

## **Vorab ein paar Infos zu mir**

Ich bin freie Journalistin aus Hamburg und schreibe für verschiedene Zeitschriften, unter anderem für BRIGITTE, EMOTION und STERN GESUND LEBEN und am liebsten über Menschen und ihre Geschichten.

**Jede Geschichte bewegt etwas.** Das ist mein Motto und der Antrieb für meine Arbeit. Denn jede Geschichte, die erzählt wird, schenkt den Leserinnen und Lesern die Möglichkeit, in eine andere Welt einzutauchen, den eigenen Horizont zu erweitern, auf neue Ideen zu kommen... Und deshalb freue ich mich immer sehr, wenn jemand bereit ist, mit seinen persönlichen Erfahrungen, Gefühlen und Gedanken an die Öffentlichkeit zu gehen. Weitere Infos über meine Arbeit gibt's hier: [www.cminner.de](http://www.cminner.de).

.....

## **Infos zum Thema**

Aktuell arbeite ich für das Magazin **DR. V. HIRSCHHAUSENS STERN GESUND LEBEN** an einem Artikel über Vertrauen, im Fokus ist dabei der Zusammenhang zwischen **Vertrauen und Gesundheit**. Stark vereinfacht lässt sich dieser Zusammenhang so darstellen: Wer voller Vertrauen (in sich / in andere / in die Zukunft) durchs Leben geht, fühlt sich geborgen und sicher, ist weniger stressanfällig, lebt länger. Dazu wird es einen Haupttext geben, in dem der Zusammenhang durch Studien belegt wird und eine Psychologin erklärt, wie man Vertrauen aufbaut bzw. zurückgewinnt bzw. was man tun kann, um die Fähigkeit zu vertrauen immer wieder zu stärken.

Außerdem möchte ich in dem Artikel **drei Protagonisten (zwei Frauen und einen Mann)** zu Wort kommen lassen, die ihre persönliche Geschichte erzählen. Es sollten Menschen sein, die beides kennen: Zeiten, in denen sie **kein Vertrauen hatten** und Zeiten, in denen sie **vertrauensvoll durchs Leben gingen** (im Idealfall ist letzteres für die Protagonisten der Jetzt-Zustand). Die drei berichten also,

- wie es ihnen körperlich und seelisch ging, als ihnen das Vertrauen (in sich selbst, in andere und/oder in die Zukunft) gefehlt hat
  - wie sie es geschafft haben, das Vertrauen zurückzugewinnen bzw. neues aufzubauen
  - und wie es ihnen jetzt geht, wo sie (wieder) vertrauensvoll sind
- .....

## **Infos zum Ablauf**

**Die Protagonisten werden** in der Regel mit vollem Namen, Alter, Wohnort und Beruf im Artikel veröffentlicht und für den Artikel **von freien Fotografen vor Ort fotografiert**. Auf Wunsch kann der Name verändert, ein kleiner Ort zu einem „in der Nähe von (der nächst größeren Stadt)“ umgewandelt und der Beruf verallgemeinert werden. **Bei heiklen Geschichten wäre außerdem eine komplett anonyme Darstellung möglich**, bei der Name und Wohnort geändert werden und die Personen unkenntlich (z.B. schräg von hinten / von der Seite) fotografiert wird.

Wer mitmachen möchte, gibt mir bitte bald Bescheid, am liebsten per Mail. Auf der nächsten Seite befindet sich ein **Fragebogen**. Diesen bräuchte ich von allen Interessenten allerspätestens **bis Freitag, den 26. Juli ausgefüllt** zurück. Die Antworten müssen nicht druckreif sein – einfach drauflos schreiben! Bitte **außerdem ein / zwei aktuelle Fotos** anhängen. Alle Fotos und Fragebogen-Antworten nutze ich nur intern – als Grundlage für das Exposé, in dem ich der Redaktion die möglichen Protagonisten vorstelle.

Sobald ich von der Redaktion ein Feedback habe, gebe ich allen Interessenten Bescheid. Die Interviews mit den drei ausgewählten Personen führe ich telefonisch (Dauer: etwa 1,5 Stunden), die Fragen dazu verschicke ich vorab per Mail, so dass man sich schon in Ruhe Gedanken und ggf. schriftliche Notizen machen kann. Die Protagonisten dürfen ihren Text gegenlesen, bevor ich ihn an die Redaktion schicke und auch nochmal, bevor er in den Druck geht (falls er bis dahin noch stark geändert / gekürzt wurde).

Sämtliche **Interviews, Texte und Fotos werden im August geführt / geschrieben / gemacht**. Der Artikel erscheint am 13. November 2019 in der Ausgabe 06/2019.

.....

## Hier nun der Fragebogen

### Fakten zur Person:

Name:

Geburtsdatum:

Adresse:

Festnetz:

Handy:

Mail:

Erreichbarkeit im August und September:

Beruf / aktuelle Beschäftigung:

Wichtigste vorherige Jobstationen:

Beziehung (aktuelle Situation / ggf. vorherige):

Kinder (und wenn ja wie alt):

Anfrage erhalten über:

### Fragen zum Thema:

1. Was bedeutet für dich Vertrauen?

2. Wann und warum ging dir dein Vertrauen (in dich selbst, in andere und/oder in die Zukunft) verloren und wie hast du dich in dieser Zeit gefühlt? Welche körperlichen und seelischen Veränderungen hast du wahrgenommen?

3. Wie hast du es geschafft, dieses verlorene Vertrauen zurückzugewinnen bzw. neues aufzubauen? Und wie hat sich das auf dein körperliches und seelisches Wohlbefinden ausgewirkt?

Anmerkung: Falls du zu den Menschen gehörst, die in den ersten Kindheitsjahren wenig Vertrauen entwickeln konnten und dies im Laufe ihres Lebens nachgeholt haben, kannst du die Fragen 2 entsprechend umdeuten, dann hast du es nicht verloren (und zurückgewonnen), sondern nie gehabt (und später dann aufgebaut)...

### Fragen zur Veröffentlichung:

1. Warst du mit deiner Geschichte schon mal in den Medien? Und wenn ja: wo und wann?

2. Bitte gebe an, was für dich bei diesem Artikel okay ist:

- Veröffentlichung mit Foto und Nennung von Name, Alter, Wohnort und Beruf
- anonymisierte Veröffentlichung ohne Foto, mit geändertem Namen und Wohnort

.....

### Und zum Schluss noch ein paar Hinweise:

1. Hinweis zum Mehrwert: Es gibt fürs Mitmachen keine Aufwandsentschädigung und ich kann in dem Artikel in der Regel auch keine Links als Gegenleistung bzw. Entgegenkommen unterbringen, der Mehrwert ist also rein immateriell: Mit dem Erzählen der eigenen Geschichte hilfst du anderen Menschen, die sich davon zum Beispiel getröstet / ermutigt / inspiriert fühlen. Ein kleines Dankeschön ist für dich aber womöglich das professionelle Foto: Auf Nachfrage stellen die Fotografen in der Regel gerne ein/zwei Fotos zur Verfügung, die privat genutzt werden dürfen. Auch eine berufliche Nutzung der Fotos ist im Anschluss an die Veröffentlichung denkbar. Das Honorar dafür klären Protagonisten und Fotografen direkt miteinander, die Redaktion hält sich aus dieser Absprache raus.

2. Hinweis zu fehlenden Sternchen: Auf das \*innen verzichte ich aus Gründen der Lesbarkeit und hoffe, dass sich mit der einfachen Form trotzdem alle angesprochen fühlen.

3. Und dann noch ein Hinweis für alle, die sich wundern, warum ich duze. In meinen Artikeln und dementsprechend auch in den Gesprächen mit den Protagonisten geht es meist um sehr persönliche Erfahrungen und da empfinde ich ein freundliches DU immer passender als ein förmliches SIE.

Herzliche Grüße und danke für dein Interesse!

Claudia