

PlusPerfekt

Das Magazin für Diversity in Fashion, Trends & Lifestyle

Edition 2026
Business & Wellbeing

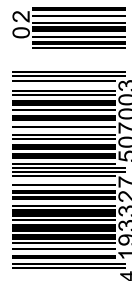
MUT ZUR WUT

WARUM WÜTENDE FRAUEN DIE WELT VERÄNDERN
PERSÖNLICHE GRENZEN & WUT ALS ANTRIEB
ANGELINA KIRSCH, PAULA LAMBERT, ANIKA LANDSTEINER & CO.

EVERYBODY WANTS THIS... IN ALL SIZE!
FASHIONSTORIES À LA DER TEUFEL TRÄGT PRADA

DEAR BODY, I LOVE YOU - DR. ANTONIE POST ÜBER INTUITIVES ESSEN
WIE UNTERDRÜCKTE GEFÜHLE UNS KRANK MACHEN

SCI-FI FÜR DIE HAUT: MODERNE SKINCARE IM WANDEL
PASTA, DRAMA & ITALIANA: DIE SECRETS DER PASTA QUEEN



“

Wut macht Dich nicht schwierig.
Wut macht Dich ehrlich.

Paula Lambert

PLUS
PERFEKT



PHILIP B.

WEIGHTLESS MIRACLE SERUM

A Miracle In Every Drop



Das schwerelose, seidige Weightless Miracle Serum verleiht jedem Haartyp spürbare Geschmeidigkeit, strahlenden Glanz und wunderschöne Definition. Die vielseitige Pflegeformel umhüllt das Haar sanft, ohne es zu beschweren – für ein lebendiges, gepflegtes Finish voller Leichtigkeit und Eleganz.

www.philipb.com



#philipbgermany #philipb

EDITION
Business & Wellbeing

Plus Perfekt

2026

e - P a p e r

EDITORIAL

GAST-AUTOREN

Terri Cole

Pamela Grabarek

Paula Lambert

Kara Pientka

Banu Suntharalingam

PLUSPERFEKT REDAKTION

Emily Gasch

Annalena Wagner

ART DIRECTION & PHOTOGRAPHY

Ann-Christin Scharf

CHEFREDAKTION

Ann-Christin & Christine Scharf (V.I.S.D.P.)

HERAUSGEBERIN

Christine Scharf

MARKETING & ADVERTISING

Christine Scharf

SPECIAL THANKS

Katharina Schütz

Tina Behr

Accounting & IT (Nerd Stuff) J. D.

www.plusperfekt.de

Scharf Digital Media GbR | Untere Ringstraße 48 | 97267 Himmelstadt

Telefon 09364 / 8157951 | E-Mail info@plusperfekt.de

Copyright: Ann-Christin & Christine Scharf

Cover: Bild erstellt mit KI

Druck: Druckerei Ganz

Die PlusPerfekt Editionen gibt es als E-Magazin und limitierte Printausgabe.

Die PlusPerfekt Edition erscheint in der Scharf Digital Media GbR, Untere Ringstraße 48, 97267 Himmelstadt, Deutschland. Geschäftsführung: Christine Scharf und Ann-Christin Scharf. Die Edition und alle enthaltenen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Sowohl die Vervielfältigung, Änderung, Verbreitung oder Speicherung von Informationen und/oder Daten, von Texten, Textauszügen sowie Bildmaterial - auch in Auszügen - bedarf im Vorfeld der schriftlichen Zustimmung von Scharf Digital Media GbR.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandtes Text- und Bildmaterial wird keine Haftung übernommen. Die Scharf Digital Media GbR übernimmt keinerlei Garantie und Haftung für die Richtigkeit, Aktualität und Vollständigkeit der bereitgestellten Informationen. Alle Angaben ohne Gewähr. Die Redaktion behält sich vor, Zuschriften (per Post oder digital) ggf. gekürzt zu veröffentlichen. Bitte weisen Sie ausdrücklich darauf hin, falls Sie mit einer Veröffentlichung nicht einverstanden sind.

WUT STEHT DIR *Gut*

Unvernünftig, destruktiv, böartig –

Wut hat keinen guten Ruf.

Wie du diese oft ***missverstandene Emotion***
als ***Motor für Veränderung & Notsignal***
für mehr Selbsttreue nutzen kannst,
weiß ***Kara Pientka***.

KARA PIENKA

Wut hat keinen guten Ruf. Sie gilt als unvernünftig, destruktiv, böartig. Besonders bei Frauen. Noch immer hören wir Sätze wie „Komm mal runter“, „Werd‘ nicht gleich hysterisch“ oder sogar „Hast du deine Tage?“.

Was bei Männern als Durchsetzungsstärke gilt, wird Frauen schnell als Überreaktion oder Schwäche ausgelegt. Dabei ist Wut eine der vier Basisemotionen – ebenso elementar wie Freude, Angst oder Trauer. Wut ist nicht unser Feind. Sie ist eine Kraftquelle, die uns zeigt, wo unsere Grenzen überschritten sind. Sie ist ein Signal für Selbsttreue, eine Ressource für innere Stärke und ein Motor für Veränderung. Wird sie zu lange unterdrückt, kann sie krank machen und uns im Berufsleben schaden.

Eine kurze Geschichte der weiblichen Wut

Die Abwertung dieses wertvollen Gefühls bei Frauen hat eine lange



Let Girls Be Angry

Weibliche Wut mag inzwischen auf öffentlicher Bühne eine Rolle spielen, aber in unserem Privat- und Berufsleben passt sie noch immer nicht ins Bild. Viele Frauen sind nach wie vor stark von der Erwartung geprägt, freundlich, empathisch und kompromissbereit zu sein. Also schlucken wir sie weiter herunter.

EMPOWERMENT

Geschichte. Schon die Philosophen der Antike warnten vor der Wut. Seneca bezeichnete sie als „kurze Geisteskrankheit“ und forderte, sie auszurotten. Francis Bacon stufte sie im 17. Jahrhundert als Emotion von „Schwachen“ ein – darunter ausdrücklich Frauen und Kinder.

Weibliche Wut wurde über Jahrhunderte hinweg pathologisiert. Sie galt als Krankheit. Die Diagnose „Hysterie“ – abgeleitet vom griechischen Wort für Gebärmutter – wurde im 19. Jahrhundert immer dann aus der Tasche der Mediziner gezogen, wenn sie nicht so recht wussten, was mit ihren Patientinnen los war. Bauchschmerzen? Hysterie. Nervosität? Hysterie. Zu viel Temperament? Hysterie.

Das Wort wurde als Sammelbecken für alles genutzt, was Männern am Verhalten von Frauen rätselhaft, unverständlich oder schlicht unbequem erschien. Hysterie wurde zum großzügig verteilten Stempel für angebliche Überreaktionen, emotionale Ausbrüche oder geistige Instabilität. Praktischer Nebeneffekt: Mit dieser Diagnose ließen sich Frauen aus akademischen Kreisen, politischen Räumen oder unbequemen Diskussionen fernhalten. Viele Beschwerden, die bei Frauen als behandlungswürdig angesehen wurden, galten bei Männern nicht als Problem.

Ein Blick in die Geschichte zeigt zudem: Immer, wenn Frauen wütend waren und laut wurden, geriet das Machtgefüge ins Wanken. Daran hat sich bis heute nichts geändert. Ob bei Protesten, in der Kunst oder in der Politik – weibliche Wut verändert Strukturen. Zum ersten Mal deutlich wurde das mit dem Sieg der ersten Feministinnen, den Suffragetten, die in Großbritannien das

Wahlrecht für Frauen durchsetzen. Beleg jüngeren Datums ist die #Me-Too-Bewegung. Auch hier war und ist weiblicher Zorn die Triebfeder für Veränderung.

„Female Rage“: Eine Bewegung fordert den Imagewechsel

Veränderung und Machtverlust. Gut möglich, dass diese Sorge dahintersteckt, wenn wütende Frauen mit „Tone Policing“ heute noch oft als „zickig“ oder „hysterisch“ kritisiert werden. Wer den Tonfall bewertet, lenkt vom Inhalt ab – und entwertet damit ihr Anliegen. Eine als Schlüsselforschung geltende Studie* der Yale University zeigt, dass wütende Männer als kompetent und entschlossen wahrgenommen werden, während wütende Frauen als emotional instabil gelten. „A man is allowed to react, a woman can only over-react“, wie es die Musikerin Taylor Swift formulierte.

Swift gehört zu den Frauen, die die Diskriminierung weiblicher Wut öffentlich machen. Auch Michelle Obama, die jahrelang selbst der Diffamierung als „Angry black woman“ ausgesetzt war, gehört dazu. Künstlerinnen, Journalistinnen, Autorinnen und Aktivistinnen fordern einen Imagewechsel. Female Rage ist längst mehr als ein Schlagwort. Es ist eine Bewegung, die Frauen ermutigt, ihre Wut nicht länger herunterzuschlucken, sondern als Motor für Veränderung zu nutzen – persönlich und gesellschaftlich.

Die Superheldinnen-Falle

Leicht ist das nicht. Weibliche Wut mag inzwischen auf öffentlicher Bühne eine Rolle spielen, aber in unserem Privat- und Berufsleben passt sie nach wie vor nicht ins Bild. Viele Frauen sind nach wie vor stark von der Erwartung geprägt, freund-

lich, empathisch und kompromissbereit zu sein. Also schlucken wir sie weiter herunter. Wir jonglieren Beruf, Familie, soziale Verpflichtungen – und strahlen nach außen die perfekte Kontrolle aus. Ich nenne das die „Superheldinnen-Falle“: Wir funktionieren wie mit übernatürlichen Kräften, bis unser Akku leer ist.

Wir kappen die Antennen nach innen. Müdigkeit, Schmerzen, Frustration – und auch Wut – werden übergangen. Wir tragen eine „Uni-

" Wir jonglieren Beruf, Familie, soziale Verpflichtungen – & strahlen nach außen die perfekte Kontrolle aus. [...] Wir funktionieren wie mit übernatürlichen Kräften, bis unser Akku leer ist."

form des Funktionierens“, in der Gefühle keinen Platz haben. Dieses „Dis-Connect“ führt zu Unwohlsein, psychosomatischen Symptomen oder Erschöpfung. Unterdrückte Wut wirkt wie ein leises Gift im System.

Werden Wut und Ärger über längere Zeit ignoriert, hat das Auswirkungen auf die Gesundheit. Was zunächst nach Kontrolle oder Harmonie aussieht, bedeutet für den Organismus Dauerstress: Der Körper bleibt im Alarmmodus, Herzschlag und Blutdruck steigen, das Immunsystem wird belastet und das Risiko für psychosomatische Erkrankungen nimmt zu. Fachartikel aus der klinischen Psychologie zeigen, dass un-

terdrückte Emotionen Auslöser für eine Vielzahl chronischer Beschwerden sein können – von Magenproblemen über Schlaflosigkeit bis hin zu Bluthochdruck und chronischer Erschöpfung.

Besonders dramatisch ist, dass Frauen, die Wut regelmäßig unterdrücken, öfter zu Angststörungen, Depressionen oder Suchtverhalten neigen. Die Aggressionsenergie verschwindet nicht; sie richtet sich nach innen und kann zu Selbstzweifeln, sozialem Rückzug oder passiv-aggressivem Verhalten führen. So verdeutlicht etwa die Langzeitforschung des Stress Research Institute Stockholm, dass das Risiko, herzkrank zu werden, bei Menschen, die ihren Ärger regelmäßig „herunterschlucken“, doppelt so hoch ist wie bei denen, die ihren Gefühlen Raum geben.

Neuere Untersuchungen zeigen: Unterdrückte Wut manifestiert sich oft körperlich – in Form von Muskelverspannungen, Verdauungsproblemen oder diffusen Schmerzen. Psychosomatische Kliniken, Therapeut*innen berichten, dass der offene, respektvolle Umgang mit Wut einen wichtigen Beitrag zur ganzheitlichen Genesung liefert.

Wut ist kein Feind der Gesundheit, sondern eine Warnlampe, die ernst genommen werden will. Sie ist die Einladung, bewusst Grenzen zu setzen, Missstände zu benennen und seelische wie körperliche Klarheit zu finden.

Vom Drama-Modus zur Selbstwirksamkeit

Wut, die keinen Ausdruck findet, sucht sich einen anderen Weg. Unterdrücken wir unsere Emotionen

zu lange, kippen wir in den Drama-Modus: Alles erscheint größer, extremer, schwarz-weiß. Wir geraten in dysfunktionale Haltungen – mal als aktionistische Superheldin, die alles allein regeln will, mal als idealistische Missionarin, die allen ihre Werte aufdrängt, oder als Opfer, das sich den Umständen ohnmächtig ausgeliefert fühlt. Um das zu ändern, brauchen wir eine Female-Rage-Bewegung in uns selbst – den Mut, unsere Wut als Antriebskraft zu akzeptieren.

Ein Beispiel aus der Arbeitswelt: Führungskraft Stefanie bekommt negatives Feedback von ihrem Team. Statt die aufkommende Wut als Signal für Klarheit zu nutzen, lächelt sie übergriffige Kommentare weg, versucht, noch perfekter und freundlicher zu sein. Die Folge ist Selbstausbeutung. Erst als sie lernt, ihre Wut als Hinweis auf überschrittene Grenzen zu verstehen, kann sie selbstwirksam handeln.

Die Kunst, Wut als Signal zu verstehen

Wut ist nicht das Problem. Das Problem ist, wie wir mit ihr umgehen. Unterdrücken wir sie, verliert sie ihre Klarheit und wird destruktiv. Lassen wir sie ungefiltert explodieren, schadet sie Beziehungen (ohne Frage kann starke, unkontrollierte Wut bei Männern wie bei Frauen sehr hässliche Seiten haben). Die Kunst liegt darin, Wut als Signal zu verstehen: Etwas stimmt nicht. Eine Grenze ist überschritten. Ein Wert wird verletzt. Hier setzt Sensorship an – die Fähigkeit, innere und äußere Signale wahrzunehmen, zu filtern und bewusst darauf zu reagieren. Sensorship bedeutet, innezuhalten, wenn die Wut hochkocht, und sich zu fragen: Was genau macht mich wütend? Welches Bedürfnis ist be-

troffen, welche Grenze gilt es zu schützen?

Die zweite Schlüsselkompetenz ist Selbstregulation. Sie hilft, aus dem Drama-Modus in die Real-Self-Haltung zu wechseln – den selbstwirk-



" Wut ist nicht das Problem. Das Problem ist, wie wir mit ihr umgehen. Unterdrücken wir sie, verliert sie ihre Klarheit & wird destruktiv. "

samen Vorwärtsgang. Selbstregulation heißt innehalten, durchatmen, Energie ableiten und sich dann klar und konstruktiv ausdrücken.

Ein Beispiel aus dem Alltag: Anja, eine gestresste Mutter, erlebt die typische morgendliche Hektik. Als ihr Sohn kurz vor dem Aufbruch den Kakao über sein T-Shirt und den Küchentisch schüttet, spürt sie eine Welle unbändiger Wut. Ihr erster Impuls ist, loszuschreien. Doch ihr

gelingt die bewusste Selbstregulation. Sie erkennt, die Wut ist überwältigend und nicht hilfreich. Statt zu explodieren, schließt sie kurz die Augen und sagt mit fester Stimme: „Mama braucht eine Sekunde“, verlässt kurz den Raum und atmet dreimal tief durch. Als sie zurückkommt, ist der erste zerstörerische Impuls verfliegen. Sie ist aus dem Drama-Modus ausgestiegen und kann die Situation lösungsorientiert angehen: „Das ist ärgerlich. Zieh dir bitte schnell das andere Shirt an, ich wische das auf. Wir schaffen das.“

Wut spüren und regulieren

Wut ist eine hoch körperliche Emotion. Das Herz rast, Muskeln spannen sich an, Adrenalin strömt durch den Körper. Wer seine Wut verstehen und für sich nutzen will, muss lernen, sie auch körperlich wahrzunehmen. Embodiment-Methoden können dabei helfen:

- *Wut lokalisieren:* Wo im Körper spüre ich sie?
- *Ausdruck geben:* Schreien ins Kissen, Stampfen, Tanzen. Wichtig ist, die Energie in Bewegung zu bringen, statt sie zu stauen.
- *Atmen und regulieren:* Nach dem Ausdruck bewusst zur Ruhe kommen, langsam atmen, den Puls spüren – und prüfen, was die Wut mir sagen wollte.

Ein weiterer Schritt kann sein, der Wut bewusst Raum zu geben: ein Ritual, ein bestimmter Platz oder eine feste Zeit, um Gefühle zuzulassen. Diese Integration verhindert, dass sich Energie staut und destruktiv entlädt.

Fünf Schritte für den konstruktiven Umgang mit Wut

1. *Selbstbeobachtung:* Nimm wahr, was dich triggert. Frage dich: Bin ich gerade im Drama-Modus oder in

einer realistischen Haltung?

2. *Grenzen setzen:* Wut zeigt dir, wo deine Grenze verletzt ist. Kommuniziere sie klar – ohne Schuldzuweisungen.

3. *Separierung:* Wenn die Emotion zu stark ist, schaffe Abstand. Bewegung, frische Luft, Schreiben oder Putzen mit lauter Musik können helfen, überschüssige Energie abzu-leiten.

4. *Real-Self-Haltung:* Kehre in deine Selbstwirksamkeit zurück. Frage dich: Was kann und will ich in dieser Situation tun?

5. *Selbsttreue leben:* Nutze Wut, um dich an deine Werte zu erinnern. Wut ist ein Weckruf für Stimmigkeit – ein Hinweis, dass es an der Zeit ist, Klarheit zu schaffen.

Kleine Alltagsbooster können helfen, Spannungen abzubauen: ein Spaziergang, bewusstes Atmen nach der 4-4-4-Technik, das Aufschreiben der Gedanken oder ein Gespräch mit einer vertrauten Person. Solche Mini-Übungen sind nicht banal, sondern wirksame Werkzeuge, um die eigene Balance zu bewahren.

Emotionale Offenheit macht stark

Das gilt auch für die Zusammenarbeit. Privat wie im beruflichen Kontext brauchen wir Räume, in denen Emotionen – und damit auch Wut – Platz haben. Das gilt für alle Geschlechter. Eine mehrjährige Stu-

die bei Google („Project Aristotle“) untersuchte, was erfolgreiche Teams ausmacht. Analysiert wurden über 250 Teammerkmale, Persönlichkeiten und Arbeitsweisen. Das Ergebnis: Entscheidend für Leistung ist nicht Fachwissen oder der perfekte Kompetenzmix, sondern psychologische Sicherheit.

" Wut schützt vor
Selbstaussbeutung,
macht uns handlungsfähig
& gibt uns die Kraft,
Missstände zu benennen. "

Teams arbeiten besser, wenn sich alle Mitglieder trauen, offen ihre Gedanken, Gefühle, Zweifel und Fehler auszusprechen – ohne Angst vor Bloßstellung oder Bestrafung. Besonders hilfreich ist es, wenn in Meetings alle zu Wort kommen und auch emotionale Zwischentöne Raum bekommen.

So entsteht Vertrauen, Engagement und Kreativität. Wut darf auch im Arbeitskontext als Signal verstanden werden. Wenn sie geäußert

werden kann, ohne dass jemand stigmatisiert wird, entsteht Klarheit und produktiver Austausch. Unterdrückte Emotionen vergiften das Klima – so wie unterdrückte Wut im Privaten die Beziehung zu uns selbst schwächt.

Wut ist Selbstfürsorge

Wut ist kein Makel. Sie ist eine Botschafterin. Sie erinnert uns daran, dass wir Grenzen haben, die respektiert werden wollen. Sie zeigt, wo wir uns selbst treu bleiben und für unsere Werte eintreten sollten. Wut ist Selbstfürsorge in Reinform. Sie schützt vor Selbstaussbeutung, macht uns handlungsfähig und gibt uns die Kraft, Missstände zu benennen. Sie ist ein Frühwarnsystem – für individuelle Bedürfnisse ebenso wie für die kollektive Stimmung in Teams und Familien. Es ist Zeit, weibliche Wut zu rehabilitieren – für mehr Klarheit, Selbsttreue und eine lebendigere Gesellschaft.

Über die Autorin

Kara Pientka ist Gründerin des INHESA Instituts für Health & Selfcare. Mit über 25 Jahren Erfahrung im Business-Health-Coaching unterstützt sie Menschen in Deutschland und in der Schweiz dabei, ihre Leistungsfähigkeit mit Selbstfürsorge in Einklang zu bringen.

inhesa.de

Foto: Alexander Klebe



Buch-Tipp!

SelfCare Next Level

7 Strategien für krisenfeste Führungskräfte

Das Buch bietet eine praxiserprobte Perspektive, um sich selbst und die Mitarbeitenden motiviert, produktiv und gesund zu halten. Ziel ist es, beruflich erfolgreich zu sein und sich gleichzeitig Lebensqualität zu schaffen.

Hardcover | 240 Seiten | 28 Euro

ISBN: 9783593519524

Verlag & Credit: campus

Lust auf Mode, die Dir passt?



JETZT PLUS SIZE FASHION FINDEN AUF
WWW.WUNDERCURVES.DE