Ausgabe 5 | Sommer 2024

slow:biz

by Ariane Grünler

Das Business Magazin für Langsam-Macherinnen

1 Jahr
[slow:biz] Magazin
Geburtstagsausgabe

Her mit den
süßen Früchtchen!
Kreative Rezepte für Infused Water

DIY Kühlschranknotizen
liebevolle Reminder
zum Ausschneiden

Sommer - Special:

KREATIVITÄT

Frauen Business Porträt

Janet Friedel
von der Team Spirit Factory

Die Anders-macherin

STARKE CALLS TO ACTION

Handlungs-aufforderungen, die wirklich funktionieren

EASY BUSINESS IM SOMMER

Für alle, die im Herbst richtig durchstarten wollen

FRAUEN KAUFEN BEI FRAUEN

Das neue Suchportal macht gerade Furore

1Jahr

[slow:biz] Magazin

In dieser Geburtstags-Ausgabe findest Du zwischen den einzelnen Rubriken liebevolle Reminder, entweder als Kühlschranknotiz (einfach ausdrucken und ausschneiden), oder als Screenshot fürs Handy oder Bildschirmschoner auf dem Laptop.

Hej, ich bins, Ariane

...und ich liebe es, kreativ zu sein, Ideen fließen zu lassen, Neues auszuprobieren.

Immerhin ist genau auf diese Weise **exakt vor einem Jahr** die allererste Ausgabe des [slow:biz] Magazins entstanden.
Mittlerweile erscheint das Magazin sogar regelmäßig, alle 3 Monate und hat über 20.000 Leserinnen!

Kreativität verbraucht sich nicht. Je mehr wir uns ihrer bedienen, desto mehr haben wir davon.

Doch mal Hand aufs Herzchen: Kreativität lässt sich auch nicht erzwingen. Und je verkrampfter wir versuchen, sie hervorzulocken, desto weniger gelingt es.
Dann wird es anstrengend und wir sitzen zum Beispiel ewig vor dem blinkenden Cursor und finden keinen Einstieg in das, was wir schreiben wollen. Als wirkungsvolle Sofortmaßnahme hilft mir in solchen Fällen immer Bewegung.

Rauf aufs Fahrrad oder aufs Mini Trampolin. Das erhöht den kreativen Output um 60 Prozent (belegt eine Stanford-Studie).
Auch mit den Händen etwas zu arbeiten, zu basteln oder zu malen ist eine wunderbare Methode, unsere Kreativität anzuregen.

Mehr sommerliche Kreativitätsbooster findest Du übrigens ab Seite 18.

Um Kreativität geht es auch im Frauenporträt ab Seite 23. Janet Friedel von der TeamSpirit Factory hat mich hinter ihre Business-Kulissen blicken lassen.

Ich wünsche Dir viel Spaß mit der Spätsommerausgabe des [slow:biz] Magazins und freue mich, wenn Du mir verrätst, was Dir am besten hilft, wenn Du eine Kreativ-Blockade hast. Schreib mir doch gerne mal ‘ne Mail an team@arianegruenler.com

Kreative Grüße

Ariane

INHALT

06

WEBSITE-TIPPS

Alle Augen auf mich!

Handlungsaufforderungen (Call to action-Buttons) brauchst Du ständig auf Deiner Website. Hier erfährst Du, was Du tun kannst, um sie **wirkungsvoll und einladend** zu platzieren.

11

SOMMERKURS 2024

Vom Ladenhüter zum Bestseller

Wie Du im Herbst mit einer Verkaufsseite losstarten kannst, die ihrem Namen wirklich Ehre macht (weil sie verkauft), darum geht es im diesjährigen Sommerkurs. In 5 Wochen kannst Du so **aus einem Ladenhüter-Angebot einen Bestseller machen.**

13

ERZÄHL DOCH MAL!

Geld gehört in Frauenhände!

Sag' nicht ich, sondern Sichtbarkeitsexpertin und Buchautorin Sabine Krink. **FRAUEN kaufen bei FRAUEN** heißt ihr neues Suchportal, das im Mai online ging und deutschlandweit gerade Furore macht. Warum ihr dieses Projekt so sehr am Herzen liegt, darüber erzählt sie im Interview.

SEI GUT MIT DIR!

DIY Kühlschranknotizen

In dieser Ausgabe findest Du zwischen den einzelnen Rubriken **liebevolle Reminder,** entweder als Kühlschranknotiz (einfach ausdrucken und ausschneiden), oder als Screenshot fürs Handy oder Bildschirmschoner auf dem Laptop.

TITELTHEMA
Sommerliche Kreativitätsbooster
18

Kreativität bedeutet, die schöpferische Kraft in Dir selbst zu entdecken. Hier findest Du Inspirationen, was Du tun kannst, um die Fähigkeit, Neues zu erschaffen (das einfach nur originell, doch vielleicht sogar nützlich oder brauchbar ist) zu fördern und zu aktivieren.

FRAUENPORTRÄT
Die Andersmacherin
23

Als die Berlinerin Janet Friedel in 2020 ihre Team Spirit Factory gründete, war ihr klar, dass es herausfordernd sein könnte, alte Strukturen in Unternehmen mithilfe von Kreativität zu durchbrechen. Die Herausforderung ist geblieben, nur ihre Methoden haben sich geändert. Im Frauenporträt lässt sie uns hinter ihre Business-Kulissen blicken.

SOMMER REZEPTE
Her mit den süßen Früchtchen!
26

Infused Water ist das Getränk des Sommers. Und es ist sooo einfach, es selbst herzustellen. Und nein, unsere tollen DIY Rezepte sind nicht das Ende der Fahnenstange, sondern sollen Inspiration für Deine eigenen kreativen Mischungen sein.

Go slow

but go!

Es gibt wichtigeres im Leben, als ständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen. Geh langsam, doch bleib niemals stehen.

Alle Augen auf mich!

Calls to action

Starke Handlungsaufforderungen auf der Website

So platzierst Du Deine Call to Action - Buttons wirkungsvoll und einladend

Handlungsaufforderungen (Calls to action) brauchst Du ständig auf Deiner Website - jedenfalls, wenn Du willst, dass Deine Website-Besucher mehr lesen, als nur die ersten drei Sätze auf Deiner Startseite.

Wenn Du wissen willst, wie Du Deine Buttons bestmöglich platzierst, und wie Du sie charmant und persönlich formulierst, dann kommen hier meine Profi - Tipps, denn die Zeiten von *„jetzt anmelden…“* als Link im Fließtext sind lange vorbei!

So oft ist es mir schon passiert, dass ich auf einer Website mit einem richtig tollen Angebot gelandet bin und als ich es dann buchen wollte, mit dem Satz: *„Schreib mir eine E-Mail, um Dich anzumelden“* abgefertigt wurde. Total schade, denn nein, ich will jetzt keine E-Mail schreiben, ich will einfach nur buchen! **Also wo ist der Call to action - Button, bitte?**

Auf manch anderer Website finde ich manchmal sogar einen Call to action - Button. Er heißt *„mehr erfahren“*
Reißt mich das vom Hocker? Nö!

Hier wird so viel Potenzial verschenkt! Bitte lass uns das ändern!

Ein Call to action - Button ist wie eine Diva. „Alle Augen auf mich“ ist die Devise. Daher gib ihm Raum, Größe und Farbe! Nur so entfaltet er seine ganze Wirkung.

Raum:
Ein Call to action Button sollte nach oben und unten immer **ausreichend Weißraum** haben und am besten **mittig** auf der Seite platziert sein.

Größe:
Mach den Button **groß.** Wenn Du noch eins draufsetzen willst, gib ihm einen „Hoover-Effekt“ - ein Bewegungs- oder Farbeffekt, der erst bei Berührung des Cursors in Erscheinung tritt.

Farbe:
Gib Deinem Button eine Farbe, mit der er sich **deutlich** vom restlichen Webdesign abhebt. Achte dabei darauf, dass die Schrift im Button gut lesbar bleibt (also kein gelber Button mit weißer Beschriftung!)

Eine Diva kommt selten allein

Eine Diva hat immer ein paar Begleiter um sich herum. Und so ist es mit Deinem Call to action - Button auch.

Bedürfnis plus Handlung

Ein Button, in dem steht „jetzt buchen“ ist das Minimum.
Das geht besser, persönlicher und auch charmanter!
Zum Beispiel, indem Du das Bedürfnis Deiner Website-Besucher **über** dem Button mit einer Frage formulierst.
Und anschließend im Button glasklar und präzise zu einer Handlung aufrufst.
Hier ein paar Beispiele:

Beispiel 1:

Du bist neugierig, welche Ergebnisse Du im 6-Wochen Fitness Training erzielen könntest? Lass uns schauen, wo Du gerade stehst!

Zum unverbindlichen Infogespräch

Beispiel 2:

Du willst morgens endlich wieder erholt aufwachen?

Jetzt zum Durchschlaf-Coaching anmelden

Beispiel 3:

Wie lange willst Du es noch auf „irgendwann mal“ verschieben?
Du bist nur einen Klick von Deinem Beratungs-Termin entfernt

Termin buchen

Wozu forderst Du auf?

Es gibt auf einer Website reichlich Gelegenheiten, Deine Website-Besucher zu einer Handlung aufzufordern. Um es glasklar und präzise zu tun, musst Du zuerst wissen, **wozu Du genau auffordern willst.**

Zum Beispiel:

- einen Termin fürs Erstgespräch zu vereinbaren
- zu Deinem Angebot weiterzuklicken
- ein Freebie runterzuladen
- Deinen Newsletter zu abonnieren
- ein Feedback zu geben
- den neuesten Blogbeitrag zu lesen
- mehr über Dich und Deine Arbeit zu erfahren
- Kontakt zum Kundenservice aufzunehmen
- sich zu einem Workshop anzumelden

oder auch

- ein Produkt zu kaufen
- oder ein Angebot zu buchen

Für diese letzten beiden Punkte brauchst Du allerdings etwas mehr als nur eine Handlungsaufforderung. Du brauchst eine Verkaufsseite (Sales Page), die ihrem Namen auch gerecht wird. Als selbstständige Frau weiß ich, dass es eine der größten Herausforderungen ist, Angebote so glasklar und attraktiv zu präsentieren, sodass sie auch gebucht werden.

Als Webdesignerin weiß ich jedoch auch, was es ganz konkret braucht, damit eine Verkaufsseite konvertiert - sprich, damit Deine Angebote sich **von Ladenhütern in Bestseller verwandeln.**

Eine konvertierende Verkaufsseite zu bauen, braucht Zeit, Muße und Kreativität. Ich finde, es gibt kaum einen geeigneteren Zeitpunkt als den Sommer, wenns im Business sowieso gerade etwas ruhiger zugeht.

Wie Du in 5 Wochen die Inhalte für eine 1a-Verkaufsseite (die auch wirklich verkauft), erstellen kannst, das lernst Du in meinem nagelneuen **Minikurs "Easy Business im Sommer".** Der Kurs ist meine Herzensempfehlung, wenn Du nach den Ferien professionell und gut vorbereitet in Deinen goldenen Businessherbst starten willst!

Nur einmal umblättern und Du erfährst mehr darüber!

Sei stolz auf das, was Dir bisher gelungen ist.
Bei allem anderen lass Dir helfen oder gewinne
es lieb, so, wie es ist.

Vom Ladenhüter-Angebot zum BESTSELLER *in 5 Wochen*

Das ist Isi.
Isi hat eine Website, auf der sie ihre Coaching-Programme und -Workshops anbietet.
Doch niemand (oder kaum jemand) bucht ihr Angebot.
Isi ist frustriert, denn sie hat so viel Zeit und Mühe in ihre Angebote gesteckt, sie wünscht sich so sehr, dass sie endlich auch gebucht werden.

Sollte es Dir wie Isi gehen, dann bist Du im diesjährigen Sommerkurs goldrichtig. Denn hier erfährst Du, wie Du Angebote auf Deiner Website richtig in Szene setzt. Du lernst, was eine Verkaufsseite unbedingt braucht, damit aus Interessent*innen endlich auch Kund*innen werden.

Wenn Angebote, nicht (oder zu wenig) gebucht werden, liegt es nicht daran, dass sie nicht gut wären - es liegt daran, dass sie aus Marketinggesichtspunkten einfach nicht gut präsentiert werden!

Lass uns das ändern!

Du erhältst wöchentlich **eine** E-Mail - 5 Wochen lang
In jeder E-Mail findest Du ein kurzes Audio mit Profi-Tipps für eine Verkaufsseite, die auch wirklich verkauft. Zusätzlich bekommst Du jede Woche ein kleines Workbook (zum Download) in dem Du Schritt für Schritt durch den **Aufbauprozess einer Verkaufsseite** geführt wirst.

Und das alles easy und machbar - auch wenn Du selbst zum Beispiel im Urlaub bist und Deine Ferien genießen willst (rund 2 Stunden Zeitinvest pro Woche)

**Du willst die Sommerzeit optimal nutzen,
und im Herbst endlich mehr Buchungen erhalten?**

Hol Dir den Sommerkurs!

Geld gehört in Frauenhände!

FRAUEN kaufen bei FRAUEN ist das neue, weibliche Suchportal von Sichtbarkeitsmentorin, Buchautorin und Unternehmerin Sabine Krink.

Gleichzeitig ist es auch eine Bewegung. Auf diesem weiblichen Portal findest Du nur selbstständige Frauen und Unternehmen, die zu mindestens 51 Prozent in Frauenhänden liegen.

Das Portal hat sich innerhalb weniger Monate als Sichtbarkeitsplatz für Selbstständige, Läden und Unternehmen, die von Frauen geführt werden, gemausert. Doch es ist viel mehr als nur ein Suchportal: Es ist ein Gemeinschaftsplatz, auf dem sich Anbieterinnen und Käuferinnen treffen, die für ein solidarisches Miteinander stehen.

Das kraftvolle Statement von **FRAUEN kaufen bei FRAUEN** lautet: Lass dein Geld von Frau zu Frau wandern! Dadurch erhöhen wir gemeinsam das Geldvolumen in Frauenhänden – für eine weiblichere Welt!

Hinter **FRAUEN kaufen bei FRAUEN** steht die Gründerin Sabine Krink (alias Super Sabine), die sich bereits seit 2016 für selbstständige Frauen und deren Sichtbarkeit engagiert.
Sie setzt sich für einen weiblichen Weg der Unternehmensführung ein und für natürliche Spiritualität, die ganz selbstverständlich mit dem **professionellen Business** einer Frau verwoben ist.

Erzähl doch mal, Sabine Krink!

Was ist das Besondere an dem weiblichen Suchportal FRAUEN kaufen bei FRAUEN?

FRAUEN kaufen bei FRAUEN ist nicht nur einfach eine alternative Suchmaschine. Es ist ein bunter, weiblichen Marktplatz und zugleich ein Frauen-Gemeinschaftsplatz. Hier wird echte Solidarität unter Frauen gelebt.

Mit inspirierenden Online-Events sorgen wir für Kontakt zwischen kauf-interessierten Frauen und Female Entrepreneurs. Außerdem veranstalten wir regelmäßige Werte-Sessions, mit denen wir den nährenden Austausch und die Verbindung der Anbieterinnen untereinander anregen.

Warum sollten Frauen lieber bei Frauen kaufen?

Wenn eine Frau bei einer anderen Frau etwas kauft oder bucht, bleibt das Geld in Frauenhänden. Im Laufe der Zeit stärkt dies die weibliche Wirtschaftskraft. Und zwar aus eigener Kraft, ohne dass wir mit den männlichen Wirtschaftsstrukturen (oder gegen sie) etwas tun müssten. Entscheiden wir uns bewusst, bei einer Frau zu kaufen, wird die weltweite Geldpower immer weiblicher.

Haben Frauen insgesamt mehr Geld, können sie die Welt durch ihre Finanzkraft im weiblichen Sinne stärker beeinflussen. Und das bewegt etwas - das ermöglicht echte Veränderungen!

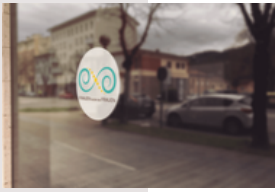
Welche Veränderungen meinst Du konkret?

Wenn Du als Frau mehr Geld besitzt, kannst Du zum Beispiel mehr Frauen als Mitarbeiterinnen anstellen oder mehr weibliche Dienstleisterinnen engagieren. Wenn Du sogar richtig viel Geld hast, kannst Du Dein Geld in Frauen-stärkende Projekte investieren. Deine Einflussnahme ist dann wesentlich größer, um **an den wichtigen Stellen mitzusprechen und mitzuentscheiden!**

Und genau dafür setzen wir uns bei **FRAUEN kaufen bei FRAUEN** ein: Wir kreieren weiblich-geprägte, wirtschaftliche Macht, indem wir das Geld in Frauenhänden fließen lassen.
Dafür brennen mein Team und ich und geben alles – mit ganz viel Liebe und Freude.

Es braucht einfach mehr wirksame Frauen in der Welt!

FRAUEN kaufen bei FRAUEN



Jetzt Anbieterin werden:

Bist Du selbstständig, Solopreneurin, Sidepreneurin (mit Teilzeit-Anstellung) oder Mom-Preneurin? Dir gehört zusammen mit anderen Frauen ein Unternehmen und Ihr habt eine weibliche Anteilsmehrheit von mindestens 51 Prozent?

Dann kannst auch Du Deine Produktpalette oder Deine Angebote auf einer eigenen Anbieterinnen-Seite bei FRAUEN kaufen bei FRAUEN zeigen. Als Anbieterin erhältst Du den Statement-Sticker, in der online Version oder auch als Aufkleber fürs Schaufenster.

So kannst auch Du dafür sorgen, dass sich die Botschaft immer weiter verbreitet.

Du willst Teil dieser kraftvollen Bewegung werden?

Erfahre hier, wie es geht

FRAUEN kaufen bei FRAUEN

jetzt shoppen!

FRAUEN kaufen bei FRAUEN
auf Instagram

FRAUEN kaufen bei FRAUEN
bei LinkedIn

FRAUEN kaufen bei FRAUEN
Newsletter

Heute mal

Ziellos

Nur wer umherschweift, findet neue Wege.

Sommerliche Kreativitätsbooster

Edward de Bono war Pionier und führender Lehrer des kreativen Denkens. Er beschrieb Kreativität als die Fähigkeit des Menschen, seine Umgebung zu beobachten und diese Beobachtungen mit bekanntem Wissen zu verknüpfen, und um neue, originelle Erkenntnisse zu erweitern.

Das bedeutet auch, dass prinzipiell jede*r kreativ sein kann – insofern die Rahmenbedingungen stimmen. Und für stimmige Rahmenbedingungen können wir, besonders im Sommer, auf jeden Fall selbst sorgen.

Draußen unterm Sternenzelt schlafen

Ob am Meer, in den Bergen, im heimischen Garten oder auf dem Balkon. Verbringst Du eine Nacht unter freiem Himmel, kommen Dir ganz neue, kreative Ideen.
Schreib sie auf!

WERBUNG

MARION BAHLER
KREATIV
INTUITIV
HEILSAM

KREATIVE AUSZEIT
Meditation & Mal-Entspannungsübung
KOPFHÖRER
AUF UND LOS!

Zurück zur künstlerischen Urkraft: Es ist alles in Dir!

Hol Dir Deine kreative Auszeit für 0 Euro!

2.

Barfußwanderung in der Natur

Barfuß in der Natur unterwegs zu sein, schärft Deine Sinne, holt Dich in den Moment und macht den Kopf leer. Und das ist Grundvoraussetzung, um kreativ zu sein.

3.

Ein Wochenende im Zelt

Wer campt, lernt schnell, sich auf das Nötigste zu beschränken. Auch wenn sich das vielleicht nach Verzicht anhört, es ist einfach nur wunderbar befreiend!

Wenn Du keinen unnötigen Ballast mit Dir herumschleppst, behältst Du den Überblick und schaffst in Windeseile Ordnung.

Eine Erfahrung, die sich auch prima auf den Business-Alltag übertragen lässt.

Wenn Du mit **WENIGER** (Angeboten, Social-Media Präsenz, Papierkram...) unterwegs bist, hast Du mehr Zeit für kreativen Flow.

Probiers mal aus!

WERBUNG

TSF * TEAM SPIRIT FACTORY

Refresh your Team!

www.teamspiritfactory.de

Teampainting

frei Schnauze

Zuerst öffnen sich die Farbtöpfe.
Und dann die Herzen.

auch als Weihnachtsevent buchbar

Hol Dir die Team Spirit News!

1 Klick

Noch mehr Kreativitätsbooster

Verstecken spielen

Wusstest Du, dass beim Verstecken spielen Glückshormone ausgeschüttet werden? Wann hast Du das letzte Mal Verstecken gespielt? Am meisten Spaß macht es mit Kindern. Trau Dich! Wer happy ist, wird leichter kreativ.

Wildes Tanzen

Tanz Dich frei, ganz ohne Schrittfolgen! Lass die Bewegung als Tanz Deiner Seele kommen. Das befreit von Enge, Stagnation und Lustlosigkeit und fördert Deine Kreativität.

Die passende Musik dazu findest Du hier

Nichts tun

Phasen des bewussten Nichtstuns sind ein revolutionärer Akt echter Selbstliebe.
Wann hast du das letzte Mal einfach nichts getan?

Janet Friedel TSF* TEAM SPIRIT FACTORY

Die Andersmacherin

Janet Friedel ist Inhaberin der TSF Team Spirit Factory.*

In den letzten Jahren wirkte sie vorwiegend als Expertin für Teams und Führungskräfte. In ihren inspirierenden Workshops und Events (offline und online) zeigt sie Teams, wie sie leichter mit Stress und Veränderungen umgehen und was es braucht, um Kommunikation und Visionen auf ein neues Level zu heben. „Out of the box is where the magic happens" ist ihr Motto. Und das braucht Mut! Besonders wenn es um die Arbeit mit Teams in größeren Unternehmen geht, die oft in alten eingefahrenen Strukturen festhängen, wie eine Schallplatte, auf der die Nadel immer wieder an der gleichen Stelle hängenbleibt.

Im Porträt spricht sie darüber, was sie antreibt und wie auch sie den Mut findet, sich selbst und ihr Unternehmen immer wieder neu zu erfinden.

Das musst Du auch erstmal aushalten können!

Nein, dem inneren Ruf zu folgen, ist nicht immer leicht. Ich habe mich in letzter Zeit viel mit Künstler*innen beschäftigt. Die sind ja total verbunden mit ihrem inneren Ruf. Und das braucht Mut und Kraft, um beispielsweise auch mal mit Misserfolgen umgehen zu können. Eine Opernsängerin macht nicht auf einmal Jazz, nur weil die Welt gerne Jazz hören will. Diese Phase musst Du aushalten können. Es braucht ein großes Vertrauen, dass sich alles schon ordnen wird, auch wenn der Weg sich erstmal holprig gestaltet.
Das war für mich zu Beginn meiner Selbstständigkeit eine große Herausforderung, denn auch ich habe mich immer wieder abbringen lassen von meinem inneren Ruf.

Jeden Tag aufs Neue darf ich mich daran erinnern, was mein wirkliches Anliegen war, anstatt einfach nur dem zu folgen, was allgemein z.B. von den Entscheidern in Unternehmen unter Mitarbeiter- und Teamstärkung verstanden wird.
Meine Angebote folgen nicht den üblichen Vorgehensweisen. Meine Angebote sind da, um den Mutmuskel zu trainieren, sich für ganz neue Lösungen in Unternehmen zu öffnen und es wirklich anders zu machen. Das ist für mich echte Transformation.

Der Türöffner für neue Ergebnisse ist Kreativität.

Auch für mich ist es immer wieder ein neues Trauen, meine Ideen auch in meinem Wording in allen Facetten zu benennen. Ungezügelte Kreativität ist das, was meine Team-Events von den klassischen Inhouse-Trainings unterscheidet.

Doch vor dem Kreativsein braucht es vor allem den Mut für etwas vollkommen anderes. Denn alle merken ja, dass sie mit den gleichen Mitteln einfach nicht mehr weiterkommen. Manchmal führt das ganz nah an den Rand der Komfortzone. Denn für mich zählen zu Kreativität auch tanzen, oder malen, Gedichte schreiben oder sich einfach nur gegenübersitzen, in die Augen schauen und schweigen.

„Kreativ zu sein, hat auch was mit Mut zu tun: Es braucht den Mut, sich in ein neues Licht zu stellen.“

„TSF: Inspirationen auch fürs innere Team!“*

Über 15 Jahre war ich in der Pharma-, Kultur- und Werbebranche unterwegs. Aufgrund dieser Vorerfahrung ist Teamspirit für Unternehmen quasi in meiner DNA. Was nicht heißt, dass ich nicht auch gerne mit Einzelpersonen arbeite, denn jeder Mensch hat ja auch ein inneres Team, das ab und zu neuen Spirit braucht. Auch als Keynote-Speakerin eröffnen sich mir gerade neue Horizonte. Auf der Bühne zu sprechen, fällt mir sehr leicht. Ich liebe es einfach, Menschen mit Worten zu inspirieren. So erfinde auch ich mich, in meiner Arbeit immer wieder ganz neu.

TSF* TEAM SPIRIT FACTORY zur Website

Janet auf Instagram

Janet bei LinkedIn

Her mit den süßen Früchtchen!

Wenn der Durst an heißen Sommertagen ruft, hilft Wasser am besten. Um es geschmacklich und optisch aufzupeppen, eignen sich aromatische Sommerfrüchte und belebende Kräuter wunderbar. Finde hier Dein Lieblingsrezept für gesundes Früchtewasser (neudeutsch „Infused Water“)!

Limo zu süß und Wasser zu fad?

Mit saftigen Früchten und frischen Kräutern lassen sich wunderbar fruchtige Sommerdrinks easy peasy selbst herstellen. Sie sind nicht nur optisch ein echter Hingucker, sondern auch richtig gesund, denn nicht nur die Aromen, sondern auch die Vitalstoffe der Früchte und Kräuter werden ins Wasser abgegeben.

Grundrezept:

1. Früchte in Stücke schneiden. Kleine Beeren wie Johannis- oder Heidelbeeren eventuell halbieren oder mit einer Gabel leicht andrücken, dann geben sie mehr Geschmack ab.
2. Kräuter nur von den Stängeln zupfen – Schneiden ist nicht notwendig.
3. Alle Zutaten in eine Glasflasche, Karaffe oder Bowle-Schüssel füllen. Falls Zitrusfrüchte verwendet werden, können sie noch ein wenig zerdrückt werden.
4. Mit Wasser auffüllen, kaltstellen und vor dem Genuss mindestens 20 Minuten, besser einige Stunden ziehen lassen.
5. Auf Wunsch mit Eiswürfeln genießen.

Wenn Du gleich am Morgen ein großes Gefäß mit Früchtewasser ansetzt, kannst Du den ganzen Tag über fruchtiges Wasser genießen. Falls es schon vor dem Abend leer ist, kannst Du es einfach wieder mit Wasser auffüllen. Am Schluss ergeben die Früchte sogar noch eine Nascherei, denn zum Wegwerfen sind sie einfach viel zu schade!

Lieblings - Kombis

Gurke und Zitrone:
Die Bitterstoffe der Gurke ergänzen sich wunderbar mit der Säure der Zitrone. Auf einen Liter Wasser brauchst Du eine halbe unbehandelte Zitrone und zwei bis drei Gurkenscheiben

Mango und Ingwer:
Auf einen Liter Wasser brauchst Du eine halbe Mango und ein bis zwei Scheiben Ingwer. Schäle die Mango und schneide sie in Streifen oder Würfel. Gib sie dann zusammen mit dem Ingwer ins Wasser

Himbeeren, Zitrone und Rosmarin:
Auf einen Liter Wasser brauchst Du 15 Himbeeren, eine halbe (unbehandelte) Zitrone und einen Zweig Rosmarin (in einem Mörser etwas anstoßen). Alles ins Wasser geben und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Limette, Ingwer und Zitronenmelisse:
Eine sauer-würzige Erfrischung inklusive Vitamin-C-Kick. Zwei unbehandelte Limetten vierteln, ein Stück Ingwer in feine Streifen schneiden und zusammen mit einigen Zitronenmelisse-Blättchen in ein geeignetes Gefäß geben. Die Limettenstücke mit einem Stößel oder einer Gabel etwas ausdrücken, Wasser dazugeben und durchziehen lassen.

Wassermelone und Basilikum:
Wassermelone in Würfel schneiden und zusammen mit einigen Basilikumblättern ins Wasser geben. Eine unschlagbare Kombination!

Beeren-Mix und Minze:
Diese Variante sieht besonders hübsch aus und eignet sich perfekt für Gäste. Eine Handvoll Beeren, zum Beispiel eine Mischung aus , Heidel- und Erdbeeren, und einige Minzblätter mit Wasser aufgießen.

Mehr Rezepte für Infused Water im Buch von Sabrina Sue Daniels (Entdeckt bei Thalia)

und was ist Dein Favorit?

Schreib uns an team@arianegruenler.com

WERBUNG

Coaching für Frauen in Wandlungsphasen
Kerstin Wilke

Geschenk-Bundle
DEIN ENERGIECOCKTAIL
Mehr Energie | Mehr Freude | Mehr Gelassenheit

HOL DIR DEN
AUDIO
MINIKURS
plus Workbook
FÜR 0 EURO

www.kerstinwilke.de

Du willst

Dein Business bekannter machen?

Die Herbst/Winter-Ausgabe des **[slow:biz] Magazins** erscheint am 3. November.

Wenn Du Lust auf ein Interview hast, oder eine Werbung schalten willst, schreib eine E-Mail an team@arianegruenler.com

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 14. Oktober 2024

Ich wünsche Dir eine genussvolle Sommerzeit!

Ariane

Du auch? Empfehle uns weiter!

Herausgegeben von:

Ariane Grünler
Lohmühlstraße 17
D-63741 Aschaffenburg
Inhalte urheberrechtlich geschützt.
(c)2024