

# MENTLING

Magazin

**10 BIS 20**

Ausgabe #3

## ALLES

## KEIN ZUFALL?



**EGON WERLER CARLOTTA PAHL  
IVY JOSEFINE ULLRICH  
MORITZ NACHBAUER LEANDER MELLIES**

**LEVI BRANDL MEGGY HUSSONG  
TOBIAS HILDEBRAND  
PURNIMA GRÄTZ LAILA ZIEGLER**



10,20 EUR

9 783910 512023 V



Moritz



Rutte &



Tobi



Meggy 😊



Levi &



Egon <3



Carlotta Josephine  
Paul &



Inez &



Leander



Saila'

# EDITORIAL

## AUS GUTEN GRÜNDEN SCHREIBT DAS LEBEN DIE BESTEN GESCHICHTEN.

Manchmal passieren Dinge, die sich niemand hätte ausdenken können. So etwas wie eine unerwartete Begegnung, die alles verändert, der verrückte Umstand, der uns zu genau der richtigen Zeit an genau den richtigen Ort führt oder ein Buch, das uns genau das sagt, was wir gerade hören müssen. Aber wem sage ich das? Hoffentlich weißt du nur zu gut, wie es sich anfühlt, vom Leben überrascht zu werden und vielleicht denkst du auch immer dann: „Das kann doch kein Zufall sein!“

Wenn du mich fragst, ist das Leben eine Aneinanderreihe des Unplanbaren, des Unerwarteten und was wir daraus machen. Ohne all das, was viele von uns und auch ich gerne mal als „verrückten Zufall“ betiteln, wäre es wahrscheinlich auch ziemlich langweilig.

Wenn ich aber mitten in Berlin eine vergessene Handtasche auf einem Mietfahrrad finde, sie an die Adresse auf dem Personalausweis bringe und mir plötzlich Loris Sichrovsky die Tür öffnet, um die Tasche seiner Schwester in Empfang zu nehmen, dann fällt es auch mir schwer, noch an einen bloßen Zufall zu glauben. Denn wenn du unser Magazin schon seit der Ausgabe #1 verfolgst, dann weißt du, dass wir schon so einige Menschen kennengelernt haben, die mit Loris zusammen drei Filme gedreht haben. Nur ihm bin ich bis dato noch nie irgendwo begegnet. Verrückt, oder?

An reines Schicksal möchte ich nicht glauben, aber ich bin mir ziemlich sicher, dass in dieser Frage, ob etwas Passiertes nun Zufall oder kein Zufall ist, die Ansichten immer zwiegespalten sein werden und immer auch jeder in seiner Welt damit recht haben wird. Deshalb einigen wir uns doch darauf, dass im Leben Dinge passieren und dass es eigentlich gar nicht von Bedeutung ist, wie sie passiert sind, sondern wie wir im nächsten Moment auf sie reagieren. Denn das haben wir selbst in der Hand.

Apropos Hand: Danke, dass du unsere Ausgabe #3 in deinen Händen hältst. Das bedeutet uns wirklich viel. Wir wünschen dir, dass du ganz viel Freude und Inspiration daraus mitnimmst, um deinen Weg zu einer wundervollen Reise zu gestalten und die verrücktesten Geschichten zu erleben, von denen du ein Leben lang gerne erzählst.

*Florian Saeling*



# Support für echte Herzensprojekte.

Auf unserer Reise begegnen wir immer mal wieder Menschen hinter tollen Projekten und hier ist ein guter Ort, um dir davon zu erzählen.



**Der Kinderklinikkonzerte e. V. tourt durch Deutschlands Kliniken, um sie mit Musikern wie z.B. Gregor Hägle (auf dem Bild), LEA, LOTTE, Max Giesinger, Johannes Oerding und vielen weiteren zu ganz besonderen Konzert-Locations werden zu lassen.**

Flo durfte im September bei einem Konzerttag das Team kennenlernen und erleben, wie viel Freude und Kraft dieser Verein allen Beteiligten schenkt.



**Bitte ermögliche weitere Konzerte mit deiner Spende oder erzähle ganz vielen Menschen davon!**

[www.kinderklinikkonzerte.de](http://www.kinderklinikkonzerte.de)  
[@kinderklinikkonzerte](https://Instagram @kinderklinikkonzerte)



Fabian und der Gnom - Auf der Suche nach Freundschaft  
Autor: Volker Petters  
Illustrationen: Simon Sieber  
Verlag: Sparkys Edition  
ISBN: 978-3-949768-16-3  
Empfohlen ab 8 Jahren

[@fabian.und.der.gnom](https://Instagram @fabian.und.der.gnom)

Der elfjährige Fabian wird seit einiger Zeit in der Schule immer wieder von drei älteren Jungs geärgert. In seinen Träumen verwandeln sich die Widersacher in monsterartige Wesen, die ihn verfolgen.

Doch eines Nachts taucht plötzlich ein wundersamer, frecher Gnom auf und Fabian erlebt ein Abenteuer, das er nie für möglich gehalten hätte ...

**»EINE GESCHICHTE ÜBER AUSSENSEITER, FREUNDNSCHAFT, ÄNGSTE, ACHTSAMKEIT SOWIE DEN GLAUBEN AN SICH SELBST.«**

Auf [www.fabian-und-der-gnom.de](http://www.fabian-und-der-gnom.de) findest du neben weiteren Infos rund ums Buch auch Tipps zum Umgang mit dem Thema Mobbing und was du tun kannst, um unsere Umwelt zu schützen.



[www.nurmut.online](http://www.nurmut.online)  
[@mut\\_zur\\_zukunft](https://Instagram @mut_zur_zukunft)

Das Team von NUR MUT nimmt sich in einwöchigen Camps ganz intensiv Zeit, um dir eine Auszeit voller Inspiration und Austausch mit anderen Jugendlichen zwischen 16 und 22 Jahren zu ermöglichen. Die Teilnahme ist kostenfrei.

**Moritz will 46 Kilometer um Manhattan schwimmen, um erkrankten Kindern zu helfen.**

Nachdem der 15-Jährige für seine erste Spendenaktion schon über den Bodensee geschwommen ist und gesehen hat, was die Spendengelder vor Ort bewirken, stellt er sich nun einer noch viel größeren Herausforderung. Mehr dazu auf Seite 77.



---

**CARLOTTA PAHL** 8

**Über Neid, Authentizität und die  
Stimme von Millie Bobby Brown**

---

**MEGGY HUSSONG** 18

**Über Gemeinschaft, gute Menschen  
und wie man seinen Pfad findet**

---

**LEANDER MELLIES** 28

**Über das Gründen, Probleme lösen  
und Verhältnis zu Geld**

---

**IVY JOSEFINE ULLRICH** 38

**Über Selbstbewusstsein,  
Schicksal und Erfolg**

---

**LAILA ZIEGLER** 48

**Über Social Media, Glücksmomente  
und das Erwachsenwerden**

---

<b>Meet the team</b>	<b>58</b>
----------------------	-----------

---

<b>LEVI BRANDL</b>	<b>60</b>
--------------------	-----------

<b>Über Freundschaft, Leidenschaft und die drei Fragezeichen</b>	
----------------------------------------------------------------------	--

---

<b>MORITZ NACHBAUER</b>	<b>70</b>
-------------------------	-----------

<b>Über Challenges, Motivation und den Wunsch, etwas zurückzugeben</b>	
----------------------------------------------------------------------------	--

---

<b>PURNIMA GRÄTZ</b>	<b>80</b>
----------------------	-----------

<b>Über Respekt, Mut und das Fehlermachen</b>	
---------------------------------------------------	--

---

<b>TOBIAS HILDEBRAND</b>	<b>90</b>
--------------------------	-----------

<b>Über das Klavierspielen, Anfangen und Angst überwinden</b>	
-------------------------------------------------------------------	--

---

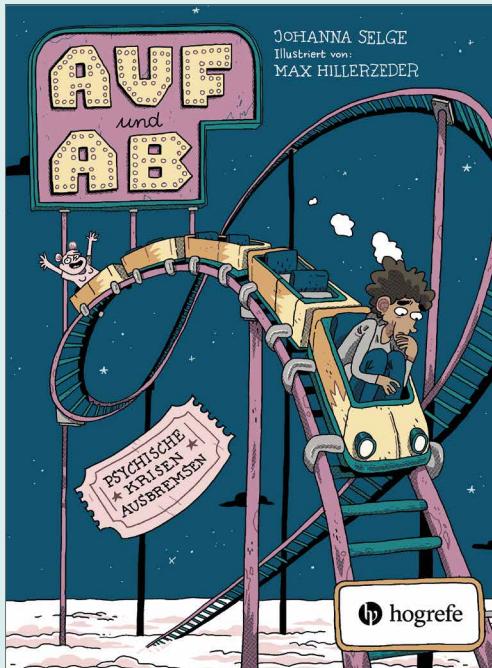
<b>EGON WERLER</b>	<b>100</b>
--------------------	------------

<b>Über die Kraft der Musik, Selbstkritik und die entscheidenden 2 Minuten</b>	
------------------------------------------------------------------------------------	--

---

<b>Impressum &amp; Botschaften</b>	<b>110</b>
------------------------------------	------------

# Wenn das Leben eine Achterbahn ist



Johanna Selge

## Auf und ab

Psychische Krisen ausbremsen

Die Krisen der letzten Jahre sind vor allem an jungen Menschen nicht spurlos vorbeigegangen. Im Gegenteil: Verunsicherung und Belastung in der Altersgruppe haben deutlich zugenommen. Für Angehörige ist es im Einzelfall allerdings oft schwierig zu beurteilen, ob das eigene Kind sich nur in einer Ablösungs- oder Rückzugsphase befindet, oder eine psychische Krise vorliegt. Doch selbst wenn die Zeichen eindeutig sind, fehlen möglicherweise die geeigneten Worte für ein Gespräch oder das Wissen um passende Hilfsangebote.

Die vorliegende Graphic Novel verwendet ausdrucksstarke, humorvolle Bilder, um die Themen psychische Gesundheit, Depression und Angststörungen begreifbar zu machen. Die Geschichte des 16-jährigen Noah ist dabei an den Alltag angelehnt und verzichtet auf reißerische Darstellungen oder Schwarz-Weiß-Malerei. Besonders junge Menschen können so unaufdringlich mit diesen Themenfeldern in Beührung kommen, Hemmungen abbauen und Empathie für Betroffene entwickeln. Im zweiten Teil enthält das Buch Informationen, um psychische Vorgänge besser zu verstehen sowie Strategien, um mit Herausforderungen selbstwirksam umzugehen.

„Auf und Ab“ will mit seinem präventiven Angebot die Resilienz aller Jugendlichen stärken. Auch Familie und Freunde erhalten Antworten auf Fragen, die sich im Umgang mit Belasteten stellen. Für Therapeut:innen und andere Helfende kann das Buch Ergänzung zur oder Bezugspunkt in der eigenen Arbeit sein. Mit Begleitmaterial für Lehrer:innen.

2024. 120 S., Kt  
€ 24,95 (DE) / € 25,70 (AT) / CHF 34.50  
ISBN 978-3-456-86304-7  
Auch als eBook erhältlich

# CARLOTTA PAHL (18)

---

Noch am selben Tag, an dem wir die ersten Anfragen für diese Ausgabe verschicken, bekommt Marcel einen Anruf. Die Stimme kennt er gut und das ist kein Wunder, denn Carlotta spricht die Hauptrollen in so einigen Serien, die auch Marcel gesehen hat. Ein paar Minuten tauschen sich die beiden aus. Dann steht schon fest: Wir beginnen unsere neue Interviewreise in Hamburg – und zwar gar nicht weit entfernt von dem Ort, an dem wir zu Beginn der Ausgabe #2 Nevio Wendt besucht haben. Ein schöner Zufall.

Interview **Marcel Ristau** Fotos **Florian Saeling**

**Wenn wir uns jetzt noch nicht kennen würden, uns einfach so in Hamburg über den Weg laufen und ich frage, wer du bist, wie würdest du dich vorstellen?**

Ich würde sagen: „Ich bin Carlotta und ich bin Synchronsprecherin.“ oder „Hi, ich bin Carlotta und bin kreativ. Vielleicht.“ (lacht)

**Also würdest du Synchronsprecherin lieber doch erstmal nicht sagen?**

Also, ich habe mehrmals die Schule gewechselt und versucht, das immer gar nicht so groß an den Nagel zu hängen, weil das alles eher negativ beeinflusst hat. Viele waren dann halt neidisch und deswegen habe ich irgendwie gelernt, das gar nicht so direkt zu erzählen.



# »MACH DIR NICHT SO DEN KOPF. ES WIRD SCHON GUT WERDEN.«

---

## Aber wieso spielst du denn jetzt sogar die Hauptrolle?

Irgendwie hatten sie dann doch keine Lotta und dann haben sie einen Nachmittag hier angerufen und meinten, ob wir in zwei Stunden in Hamburg sein können zum Casting, zusammen mit Yola. Dann sind wir da direkt hin und ich hatte dann doch irgendwie noch Hoffnung und ich glaube ein oder zwei Tage später hatten wir die Zusage.

## Also hättest ihr gesagt "Nein, heute wird das nichts mehr"...

.. ja, dann wäre es wahrscheinlich nicht dazu gekommen.

## Glaubst du, das war Zufall, dass das dann doch noch geklappt hat?

Ich glaube nicht, dass es Zufall ist. Ich bin der Überzeugung, dass Gott mir die richtigen Chancen gibt, aber es ist natürlich nicht so, dass ich nichts dafür machen muss. Ich muss sie annehmen und ich muss es irgendwie ja auch wollen, auch wenn ich das will und mich da reinhänge, dann wird es gut.

## Was ist das größte Geschenk, das dir das Leben bisher gemacht hat? Große Frage, ich weiß.

Ja, das ist eine große Frage und ich habe vielleicht keine konkrete Antwort. Aber das Umfeld, in dem ich aufwachsen durfte, das ist ein ganz großes Geschenk. Also jeder, der da irgendwie mit rein zählt, ob Freunde oder Familie. Weil ich jetzt vor allem in den letzten Jahren auch gemerkt habe, dass es auch ganz anders geht und dass es Leute gibt, die nicht das Privileg

haben, irgendwie in so einem Umfeld aufzuwachsen, was einem gut tut. Weil es dann viel schwieriger ist, man selbst zu sein oder seinen eigenen Weg zu gehen, wenn einfach die Unterstützung von außen nicht da ist. Deswegen bin ich total dankbar und glücklich, dass ich mit ganz tollen Eltern und ganz tollen Freunden aufwachsen darf und mit ganz tollen Hobbys, in denen ich wachsen kann und etwas Gutes machen kann. Das ist, glaube ich, das größte Geschenk.

## Sehr schön gesagt. Und wenn du jetzt der achtjährigen Meggy, die gerade das erste Mal zu den Pfadfindern geht, eine Nachricht schicken könntest, was würdest du ihr gerne sagen?

Ich glaube, ich würde sagen: Mach dir nicht so den Kopf. Es wird schon gut werden.

## Und daran anknüpfend: Wenn du gleich danach der 80-jährigen Meggy eine ein- zige Frage stellen könntest, was würdest du von ihr gerne erfahren wollen?

Ich glaube, ich würde einfach nur erfahren wollen, ob sie das Gefühl hat, dass sie alles gemacht hat, was ihr so richtig wichtig war. Und wenn sie glücklich ist, dann ist es alles gut, dann hat man es gut gemacht.





»IM INTERNET  
KÖNNEN SIE VIEL  
SAGEN. ABER WENN  
DIE PERSONEN  
VOR DIR STEHEN,  
WÜRDEN VIELE  
ES SICH NICHT  
TRAUEN.«

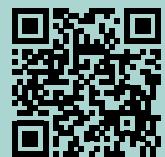


**Gibt es bei dir auch Momente der Selbstzweifel? Weil du zum Beispiel mit einem Video nicht ganz zufrieden bist und dich fragst: Sollte ich das wirklich posten?**

Ja, ich mache mir manchmal Gedanken, wenn ich etwas poste und mir dann denke, das könnte jetzt vielen Leuten nicht so gefallen. Es gibt ja immer diese Hater, die irgendwas daran auszusetzen haben und natürlich hatte auch ich eine Zeit, in der ich viel gehatet wurde. Mittlerweile habe ich gelernt, dass man es nie allen recht machen kann und höre auf mein Bauchgefühl, was für mich ein gutes Video ist. Auf bestimmte Kommentare gehe ich gar nicht mehr ein. Es gibt auf der anderen Seite ja genug Leute, die hinter mir stehen, die mich unterstützen und letzten Endes mache ich das alles auch für mich, weil es mir Spaß macht. Weil ich damit glücklich bin. Wenn ich damit auch andere glücklich machen oder motivieren kann, dann freut mich das. Zum Beispiel hat mir ein Mädchen geschrieben: „Ey, ich hab mich jetzt getraut, mich in einer Schauspielagentur zu bewerben“. Das macht mich glücklich, weil ich weiß, ich konnte sie dazu ermutigen, das zu machen, was sie sich schon ewig erträumt hat. Deswegen überwiegt das Positive bei mir. Die Schattenseiten kann ich halt auch nicht immer ganz ausblenden, aber ich versuche es so gut, wie es geht.

**Wie hast du gelernt, auf dein Bauchgefühl zu hören?**

Das kam eigentlich so mit der Zeit, weil ich einfach gemerkt habe, dass es mir nicht gut tut, auf die negativen Dinge zu hören. Ich habe mit anderen größeren Influencern darüber gesprochen, wie sie damit umgegangen sind und für alle war es am Anfang schwer. Sie haben dann auch irgendwann versucht, das Negative auszublenden, weil sie gemerkt haben, dass sie dann viel glücklicher waren und sich das nicht mehr alles so zu Herzen genommen haben. Ich sag auch immer: Im Internet können sie viel sagen, aber wenn die Personen vor dir stehen, würden viele es sich nicht trauen.



»ES IST SCHÖN, VIELE FREUNDE  
ZU HABEN. ABER ES IST WICHTIG,  
RICHTIGE FREUNDE ZU HABEN.«

---

**Was sind denn Eigenschaften, die du an Leuten in deinem persönlichen Umfeld magst?**

Vertrauen und Liebe sind die wichtigsten Eigenschaften, die man braucht. Und Ehrlichkeit ist auch sehr wichtig. Die besten Freunde werden dir nicht das sagen, was du hören willst, sondern vielleicht auch mal Kritik ausüben und ich finde, dass es dann auch sehr wichtig ist, dass man diese Kritik auch mal aushalten kann und sich vielleicht daraufhin ändern kann.

**Glaubst du, dass das oft passiert, dass Freunde so ehrlich miteinander umgehen?**

Das ist das Ding. Viele sind halt nicht ehrlich, aber es ist auch mal wichtig, ehrlich zu sein. Ich glaube nicht, dass es so oft passiert, sondern dass man etwas nur sagt, damit der andere zufrieden ist.

**Hast du Freunde, die ehrlich mit dir sind?**

Ja, also meinen besten Freund kenne ich seit 15 Jahren und ich habe so meine drei, vier besten Freunde und denen vertraue ich zu 100% und das ist auch wichtig. Es gibt ja verschiedene Arten von Freunden. Es gibt die, mit denen man zusammen rausgehen kann und die man alle mag und dann gibt es den ganz engen Kreis, der praktisch schon zur Familie gehört. Ich wünsche jedem solche besten Freunde, die man wirklich wertschätzt.

## »LIEBER 3 EHRLICHE FREUNDE ALS 100 UNEHRLICHE.«

Und die gehen dann wirklich mit dir durch dick und dünn und kümmern sich auch um dich. Natürlich ist es auch schön und ich kann es auch voll nachvollziehen, wenn man gerne viele Freunde haben will, aber im Endeffekt muss man sich fragen: Wer bleibt auch in schwierigen Situationen?

**Gerade in schwierigen Situationen zeigt sich das ja, wer ein guter Freund ist. Gab es das bei dir schon mal?**

Ich hatte sowas noch nie und darüber bin ich auch sehr glücklich, dass mir das noch nicht passiert ist, dass ich mich von einem Freund trennen musste oder so. Natürlich gibt es welche, mit denen ich irgendwann nicht mehr den Kontakt gepflegt habe. Aber meinen besten Freund kann ich zum Beispiel auch die ganzen Sommerferien nicht sehen und wenn wir uns dann nach den sechs Wochen wiedersehen, ist alles wie vorher und wir machen einfach da weiter, wo wir aufgehört haben. Daran erkennt man glaube ich, wer wirklich dein Freund ist.



**Als du beim Training für das Vorhaben zum ersten Mal ins Wasser gestiegen bist, was ging dir durch den Kopf?**

Da wusste ich echt noch gar nicht so richtig, worauf ich mich eingelassen habe. Ich wusste nicht, wie sich das alles entwickelt und hatte auch keine Ahnung davon, was alles passieren kann. Aber ich dachte mir, ich probiere das einfach mal aus, wie weit ich komme.

**Wie hast du dich dann bis zur Überquerung vorbereitet?**

Also das ganze Organisatorische darum haben glücklicherweise meine Eltern gemacht. Da bin ich ihnen sehr dankbar, weil das hätte ich jetzt noch nicht hinbekommen. Für mich war das Training wichtig. Jedes Wochenende bin ich ins Hallenbad oder ins Freibad gefahren und bin immer größere Strecken geschwommen, um einfach das Gefühl dafür zu bekommen, wie ich meine Kräfte einteilen muss, damit ich das durchhalte. Weil in den ersten Trainings bin ich die ersten paar Kilometer durchgesprintet und hatte danach keine Kraft mehr.

Nachdem ich die Strecke dann ein paar Mal im Hallenbad hinter mich gebracht habe, war dann der Ehrgeiz da und den wollte ich nicht mehr aufgeben. Dann haben wir Freiwassertraining gemacht für die Kaltwasserauglichkeitsprüfung.

**Was heißt das?**

Da war ich mit der DLRG vom Bodensee zwei Stunden im See, damit sie sehen, dass ich die Kälte aushalte und dass ich das auch mental packe – also keine Panik bekomme, wenn ich den Grund nicht sehe und mich nirgends festhalten kann.

**Was war die größere Herausforderung? Dich körperlich darauf vorzubereiten oder mental?**

Das ist eine gute Frage, weil das kam alles miteinander. Also wenn ich dann ein paar Kilometer schon hinter mir hatte, wollte ich mich noch mal weiter pushen bis zum Ende und das durchziehen. Das stärkt dann mental. Aber sonst habe ich mich nie wirklich mental vorbereitet.

**Aber hattest du währenddessen mal einen Moment, in dem du gezweifelt hast oder vielleicht sogar aufgeben wolltest?**

Es gab Tage, an denen ich richtig fertig war vom Training. Aber wirklich aufgeben wollte ich nie. Das stand nicht zur Debatte. Ich hatte mir das in den Kopf gesetzt und wollte das durchzuziehen.

## »DANN KAM NOCH DAZU, DASS MEIN BRUDER ERKRANKT IST UND IN DER ZEIT FAST EIN HALBES JAHR IM KRANKENHAUS WAR.«

Das hatte schon davor angefangen, aber dann war es noch mal intensiv. Mama ist mit ihm im Krankenhaus geblieben und meine Schwester war bei Oma. Papa hat versucht, mit der Arbeit das irgendwie so zu regeln, dass er mich weiter zum Sport bringen kann. Es war lange unklar, wie es weitergeht. Ich wusste nicht, was passiert und das nimmt einen schon mit. Da habe ich dann meinen Halt im Sport gefunden, weil ich mich dabei einfach komplett auspowern konnte und an nichts anderes denken musste und einfach freier war.



**»ALS ES LUKAS  
WIEDER BESSER  
GING, HABE ICH  
REALISIERT, DASS  
ICH NIE SCHLIMM  
ERKRANKT ODER  
VERLETZT WAR  
UND DASS DAS EIN  
GESCHENK IST.  
DESHALB WOLLTE  
ICH DANN EIN  
BISSCHEN WAS  
ZURÜCKGEBEN.«**

# WIR HABEN GEFRAGT, WAS IHR GERNE FÜR ALLE INS MAGAZIN SCHREIBEN WÜRDET. HIER SIND EIN PAAR DER ANTWORTEN:

## IMPRESSUM

Mentling Ausgabe Nr. 3:  
Alles kein Zufall?

1. Auflage

© Copyright 2023  
MENTLING MEDIA, Berlin  
in der Mentling Media UG  
(haftungsbeschränkt)  
Oberwallstraße 6, 10117 Berlin

E-Mail: hallo@mentling.de  
Web: www.mentling.de  
IG & TikTok @mentling\_magazin

Herausgeber  
Florian Saeling, Marcel Ristau

Redaktionelle Leitung  
Florian Saeling  
flo@mentling.de

Bildredaktion  
Creative Director  
Design & Layout  
Max Saeling  
hallo@maxsaeling.de

Anzeigen  
Marcel Ristau  
marcel@mentling.de

Social Media  
Lisa Neumann  
lisa@mentling.de

Personen in dieser Ausgabe  
Carlotta Josefine Pahl,  
Meggy Hussong, Leander Mellies,  
Ivy Josefine Ullrich, Laila Ziegler,  
Levi Brandl, Moritz Nachbauer,  
Purnima Grätz, Tobias Hildebrand &  
Egon Werler

Druck  
KOLIBRI DRUCK  
Zeitfracht Medien GmbH, Nürnberg

Eine Haftung für die Richtigkeit der Veröffentlichungen kann trotz Prüfung durch die Redaktion vom Herausgeber nicht übernommen werden. Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalt keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Diese Publikation darf ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Verlages nicht reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Printed in Germany  
ISBN 978-3-910512-02-3

Klimaneutral durch CO2-Kompensation mit



Wilderness  
International

**Lass dir von nichts  
und niemandem  
deine Träume  
nehmen, geh  
deinen Weg und  
sei du selbst 😊**

**Es wird nicht  
leichter,  
aber du wirst  
besser.**

**Ich weiß, dass  
all diese jungen  
Menschen sehr  
beeindruckend  
sind und das  
einschüchtern  
kann, aber vergesst  
niemals an euch  
selbst zu glauben.**

**Wer das liest,  
ist cool. 😎**

**Geschichte?  
Steh auf und  
mach welche!**

**„If you wanna make  
the world a better  
place take a look at  
yourself and make a  
change“  
– Man in the mirror**

**Man muss das  
Unmögliche  
versuchen,  
um das  
Mögliche  
zu erreichen.**

**Wenn du etwas  
willst, dann arbeite  
dafür und lass  
dich von anderen  
Menschen nicht  
davon abringen!**

# NUR MUT!

\* \* \*

\* DU SUCHST NACH  
**ORIENTIERUNG & IMPULSEN**  
FÜR DEINE BERUFLICHE UND PRIVATE ZUKUNFT?

DANN MELDE DICH  
ZU NUR MUT AN!



Komm in eines unserer kostenlosen Camps  
oder nutze unser Online-Angebot.

[www.nurmut.online](http://www.nurmut.online)

Ersicht führt zur  
Erkenntnis.

Dankbarkeit führt zur  
Größe

Vertraut führt zur  
Wahrheit.

Vergebung führt zur  
Freiheit.

Hingabe führt zur Liebe.

Es kommt alles so  
wie es kommen muss

Man sieht  
nur mit dem  
Herzen gut ❤

Du bist gut genug-

David Wared

Lieb dich selber!!!

Es ist okay,  
auch einfach mal traurig  
zu sein.



Glaub an dich  
und du kannst  
alles schaffen!

Wenn immer Sommer wäre,  
könnte man die Wärme der Sonnenstrahlen  
gar nicht mehr so wertschätzen.

Denk nochmal  
nach, du findest  
schon eine Lösung.

Träume  
sind nichts  
wert, wenn  
sie auf dem  
Kissen zurück-  
gelassen werden!

Sei du selbst,  
egal was andere  
sagen!

Höre auf deinen  
Instinkt und folge  
deiner Leidenschaft