Frauen-Power MAGAZIN

Wahrhaft Weiblich
frech, frei und fantastisch

Ausgabe Mai 2026

WILLKOMMEN

im Mai



by Cornelia Hättenschwiler / Bücher - Impulse - Zeit-Virtuosin



DAS ERWARTET DICH

Editorial - Cornelia hat das Wort

Rückblick

Drei Fragen an.....
Anita Geiser

Mai statt Muss

Unverblümt & Unverschämt
Reue ist keine Option

Gastbeitrag - Japan als Kultur aber auch für gesundes
und leckeres Essen - Michèle Stocco-Dolder

Ein erfülltes Leben Blogbeitrag

Für Dich entdeckt

Aus meiner Schreibstube

Power Frauen / Vereinigung Lipödem Schweiz

Auszeit mit Ichzeit - 4-Tages-Retreat

Monats-Spezial
& Gewinnspiel

Mach mit

Titelbild Monika Gmür (Apfelblüten aus ihrem Garten)



Weniger Reue. Mehr Leben.

Liebe Power-Frauen und -Männer

der Mai macht's vor: Er blüht einfach. Ohne Plan. Ohne Perfektion. Und wir?
Wir denken, zweifeln, optimieren –
und verlieren dabei manchmal genau das, was zählt: **Zeit.**

Diese Ausgabe ist ein kleiner Weckruf. Unverblümt. Unverschämt. Und ehrlich.
Der Abschied von meiner Freundin Milly hat mir wieder gezeigt, wie schnell ein
„Hätte ich doch...“ im Raum steht. Und wie wenig es bringt.

Darum dieser Satz – auch an mich selbst:
Reue ist keine Option. Nicht perfekt leben. Aber leben.

Mit Ecken, Fehlern – und möglichst wenig „Hätte ich doch.....“.
„Mai statt Muss“ ist deshalb kein hübscher Titel, sondern eine Einladung:
Weniger Druck. Mehr du.

Schön, dass du da bist.

**Und falls du heute noch nichts für dich getan hast:
Der Mai läuft auch ohne dich weiter – aber du vielleicht nicht.**

Cornelia Hättenschwiler

Herausgeberin, Schreibfrau & Zeit-Virtuosin

Kontakt: cornelia.haettenschwiler@outlook.com

Rückblick

Meine
Malkünste
finde ich im
Nachhinein
manchmal
ganz
annehmbar.



Unsere liebe Freundin Milly Kopetzky hat am 28. März 2026 ihre letzte Reise angetreten. Ganz in ihrem Sinne wird es keine Abdankung oder Beerdigung geben.



Es war ihr Wunsch, dass wir nicht still Abschied nehmen, sondern gemeinsam auf sie anstossen, lachen, Erinnerungen teilen – und das Leben feiern, das sie so geliebt hat.

Dienstag, 21. April 2026 - 13.30 bis 15.30 Uhr
Time Out Bar, Goliathgasse 17, St. Gallen
Einfach kommen, ohne Anmeldung

Lasst uns auf Milly anstossen. Auf ihr Leben.
Auf all das, was bleibt.



Cornelia Hättenschwiler, Tel. 079 155 07 00, cornelia.haettenschwiler@outlook.com

Auch die traurigen Augenblick gehören zum Leben.

3 Fragen an Anita Geiser

Die bewegende Wundertüte.

Bewegung ist eine Hommage an das Wunder-ICH. Mit bewegender Leichtigkeit dem Alltag zu begegnen, setzt unerwartete Impulse – und lässt staunen. Mein Geschenk ans Leben: Menschen zur Eigenmotivation zu inspirieren.



Das Leben darf auch
ab und zu kopfstehen

1.

Wofür in deinem Leben hast du einmal richtig Mut gebraucht?

Bereit zu sein - zu sterben.

2.

Gibt es einen Ort, der für dich eine besondere Bedeutung hat?

Ja – in meinem Körper.

Ein Wunderraum, der mich durchs Leben trägt.

In ihm kann ich fühlen, lernen, fallen, aufstehen und immer wieder neu beginnen.

3.

Welchen Satz würdest du deinem jüngeren Ich heute gern zurufen?

Danke, du Wunder-ICH.

Ohne dich wäre ich heute nicht hier.

Danke, dass ich durch dich immer wieder verspielt und mit offenem Herzen durchs Leben gehe – egal, welche Erfahrungen uns prägen.

Andrea Geiser

www.radix3.ch

www.emomaentfuerme.ch

Mai-Challenge: Einfach mal ich

Der Mai hat keine Lust auf Perfektion.
Er will blühen.
Und vielleicht willst du das auch.

Darum gibt's diesen Monat eine kleine Einladung:
3 Tage. 3 Impulse. Nur für dich.

Tag 1

Die Mini-Rebellion

Mach bewusst etwas nicht,
was du sonst immer tust.
Eine Einladung absagen.
Nicht erreichbar sein.
Nicht funktionieren.
Und die Welt? Dreht sich weiter.

Tag 2

Der Perspektivenwechsel

Frag dich bei etwas, das dich nervt:
„Und wenn das gerade genau
richtig wäre?“
Nicht alles ändern –
aber vielleicht anders sehen.

Tag 3

Die „Ist mir egal“-Übung

Etwas Kleines reicht.
Ein Kaffee in Ruhe.
Ein Buch.
Ein Moment nur für dich.
Ohne Rechtfertigung.
Einfach, weil du es willst.

**Der Mai fragt nicht,
ob du bereit bist –
er blüht einfach.
Vielleicht tust du es
auch.**

Mai statt Muss

UNVERBLÜMT & UNVERSCHÄMT

Hier gibt's Klartext. Aus meinem echten Leben: laut gedacht, ehrlich gefühlt, ungefiltert erzählt. Manchmal zum Lachen, manchmal zum Kopfschütteln – aber immer echt. Unperfekt. Ungebügelt.

Wenn das Leben Tacheles redet.

REUE IST KEINE OPTION

Der Tod meiner geliebten Freundin Milly hat mich nachdenklich gemacht. Beim Abschiedsumtrunk wurde viel von einem "erfüllten Leben" gesprochen.

Und irgendwo fällt dieser Satz:

„Wenn jemand mit 89 stirbt, ist die Hebamme auch nicht mehr schuld.“

Ganz ehrlich?

In solchen Momenten ist das kein Trost. Es ist Hohn.

Denn Gefühle rechnen nicht. Sie vergleichen nicht. Und sie lassen sich schon gar nicht mit Lebensjahren beruhigen.

Ich saß da und dachte nur: Ich hätte bleiben sollen. Ich wusste, dass ihr Tod bevorstand. Und trotzdem bin ich zwei Stunden vorher gegangen. Zwei Stunden. So wenig. Und doch so viel.

Und genau da war sie: **die Reue.**

Darum schreibe ich diesen Text.

Nicht, weil ich alles verstanden habe. Sondern weil ich mich damit auseinandersetzen will.

Mit dieser Reue.

Und mit der Frage, ob sie mir wirklich dient – oder mich einfach nur festhält.

Ich kann das.

Reue.

Und zwar richtig gut.

Gerade jetzt.

Ich kann Entscheidungen noch einmal durchdenken.

Und nochmal.

Und nochmal.

Ich finde immer eine Variante, wie es besser gewesen wäre.

Blöd nur:

Das bringt nichts. Der Moment ist vorbei.

Und während ich noch denke „Ich hätte bleiben sollen“ verliere ich schon wieder Zeit.

Reue fühlt sich manchmal sinnvoll an. Als würde man etwas verstehen. In Wahrheit hält sie mich fest. Denn ändern kann ich nichts mehr.

Aber ich kann mich wunderbar davon abhalten, weiterzugehen. Zudem kann ich mich ungehindert in meinem Selbstmitleid suhlen.

In Wahrheit ist sie oft nur eines:

Stillstand.

Und genau da wird es unerfreulich.

Denn ich weiss es ja:

Ohne Fehlentscheidungen kein Fortschritt.

Ohne Umwege keine neuen Wege.

Aber zwischen Wissen und Leben liegt manchmal ein ziemlich hartnäckiger Knoten.

Also übe ich.

Und wenn es weh tut? Dann ist es eben so.

Ich habe für mich beschlossen:

Reue ist keine Option.

Ich bleibe nicht mehr bei dem, was ich nicht ändern kann –

ich gehe mit dem weiter, was noch vor mir liegt.

Und weil ich keine Zeit mehr verlieren will für Momente, die längst vorbei sind.



Handwritten signature

Gastbeitrag

von
Michèle Stocco-Dolder

Aikido, japanische Kochkurse, Bento-Lieferservice
und Feng-Shui



Meine Passion:

Japan als Kultur aber auch
für gesundes und leckeres
Essen

Grüne Spargeln an einer Miso-Hollandaise, dazu paniertes Poulet

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 600 g grüner Spargel (150 g pro Person)
- 4 Pouletbrust
- 4 Körner weisser Pfeffer
- 100 g kalte Dashi (japanische Brühe; falls du keine findest, kannst du eine Fisch- oder Gemüsebrühe zubereiten)
- 10 g Reisessig (wenn du keinen bekommst, nimm Weissweinessig)
- 2 bis 3 Shiso-Blätter (Perilla), wenn du keine findest, nimm Brennnessel
- 2 Eier, Eiweiss und Eigelb getrennt - das Eiweiss wird für die Hollandaise nicht benötigt.
- 90 g ungesalzene Butter in Stücke schneiden und in den Kühlschrank stellen
- 25 bis 30 g Miso weiss (www.swissmiso.ch)
- Ei verquirlen
- Etwas Sojasauce
- Etwas Mehl
- Brotkrümel für die hausgemachte Panade (du kannst auch altes Brot im Mixer zerkleinern)
- Rapsöl
- Sesamöl
- Limetten für Dekoration



DAS ZUBEHÖR:

1 kleine Schüssel für das Wasserbad,
1 Topf mit etwas Wasser für das Wasserbad
Die Schüssel darf beim Wasserbad das Wasser nicht berühren!
Kühlpads, für die Reduktion abzukühlen
1 Schneebesen
1 Topf zum Einkochen von Dashi, Reisessig, Shiso und weissen Pfefferkörnern, 1 Esslöffel, 1 Teelöffel, 1 Gabel
2 Schneidebretter, 1 Sparschäler, 1 Messer
1 grosser Topf zum Garen des Spargels. Wenn du einen Dampfgarer hast, ist das ideal
1 kleines Sieb, 1 Pfanne, Küchenpapier

Grüne Spargeln an einer Miso-Hollandaise, dazu paniertes Poulet

SO GEHTS:

- Alle Zutaten abwiegen und vorbereiten.
- Die Spargel waschen und schälen.
- Im Dampfgarer oder im Kochtopf deiner Wahl mit wenig Bouillon oder Salz garen.
- Das Poulet würzen und panieren.
- Zuerst mit Mehl bestäuben, dann im verquirlten Ei mit etwas Sojasauce tauchen und zuletzt im Paniermehl wenden. Das Paniermehl leicht andrücken.
- Ein Wasserbad vorbereiten.
- www.lifeki.ch
- Die Zutaten für die Reduktion (Pfefferkörner, Shiso-Blätter, Dashi und Reisessig) in eine Stielpfanne geben.
- Alles auf ca. zwei Esslöffel reduzieren, absieben und auskühlen lassen.
- Eine Bratpfanne mit Raps- und Sesamöl vorbereiten und erwärmen.
- Sobald das Öl heiss ist, die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und das panierte Fleisch hineingeben. Goldbraun braten.
- Die Eigelbe in die Schüssel mit der ausgekühlten Reduktion geben und über das Wasserbad stellen. Die Schüssel darf das Wasser nicht berühren. Die Hitze entsprechend regulieren. Das Wasserbad muss nicht sprudelnd kochen.
- Mit dem Schwingbesen von Hand oder dem Handmixer das Eigelb schlagen, bis es hell und schaumig ist.
- Langsam das weisse Miso dazugeben. Die Masse wird sich trennen, aber das ist nicht schlimm, einfach gutiterrühren.
- Zum Schluss die kalte Butter portionsweise dazugeben unditerrühren, bis eine cremige Sauce entsteht.
- Anrichten.
- Den Spargel auf dem Teller anrichten und die Hollandaise darüber verteilen.
- Die Pouletbrust nach Belieben aufschneiden und mit Limette dekorieren.

Guten Appetit!

Japan berührte mich das erste Mal, als ich im Fernseher in den 90iger Jahren die Filme von Karate Kid sah. Lange Zeit schlummerte Japan in mir, bis ich 2004 nach Biel zog. Kurz nach dem Umzug realisierte ich, dass die damalige Wohnung keine fünf Minuten von einem Aikido Dojo entfernt war. Ich meldete mich für ein Schnuppertraining an und wusste nach dieser:

Ja, Aikido will ich lernen!

Meine erste Reise nach Japan war im September 2006. Mit meinem heutigen Mann reiste ich nach Kyoto. Alles war für mich neu und trotzdem vertraut. Danach ging die Reise nach Shingu, Wakayama-ken. Dort gingen wir zwei Mal pro Tag ins Aikido-Training.



Jedes Mal wenn ich mich von Shingu und den Freunden dort verabschiede, kämpfe ich mit meinen Tränen. Ich fühle mich in Shingu komplett, als wenn ich in einem früherem Leben dort lebte.

Als gelernter Koch fiel es mir leicht, mich mit den japanischen Küchen-Gewohnheiten und Rezepten zu befassen. Faszinierend finde ich, wie Gesundheit und Genuss vereint wird.

Im April 2017 eröffnete ich in Biel/Bienne meinen Bento-Lieferservice. Zweimal in der Woche koche ich ein köstliches, japanisches Menu mit regionalen und saisonalen Produkten.



Mehr über den Bento-Lieferservice findest du hier:

www.bentobox-lieferservice.ch

Mehr über mich, Aikido und die japanischen Kochkurse, findest du hier:

www.life.ki.ch



Ein erfülltes Leben



Das menschliche Leben verläuft linear. Ein Moment folgt auf den nächsten – der erste, der zweite, der dritte. Jeder von uns trifft ständig Entscheidungen, welcher Moment der nächste sein soll. Ob wir ihn als erfüllend empfinden oder nicht – jeder Moment ist ein Schritt in Richtung Ende.



Jeder Moment verkürzt das, was uns bei der Geburt reich macht und im Alter oft fehlt:

Zeit.

Und jeder Moment nimmt den Platz ein, den auch ein anderer hätte einnehmen können.

**Diese Wahl haben wir – aber nur einmal.
Für jeden einzelnen Augenblick.**



**Wer immer nur „richtig“ wählen will,
bleibt stehen.**

Was folgt daraus? Dass es unmöglich ist, immer die richtige Entscheidung zu treffen. Und dass wir unsere Entscheidungen nicht bereuen sollten. Reue bringt keinen Moment zurück. Und ohne Irrtum gibt es keinen Fortschritt.

Fehler sind Teil des Lebens und ihre Akzeptanz führt zur Freiheit, neue Wege zu entdecken und aus Irrtümern zu lernen. Jeder Fehler bietet eine Chance zur Weiterentwicklung und erweitert unsere Perspektiven.

„Am Ende zählen nicht die Jahre im Leben, sondern das Leben in den Jahren.“

Abraham Lincoln

Für Dich entdeckt

Empfehlungen

Ein sommerlicher, von zwei Frauennetzwerken organisierter Anlass mit Führung durchs Gosteli-Archiv, das Kompetenzzentrum für die schweizerische Frauengeschichte und anschliessendem Apéro inklusive lustvollem NETWORKING!



22. Juni 2026, 13:30 / Gosteli-Stiftung, Altikofenstrasse 186, 3048 Ittigen, Schweiz

Aus Platzgründen wird eine frühzeitige Anmeldung empfohlen! Via E-Mail bis spätestens 15. Juni: nellysoffice@nefu.ch oder regina.gerber@foka.ch

Hol dir frische Impulse für deine Website

Deine Website ist dein Zuhause im Internet.

Aber fühlt sie sich auch so an?

Du schaust auf deine Website und denkst: "Irgendwas fehlt hier..." Willkommen in meiner Homepage-Sprechstunde – für Websites mit Herz und Charakter!



Claudia Barfuss, 5064 Wittnau, Schweiz

Homepage-Sprechstunde

Dieses Buch ist für alle, die Yoga lieben und sich dabei sicherer fühlen wollen.

Über die Autorin

Lisa Delikaris-Monn ist ausgebildete Physiotherapeutin, zertifizierte Yogalehrerin und Yogatherapeutin. Ihren Weg zu Yoga fand sie über die Physiotherapie sowie einen Unfall, der ihr die Wichtigkeit von ganzheitlicher Körperarbeit vor Augen führte. Seitdem hat sie es sich zur Aufgabe gemacht, Anatomie leicht verständlich und mit Humor zu vermitteln. Mit ihrem Mann und ihrer Tochter lebt sie in Zürich und gibt ihr Wissen in Workshops, Kursen sowie als Gastdozentin in Yogalehrerbildungen weiter.

Yoga Anatomie lernen, damit du dein Yoga sicher & gesund weitergeben kannst.

Starte deine Anatomie-Reise für O.-



Aus meiner Schreibstube

Ohne Werbung geht es nicht.

Man könnte ja meinen, ein gutes Buch verkauft sich von allein.

Schreibt man mit Herz, mit Tiefe, mit Leidenschaft – und zack, stehen die Leserinnen Schlange. Tja. Schön wär's. Also habe ich mich daran gemacht, meine Bücher wieder mal sichtbar zu machen. Mit einer kleinen Social-Media-Postserie – jedes Mal ein anderes Buch im Fokus. Dabei habe ich auch die [Buchshop-Seite](#) etwas aufgepeppt und hoffe natürlich auf zahlreiche Verkäufe.

Mein Kurs „Vom Manuskript zum Buch“ wächst weiter. Nicht nur inhaltlich, sondern auch in der Umsetzung.

Ich merke, wie viel darin steckt – an Wissen, an Erfahrung, an ganz konkreten Schritten. Und genau daraus entsteht gerade etwas Neues:

Ich arbeite daran, einzelne Arbeitsblätter aus dem Kurs aufzubereiten, so dass man sie auch unabhängig nutzen kann. Klein, klar, praktisch. Zum sofort Anwenden. Für alle, die Veröffentlichen wollen – oder endlich ins Tun kommen möchten. [Schreib mir ein Mail](#) und du erfährst als erste, wenn die Arbeitsblätter abrufbar sind oder der Kurs wiederholt wird.

NICHT JEDES BUCH MUSS LAUT SEIN.

Für stille Momente.



Welches spricht Dich gerade an?



CORNELIA HÄTTENSCHWILER
Autorin & IchZeit-Expertin

Vom Manuskript zum Buch



Viele Bücher scheitern nicht am Schreiben – sondern am Danach.

Kurs Buch veröffentlichen ohne Verlag
mit der Autorin Cornelia Hättenschwiler

8

starke

Frauen



Vorstand der Vereinigung Lipödem Schweiz, Co-Präsidium in Blau. Dritte und vierte von links nach rechts, Nicole Grossmann und Heidi Schmid-Ackermann

**„Wir geben
dem Lipödem
eine Stimme“**

Wir sind acht aktive Frauen, die sich unermüdlich für Menschen mit Lipödem, in der Schweiz einsetzen. Wir alle leiden selbst an dieser Erkrankung. Wir wissen, was es heisst, wenn eine Bettdecke oder ein Kind auf dem Schoss unangenehme Schmerzen verursacht. Wir erleben am eigenen Leib, wie schwer sich die geschwollenen Beine anfühlen, wenn wir eine Treppe hochsteigen oder wandern gehen. Wir kennen die Blicke, die auf unsere dicken Beine fallen, wenn wir uns wieder einmal ins Frei- oder Hallenbad trauen oder bei heissen Temperaturen etwas kürzere Kleidung tragen. Wir haben erlebt, dass uns Ärzte belehrend oder bemitleidend empfohlen, weniger zu essen und uns mehr zu bewegen.

Für die nächsten Generationen wünschen wir uns mehr Verständnis vonseiten der Gesellschaft und der Ärzte. Wir kämpfen für eine Kostenübernahme der notwendigen Therapien und Operationen, durch die Krankenkassen.

Mit unserer Vereinigung geben wir Lipödembetroffenen eine Stimme! Wir sind präsent auf verschiedenen Social-Media-Kanälen. Verteilen Flyer in Arztpraxen, Orthopädiefachgeschäften, Apotheken. Organisieren Selbsthilfegruppen Treffen in verschiedenen Regionen der Schweiz. Veranstellen Events für Betroffene und informieren an Fachveranstaltungen und vieles mehr. Wir, sind die Vereinigung Lipödem Schweiz.

Lipödem: Mehr als nur ein Körperbild



Wie erkennt man ein Lipödem?

Typisch sind unverhältnismässig dicke, unförmige Beine und/oder Arme im Vergleich zur Taille und zum Rumpf. Das Gewebe fühlt sich teigig und wulstig an und ist im fortgeschrittenen Stadium grob knotig, stark dellig bis überlappend. Vielleicht erkennen Sie sich in dieser Beschreibung wieder? Die Diagnose wird durch Angiologen und Phlebologen gestellt.

Das Lipödem ist eine symmetrische Fettverteilungsstörung der unteren und oberen Extremitäten sowie dem Gesäss. Die Füsse, Hände, Kopf, Hals und der Rumpf sind typischerweise nicht betroffen. Das Lipödem ist immer schmerzhaft. Eine Adipositas löst kein Lipödem und gleichermassen löst ein Lipödem keine Adipositas aus. Gewichtsschwankungen oder eine Gewichtszunahme befeuern jedoch ein Lipödem. Die Krankheit betrifft fast ausschliesslich Frauen. Phasen hormoneller Veränderungen wie die Pubertät, Schwangerschaft und die Wechseljahre werden von den Betroffenen häufig als Zeitpunkt der ersten Symptome wahrgenommen. Die genauen Ursachen der Krankheit sind noch nicht erforscht. In vielen Fällen gibt es ähnliche Vorgeschichten von anderen Familienmitgliedern oder nahen Verwandten.

Die Krankheit ist zur Zeit nicht heilbar. Mit konservativen und invasiven Therapieansätzen können jedoch gute Verbesserungen erzielt werden. Dazu zählen beispielsweise spezielle Massagen, die Gewebeverhärtungen lockern, sowie bei Bedarf Lymphdrainagen. Ausreichend Bewegung, die Hautpflege und das tägliche Tragen von Kompressionsversorgungen sind sehr wichtig. Einen hohen Stellenwert hat zudem die Gewichtsregulation durch eine ausgewogene, entzündungshemmende Ernährung. Wichtig ist, keine einseitigen, strengen Diäten durchzuführen. Ein Jo-Jo-Effekt wirkt sich ebenso negativ auf das Lipödem aus wie eine Gewichtszunahme.

Ergänzend kann eine operative Liposuktion (Fettabsaugung) die Schmerzen lindern und eine dauerhafte Reduktion des krankhaften Fettgewebes erzielen.

Text: Heidi Schmid-Ackermann Co-Präsidentin Vereinigung Lipödem Schweiz

www.vereinigung-lipoedem.ch

AUSZEIT MIT ICH-ZEIT

WOMEN'S DAYS 2026 ME TIME, ME LIFE

4-Tages-Retreat November 2026



Zeit zum Auftanken.
Zum Loslassen. Zum
Wiederfinden.

Zeit für dich – mit Wellness,
Spaziergängen, Rückzug oder Austausch
Einzelzimmer mit Frühstück (buchbar
direkt beim Hotel)
Vollverpflegung mit 4-Gang-Menüs,
Snacks & Pausenverpflegung
Kleine Aufmerksamkeiten &
inspirierende Seminarunterlagen

Gemeinsam – voller
Leichtigkeit, Tiefe und
Herz.

Über 20 Stunden Inspiration,
Austausch & Ich-Zeit
6 Expertinnen mit Vorträgen,
Workshops & Impulsen zu:

- Mentale Stärke
- Hormone & Ernährung
- Raumgestaltung & Wohngefühl
- Bewegung, Atmung &
Körperwahrnehmung
- Farben, Stil & Strahlkraft

Du funktionierst, du
kümmerst dich – aber
wo bleibst du?

Vielleicht hast du manchmal das
Gefühl, dich selbst verloren zu haben
im Alltag, in Rollen, in Erwartungen.
Diese Tage sind ein Geschenk an dich.

**Jetzt auf die
Warteliste setzen**

Mai-Special

Mit Schwung in den Frühling

Das 7 Tage Energie- Programm

Schluss mit Frühjahrmüdigkeit

täglich ein Power-Getränk, eine
Energie-Übung und ein Impuls
für mehr Schwung im Alltag.

Zum Spezialpreis von
Euro/Fr. 7.00 (statt 17.00)
herunterladen

Gültig bis 30. Mai 2026

Lass den Frühling in Dein Leben – Tipps und Tricks für
Frauen, die keine Ausreden mehr gelten lassen!



Gewinnspiel Mai 2026

Sende ein Mail mit dem Kennwort "Gewinnspiel
Mai 2026" bis zum 01. Juni 2026
cornelia.haettenschwiler@outlook.com

Unter allen Einsendungen verlosen wir ein
Taschenbuch "Parkbankgeschichten"
im Wert von Fr. 16.00.

Hier die Gewinnerin der April-Verlosung / "Kompass für Herz, Hand und Verstand" im
Wert von Fr. 16.00 ging an Marlis K., Bern

MACH MIT! DEINE STIMME IM FRAUEN-POWER-MAGAZIN



WILLST DU AUCH MAL DEINEN SENF DAZU GEBEN?
Es stehen dir vier Kategorien zur Verfügung.

3 Fragen an ...

Jeden Monat eine Frau mit drei Antworten.
Die Fragen:

- Wofür in deinem Leben hast du einmal richtig Mut gebraucht?
- Gibt es einen Ort, der für dich eine besondere Bedeutung hat?
- Welchen Satz würdest du deinem jüngeren Ich heute gern zurufen?

Schicke mir:

- deinen Namen
- eine sehr kurze Vorstellung (2-3 Zeilen)
- deine Antworten (je max. 3-5 Sätze)
- ein Foto
- einen Link zu deiner Website.

Gastbeitrag

Du hast ein Thema, das Frauen wirklich weiterbringt oder zum Nachdenken anregt? Dann kannst du einen Gastartikel schreiben. Der Beitrag soll Substanz haben und ein klares Thema behandeln – keine Werbevorstellung deiner Arbeit.

Länge: ca. 800-1200 Wörter

Wichtig:

- informativ oder inspirierend
- keine Werbung im Text
- keine Termine, da ich nicht weiss, wann der Artikel erscheint.

Am Ende des Artikels darfst du dich kurz vorstellen (2-3 Zeilen) mit Foto und deine Website verlinken.

Power-Frauen Porträt

Ich porträtiere Frauen, die ihren eigenen Weg gehen.

Kennst du eine solche Frau – oder bist du selbst eine?

Dann melde dich gerne.

Schicke mir:

- ein paar Infos zu deiner Geschichte
- ein gutes Foto
- deine Website.

Für Dich entdeckt

Hier empfehle ich **Veranstaltungen, Bücher, Produkte oder Projekte**, die ich spannend finde.

Wenn du etwas hast, das gut zu meinen Leserinnen passt, sende mir:

eine kurze Beschreibung (3-4 Sätze)

ein Bild

einen Link.

Dein Mitmachen ist kostenfrei.
Du darfst gerne das Magazin weiterempfehlen.



Schreib einfach ein Mail

Ich freue mich immer über neue Stimmen, spannende Frauen und gute Ideen.

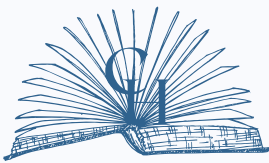
Frauen-Power MAGAZIN

Wahrhaft Weiblich
frech, frei und fantastisch



KLAR & WAHR
DURCHS LEBEN

Cornelia Hättenschwiler



Cornelia Hättenschwiler
Autorin & Mentorin

Alle Rechte vorbehalten

Hier geht's direkt:

[Buchshop by Cornelia Hättenschwiler](#)

[Workshop by Cornelia Hättenschwiler](#)

[Lebenslust-Blog by Cornelia Hättenschwiler](#)

[FrauenPowerMagazin](#)

[CH - Die Herbstblütenspeakerin](#)

[Das bin ich](#)

[Pressestimmen](#)

Partner

[BuchRaum Schweiz](#)

[Impressum & Datenschutz](#)

Kontakt

cornelia.haettenschwiler@outlook.com



[Magazin bestellen](#)



www.haettenschwiler.ch

klarundwahr.com/



[Impressum & Datenschutz](#)