

# Inhalt

BEGEGNUNG  
~

88

Prächtiges Haar! Mit der Extraportion Pflege für Haar und Kopfhaut



Wunderbar, wandelbar und sehr nahbar – Filmstar Nina Hoss beeindruckte uns beim Cover-Shooting mit Gelassenheit und großem Hunger auf mehr

18



36

Viel Geräuschkulisse, Reizüberflutung und Fensterkrieg (ja, das gibt es!). Wie übersteht man das Großraumbüro gesund?



Die Seitenzahlen unserer Titelthemen sind rot

## Die Themen im März

- 10 **NEULAND** Guilty pleasures und adoptierte Korallen
- 18 **BEGEGNUNG** Nina Hoss über Lebensentscheidungen und warum sie sich so gern in Neues stürzt
- 24 **JEDE DRITTE FRAU** ... erlebt häusliche Gewalt. Eine erzählt ihre Geschichte – und wieso wir was tun müssen!
- 28 **LICHTBLICKE** Tipps für gute Laune an grauen Tagen
- 32 **WIE GEHT ECHTES MITGEFÜHL?** Das lässt sich lernen
- 36 **ÜBERLEBEN IM GROSSRAUMBÜRO** Wie können wir unseren Arbeitsplatz so gestalten, dass es uns gut geht?
- 40 **EMOTION WOMEN'S DAY** Frauen für eine bessere Welt
- 42 **KOMPASS FÜR DIE LIEBE** Unsere Vize-Chefin und ein Kollege haben alle wichtigen Paarstudien ausgewertet
- 46 **LASST UNS SINGEN!** Denn Musik verbindet
- 50 **HEISSES AUF DIE OHREN** Erotische Hörgeschichten
- 56 **RUNTER VOM SOFA** ... und rauf auf die Matte. Denn das Wohnzimmer ist das bessere Fitnessstudio
- 76 **LOSLASSEN** Wie geht das, wenn die Mutter stirbt?
- 80 **COACHING** Kasia Mol-Wolf teilt ihre Erfahrungen
- 82 **BÄRBEL TRIFFT** ... den Star-Autor Karl Ove Knausgård

## Dossier

- 58 **ICH SEH DAS ANDERS** Ein Dossier über Streitkultur und die Schwierigkeit, andere Meinungen auszuhalten
- 60 **WARUM SIND WIR SO WÜTEND?** Wer anders denkt, wird heute schnell zum Feind. Eine Dynamik, die wir verändern können
- 62 **MIT LIEBE GEGEN HASSKOMMENTARE** Poetry-Slammerin Sarah Bosetti liebt ihre Trolle wie sich selbst
- 65 **OFFEN FÜR DAS FREMDE** Eine jüdische Autorin erzählt, wie sie mit dem Antisemitismus umgeht
- 66 **RAUS AUS DER ERREGUNGS-SPIRALE** Von der Schwierigkeit, andere Meinungen auszuhalten
- 68 **FLUGSCHAM VS. FERNWEH** Wenn sich zwei Stimmen im Kopf streiten: die Suche nach einem Kompromiss
- 71 **DAS MUSS ICH DIR JETZT MAL SAGEN!** Ein Wutbrief an eine Freundin, die genervt ist vom Feminismus
- 72 **LIEBE DEINE ERZFEINDIN** Rivalitäten zu pflegen kann ungeahnte Möglichkeiten eröffnen

**OHREN AUF,  
LUST AN!**



**Hört, hört!  
Erotische Hör-  
geschichten  
sollen Lust  
wecken und  
zur Selbst-  
befriedigung  
einladen.  
Zielgruppe:  
Frauen**

50



106

**Eintönig? Von wegen!  
Hier kommen die  
Farben und Prints der  
neuen Modeseason**

58

**Wie streiten  
wir besser?  
Und was  
hilft, um gut  
umzugehen  
mit konträren  
Meinungen?  
Ein Dossier**



DOSSIER



112

**Große Freiheit: Unsere Kollegin hat  
die Kanareninsel Teneriffa im Bulli ab-  
seits der Massen ganz neu erfahren**

## Schönes Leben

- 88 **BEAUTY** Du hast die Haare schön
- 94 **BEAUTY** Liebe versprühen mit neuen Düften
- 96 **BEAUTY** Nahrungsergänzungsmittel – Iss dich schön
- 100 **MODE UND BEAUTY NEWS** Frühlingsträume
- 104 **BEAUTY** Interview mit der Botschafterin von Dior
- 106 **MODE** Diese Frühjahrestrends ziehen uns an!
- 112 **REISE** Mit dem Bulli Teneriffa entdecken
- 118 **LIVING NEWS** Die Erleuchtung für zu Hause
- 120 **GENUSS** Rezepte inspiriert von der Weltliteratur

## Kultur

- 126 **BÜCHER, FILM, THEATER** Hier kommen Frauen, mit denen man sich besser nicht anlegen sollte
- 128 **5 DINGE** ... über die Schauspielerin Margot Robbie
- 130 **BÜCHER** Leseliebliche und ein Cartoon
- 132 **KUNST, PODCAST UND MUSIK** Comebacks, Geheimnisse und Beziehungswahnsinn

## Working Women

- 138 **WORKING WOMEN NEWS** 4-Tage-Woche, revolutionäre Rollenwechsel und das Jahr der Krankenschwester
- 140 **FINANZFRAGEN** Expert\*innen helfen
- 141 **MENTORIN ZU GEWINNEN** Diesmal: Katharina Wolff, Gründerin und Geschäftsführerin der Agentur D-Level
- 142 **EMOTION.AWARD** Der Sonderpreis „Hand in Hand“

### IN JEDER AUSGABE

- 5 Editorial | 8 Intern
- 16 Kasia spricht Klartext
- 54 Berit Brockhausen ... antwortet auf Lebensfragen
- 74 Pantelouris ... über Männer und Frauen
- 134 Weiterlesen Bücher, um unsere Themen zu vertiefen
- 136 Abo-Service | Impressum
- 144 Horoskop Ihre Sterne in diesem Monat
- 145 Vorschau auf die nächste EMOTION-Ausgabe
- 146 Gefühle meines Lebens Sängerin Mieke Katz