

DEUTSCHE AUSGABE

JETZT  
ANMELDEN

ENDLICH:  
DAS ERSTE  
ELLE-RETREAT!  
ALLES, WAS  
UNS WIRKLICH  
GUTTUT

OKTOBER  
2021

DEUTSCHLAND €7,00  
ÖSTERREICH €7,00  
SCHWEIZ SFR 11,00

TEAMWORK

WARUM DIE  
GENERATIONEN JETZT  
VONEINANDER  
LERNEN MÜSSEN ...

*New*  
CLASSICS

HIER SIND SIE: LOOKS, DIE  
ALLE LIEBEN. DIE NIE ALT  
WERDEN. UND JEDEM STEHEN.  
GARANTIERT

# Contributors



## ALEXANDRA SCHNEIDERHAN

CREATIVE COACH

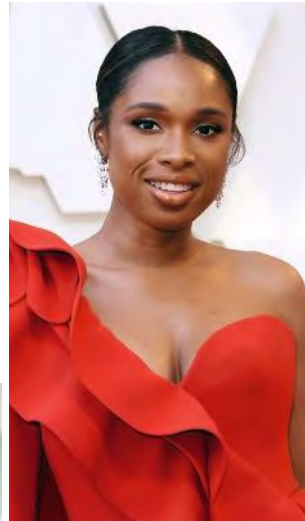
Wo geht's lang im Leben? Diese Frage lässt sich auch kreativ lösen. Alexandra Schneiderhan drückt Menschen, die zu ihr kommen, Malstift und Block in die Hand und sagt: „Indem Sie etwas gestalten, gewinnen Sie neue Sichtweisen auf altbekannte Fragen.“ Das weiß die 47-jährige Diplom-Psychologin auch aus eigener Erfahrung. Wie es ist, mit ihr zu arbeiten, lesen Sie ab Seite 66.



## MEIKE & MELINA MAI

REDAKTEURIN

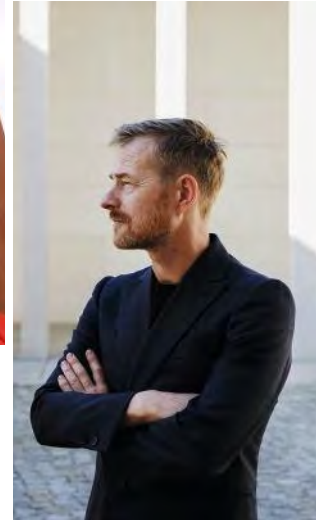
Ein ELLE-Baby ist immer ein Grund zur Freude. Bei Meike war sie besonders groß. Weil die 43-Jährige uns in der Homeoffice-Zeit mit süßen Baby-Pics versorgt hat, aber vor allem, weil wir Meike ihr Baby-Glück von ganzem Herzen gönnen. Warum, das können Sie in ihrer sehr persönlichen Geschichte ab Seite 74 nachlesen. Die zweifache Mutter geht darin der Frage nach, ob es *den* richtigen Zeitpunkt für ein Baby überhaupt gibt.



## JENNIFER HUDSON

SCHAUSPIELERIN

Wer mit der 39-jährigen Oscarpreisträgerin ein Interview führt, erlebt gleichzeitig ein Minikonzert. Denn die große amerikanische Sängerin beantwortet die Fragen in einer unnachahmlichen und unterhaltsamen Talk-Sing-Variante. Wo es sich anbietet, streut sie Liedzeilen ein. Wie gut, dass wir mit ihr über ihr großes Idol Aretha Franklin gesprochen haben. Da gab es viel Material, das besungen werden wollte. Mehr darüber und über ihre Rolle im Biopic „Respect“ lesen Sie ab Seite 70.



## GREGOR HOHENBERG

FOTOGRAF

Er schwebt zwischen den Welten. Mag Kunst, Klassik und Mode. Was der Wahlberliner aber am meisten liebt, ist das perfekte Licht. Und dafür liebt ELLE die Bilder von Gregor Hohenberg. Und so fotografierte der 50-Jährige unter anderem schon Musikstars wie Till Brönner oder Lang Lang für uns. In diesem Heft steht aber die Mode vor seiner Kamera. Das Restaurant „Rocca Riviera“ in München wird zur farbstarken Kulisse für die neuen printverliebten Retro-Looks. Ab Seite 106.

— FOLGEN SIE UNS AUF —





Beim Creative  
Coaching sprechen  
uns Bilder direkt  
aus der Seele

# BILD



Die Macht von BILDERN

ist faszinierend. Sie können uns  
sogar helfen, uns selbst zu  
entschlüsseln. CREATIVE  
COACHING im Selbsttest

**VIELLEICHT KENNEN SIE** das auch? Das diffuse Gefühl, dass etwas bevorsteht. Eine Veränderung, ein Umbruch. Manchmal vergeht das einfach wieder. Und es bleibt die Ahnung, womöglich eine Abzweigung im Leben verpasst zu haben. Das Unterbewusstsein sendet Signale, die wir erst einmal nicht verstehen. Creative Coaching hilft dabei, sie zu entschlüsseln, um Klarheit zu gewinnen und das Richtige tun zu können.

## FAST FORWARD COACHING

So heißt das Programm, das ich ausprobieren darf. Schneller als andere Methoden geht es, weil man durch die kreativen Techniken intuitiv arbeitet und direkt mit seinen inneren, oft unbewussten Anteilen kommuniziert. Denn sie liegen in uns, die Lösungen für unsere Themen. Davon ist Alexandra Schneiderhan, Creative Coach in München, überzeugt: „Ich helfe nur dabei, diese Schätze zu bergen.“ Die erste Stunde beginnt dann auch mit einer Schatzkiste. Aus Miniaturspielzeugen fische ich, was zu mir passt. Ein kleiner Fuchs wohnt ab jetzt in meiner Tasche.

## DIE BILDER

In der ersten Session geht es um Identität, und ich male meinen Namen. Es ist das erste von vielen Bildern. Mein Name leuchtet in Orange, Gelb und ist umrahmt von Blau-tönen. Farben und Formen beschreiben

unsere vorsprachlichen Erlebnisse. Für unsere frühkindlichen Prägungen fehlen uns die Worte, aber sie tauchen in den Bildern auf. Egal, zu welchem Thema ich im Verlauf der Sessions male, die Farben ähneln sich, der Aufbau der Bilder ebenso. Die wahre Magie entfaltet sich, wenn das Bild mit Abstand vor mir hängt und ich Alexandra erkläre, was ich darauf sehe. Glasklare Formulierungen, die ich zuvor noch nicht einmal gedacht habe, stehen im Raum. Und schon während des Aussprechens ist die Erkenntnis da. Es ist, als würde ich mich mit meinem Unterbewusstsein unterhalten. Das ist tatsächlich in Plauderlaune. Und ein sehr interessanter Gesprächspartner!

## DER PROZESS

Jede Session behandelt ein anderes Thema. Immer das, was mir in dem Moment wichtig ist. Mit genau der richtigen Mischung aus Führung und Freiraum gestaltet Alexandra Schneiderhan die Einheiten. Ich bekomme Hausaufgaben, schreibe nach jeder Stunde meine Reflexionen auf. Das alles ist wichtig, damit ich nicht vor lauter Begeisterung schon mit den Erkenntnissen in den Sessions zufrieden bin. Es geht schließlich darum, dass etwas in Bewegung kommt. Und das erfordert Kontinuität, meinen Einsatz. Der fällt leicht, weil ich für die Aufgaben zu Hause Material bekomme, das mich genauso behutsam leitet, wie es Alexandra persönlich tut.

## DAS FAZIT

Ein guter Coach ist ein wirklich nachhaltiges Investment in sich selbst. Und Fast Forward Coaching das Ticket für einen Concorde-Flug direkt in Richtung persönliches Glück.  
FRANZISKA FROSCHE