



Mutig Schön

IST
DAS
NEUE

**Friseurinnen.
Freundinnen.
Unternehmerinnen.**
Unser Abenteuer zur
internationalen
Haarpflegemarke

**Ramona Mayr &
Julia Schindelmann**

Mutig IST DAS
NEUE
Schön

Friseurinnen.

Freundinnen.

Unternehmerinnen.

Unser Abenteuer zur
internationalen Haarpflegemarke



MALIA 

INHALT

Vorwort Laura Malina Seiler **4**

Unsere Motivation **9**

Seelenstriptease - Der Roadtrip, der alles verändert hat **15**

Echtheit - Zurück zu wir **24**

Chancenerkennung - Wie aus Schmerz Langhaarmädchen entstand **30**

Dream Big - Geistige Grenzensprengung **39**

Selbstvertrauen - Wenn wir nicht an uns glauben, wird es keiner tun **45**

Entfaltung - Eine Vision entsteht **51**

Ehrlichkeit - Monas dunkelste Momente **58**

Entpuppung - Meine Reise vom schüchternen Julchen zum Boss **71**

Wertschätzung - Mission Beach **87**

Zutrauen - Verkaufen will erlaubt sein **93**

Anziehung - Sei das, was du vermisst **99**

Vorstellungskraft - Die Magie des Visualisierens **105**

Neuanfang - Zurück in der Zukunft **111**

Zielstrebigkeit - Liebevolltes Türen-Eintreten **123**

Überzeugungskraft - Wie wir einen Konzernriesen überzeugten
und den Deal unseres Lebens machten **130**

Selbsttreue - Blümchenkleider aber Eier in der Hose **148**

MUT - Erfolg hat 3 Buchstaben **154**

Unternehmensidentität - Hosen runter, Kleider an. **162**

Standhaftigkeit - Lass mal Selbstzweifel nicht unsere Träume kosten	168
Money Mindset - Bei Geld fängt unsere Freundschaft erst richtig an	176
Selbstwernererkennung - Unsere Provisionsverhandlung mit dm	185
Wertschätzung - In der Schule Flaschen, bei dm millionenschwer	193
Zweifel - Der Thriller in meinem Kopf	202
Unkompliziertheit - Die Kraft unserer Freundschaft	209
Veränderung - wenn Entscheidungen weh tun	220
Demut - Monas Dankbarkeitsschule	230
Perspektivenwechsel - Kurzhaarbub Elias	233
Salonfähigkeit - Wir kümmern uns um deine Haare, kümmere du dich um deine Träume	237
Glücksrezept - Der Schlüssel zum Glück steckt von innen, aber wie verdammst nochmal komme ich da ran?	250
Persönliches Nachwort Julia	268
Danksagung	268
Impressum	272

VORWORT

Wenn ich an Mona und Julia denke, macht mein Herz vor Freude immer einen kleinen Satz. Diese beiden wundervollen Frauen und Freundinnen sind in meinem Leben eine solche Bereicherung und Inspiration, dass es mir die größte Freude ist, das Vorwort zu diesem ganz besonderen Buch zu schreiben.

Nicht nur, weil es die äußerst bemerkenswerte Geschichte einer unglaublichen Unternehmensgründung ist, sondern auch weil Julia und Mona ihren Erfolg und alles, was damit in Zusammenhang steht, sich so sehr verdient haben - sie haben sich alles selbstständig erschaffen und aufgebaut. Sie haben ihren eigenen Zweifeln getrotzt, haben eine komplette Branche auf den Kopf gestellt und sich selbst dabei gefunden.

Es gibt ein wunderschönes Zitat: "Freunde sind Menschen, die dir nicht den Weg zeigen, sondern ihn einfach mit dir gehen."¹

Im Business erfolgreich zu sein, ist das eine, aber eine wirklich tiefe und ehrliche Freundschaft aufzubauen, die einen durch alle Höhen und Tiefen begleitet, ist Erfüllung.

Genau das verbindet Julia und Mona miteinander, sie gingen und gehen noch heute gemeinsam ihren Weg der Langhaarmädchen. Diese beiden Manifestation-Queens haben in Australien ihren Traum gemeinsam entwickelt und nach und nach aufgebaut und das mit einer Leichtigkeit, die noch sehr selten scheint in unserer Geschäftswelt.

Seit dem ersten Moment, als ich Julia und Mona vor knapp fünf Jahren getroffen habe, hatten sie einen besonderen Platz in meinem Herzen und ich bin unendlich stolz, dass sich unsere Wege mit diesem Buch wieder verbinden.

¹ Quelle unbekannt

Schon damals hat mich beeindruckt, mit welcher Begeisterung, Klarheit und Energie die beiden ihren Weg bereits vor sich gesehen haben und mit einem beeindruckenden Durchhaltevermögen allen Widerständen getrotzt haben. Selten habe ich Menschen erlebt, die so sehr für das brennen, was sie tun und damit auch alles um sich herum zum Leuchten bringen.

Und jetzt ist es endlich da: "Mutig ist das neue Schön". Ich wünsche diesem Buch, dass es auch dich innerlich zum Leuchten bringt und dich daran erinnert, dass alles möglich ist, wenn wir uns erlauben, wieder groß zu träumen. Mona und Julia haben heute als Friseurmeisterinnen ein richtiges Imperium aufgebaut und die ganze Schönheitsbranche durchgeschüttelt.

Sie haben Persönlichkeitsentwicklung und Spiritualität mit Schönheit und der ganzen Welt, die damit verwoben und eher oberflächlich ist, verbunden und so eine ganz neue Energie eingebracht.

Die beiden nehmen uns in ihrem Buch so ehrlich und humorvoll mit in ihre Welt und lassen dabei jedoch keinesfalls aus, wie steinig und kurvig der Weg zum eigenen Unternehmen war und dass es gerade die wirklich herausfordernden Momente gewesen sind, die sie heute innerlich gestärkt haben.

Diese Geschichte ist für alle, die den Ruf hören, raus aus der Komfortzone zu gehen, etwas Außergewöhnliches zu schaffen und den eigenen Weg zu gehen. Und vielleicht inspiriert dich diese Geschichte sogar dazu, selbst eine eigene Geschichte zu beginnen, von der wir dann in Zukunft lesen, denn je mehr Menschen auf ihre innere Stimme hören, desto mehr Geschichten der Freundschaft und Liebe werden entstehen.

Laura Malina Seiler



*Hier kannst du deinen Namen eintragen. Wie ein Geschenk, das du dir mit diesem Buch selbst machst. Vielleicht schenkst du es auch einem wichtigen Menschen in deinem Leben oder du lässt es irgendwann einmal von uns für dich persönlich signieren.

Je größer das
DACHSCHADEN,
desto freier der **BLICK**
auf die **Sterne!!**



UNSERE MOTIVATION

Mit Herzklopfen und breit grinsend verfasste ich im Flieger über dem Mittelmeer gerade die ersten Zeilen unseres Buches. Wohl gemerkt wurde mir bereits in der Schulzeit direkt beflügelnd mitgegeben, dass ich leichte Legasthenie aufweisen würde. Umso mehr genieße ich es gerade, dir jedes einzelne Wort, jede einzelne Story und alle Ups und Downs unserer Langhaarmädchen-Reise mitzugeben. Denn ich habe etwas zu erzählen. Ob es nur Buchstaben bleiben oder dies ein Buch ist, das dein Leben verändern wird - das entscheidest am Ende DU ganz allein.

Dass dieses Buch genau in diesem Moment in deinen Händen liegt, kann für dich ein Zufall sein oder nicht. Ein Wink des Schicksals oder nicht. Tatsache ist, dass dein bisheriges Leben exakt so verlaufen ist, dass wir uns heute treffen und ich dir ein bisschen von unserer Reise erzählen darf.

Wir sind Mona und Julia, Friseurmeisterinnen und Gründerinnen der Haarpflegemarke Langhaarmädchen. Wir dürfen uns das erste Start-up nennen, das es 2018 in Kooperation mit dem Deutschland geschafft hat, eine eigene Exklusivmarke zu entwickeln, mit der wir heute in 15 Ländern² erfolgreich sind.

Ich bin Julia. Diejenige, die unsere Träume, Ziele und Visionen zu Papier bringt, damit wir sie raus aus unserem Kopf und gemeinsam mit unserem Team zum Leben erwecken. Keine Sekunde lang mussten Mona und ich überlegen, wer von uns beiden dieses Herzstück an Buch für dich schreiben wird. Mona ist für mich das inspirierendste und euphorischste Wesen, das ich in meinem ganzen bisherigen Leben kennenlernen durfte. Einen Stift und ein Blatt Papier, da sind wir uns laut lachend einig, bekommt sie aber nur in die Hand, wenn sie wilde Sonnen-Mindmaps und verrückte neue Visionen spinnen möchte. Mona hat mein Leben um 183 Grad auf den Kopf gestellt und ich liebe sie dafür. Deshalb werde ich aus unserer tiefen Verbundenheit heraus das Abenteuer unseres Lebens für uns beide zum Besten geben.

Mit keinem anderen Medium konnten wir bisher einen derartigen Deep Dive hinlegen und unseren Roadtrip durchs Leben so aus-

² Stand Oktober 2022

gelassen und ehrlich erzählen. Wir teilen mit dir in diesem Buch die volle Ladung Gänsehaut-Momente, unsere geheimsten Gedanken und unsere noch nie erzählten, schmerzlichsten Erlebnisse auf dieser Reise.

Viel zu oft haben auch wir in Extremen gelebt und diesen einen Mentor, dieses eine Buch, diesen einen Vortrag so stark es ging inhaliiert, um dann immer wieder festzustellen, dass UNSER Erfolg nur gelingen kann, wenn wir uns unseren ganz persönlichen Remix aus all unseren Erfahrungen, unseren Ruhephasen und besonders unseren Schmetterlingen im Bauch zusammen puzzeln.

Lass dich heute und immer, wenn du dieses Buch in deinen Händen hältst, mitreißen, umhauen und zum Träumen verleiten. Wir wollen dich staunen, kichern und jubeln hören. Wir finden, es darf wieder mehr vertraut, geschätzt und versucht werden.

Wir möchten mit diesem Buch dein Herz erreichen und hoffen, dass es dich eine Weile begleitet. In unseren MINDFUL MEMOS laden wir dich zum Innehalten, zum Gedankenaustausch oder zum kurzen Reflektieren ein. Wie eine gute Freundin an deiner Seite, die dir zur richtigen Zeit ein paar stärkende Worte oder einen kräftigen Arschtritt verpassen wird.

Ja, wir Langhaarmädchen träumen gerne groß! Und realisieren nach mehr als sieben Jahren langsam, welches Märchen wir hier mit unserer eigenen Haarpflegemarke lebendig haben werden lassen und Tag für Tag leben dürfen.

Wir sind allerdings nicht als Langhaarmädchen geboren worden und haben uns vor unserer Gründung nie schlau genug, nie schön genug oder selbstbewusst genug gefühlt und unser Unternehmen glücklicherweise trotzdem gegründet. Oder vielleicht gerade DESWEGEN. Weil wir UNS hatten. Weil wir zwei gespürt haben, dass Mona in mir und ich in ihr mehr sehen konnte, als wir es zu diesem Zeitpunkt in uns selbst sehen konnten.

Vielleicht denkst du auch längst, dass du weißt, wie viel du kannst und was du wert bist. Doch was wäre, wenn die Wahrheit deine kühnsten Vorstellungen übersteigt?

Vielleicht können wir mit unseren Zeilen genau dieses Gefühl in dir wecken, das dich unaufdringlich hin und wieder ein Stück tragen und stärken wird und dich womöglich inspiriert, einfach mal anders zu denken. Anders über dich selbst.

Für uns ist dies ein Buch, das wir damals in der Schule schon gerne vorgelegt bekommen hätten. Als wir noch nicht wussten, was alles in uns steckt und noch auf uns wartet. Als wir, noch von lauter unausgesprochenen Selbstzweifeln geplagt, uns sowas von fehl am Platz gefühlt hatten.

Warum ich dir zu jedem Kapitel mehr als handgeschriebene Sprüche hinterlassen habe, wirst du spätestens dann entdecken, wenn sich dein Dachschaten unserem annähert. 😁

Wer uns Langhaarmädchen kennt, erwartet vermutlich ein Buch, das vor Motivation zur eigenen Selbstentfaltung nur so strotzt. Das kann es für dich sein! Inspiriert durch viele ehrliche Gespräche haben wir uns mit den Jahren allerdings auch gegenseitig sensibilisiert und uns bewusst gemacht, wie sehr alleine das Wort Potenzialentfaltung für viele Menschen ein mehr erdrückendes als motivierendes Gefühl auslösen kann.

Wordings innerhalb der Persönlichkeitsentwicklung können auf unterschiedliche Weise interpretiert werden und immer auch die indirekte Botschaft hinterlassen, mit dem, wo man sich als Persönlichkeit aktuell befindet, noch nicht genug zu sein. Als könnte man mit viel mehr Anstrengung, Disziplin und Willen viel schneller, weiter und höher in seiner Entwicklung sein als das, was man im Moment lebt. Ganz schnell können dann ursprünglich gedachte Motivationen eher als Stress wahrgenommen werden, den Mona und ich tunlichst vermeiden möchten.

Nicht nur, weil wir ziemlich nett sind, sondern, weil wir am eigenen Leib erfahren durften, dass Weiterentwicklung aus einer liebevollen Fülle heraus wesentlich erfüllendere Sprünge zulässt, als sich unter Druck auf Teufel komm raus verändern und weiterentwickeln zu wollen.

Die beste Entfaltung und das schönste Wachstum entsteht in unseren Augen dann, wenn es uns gar nicht direkt bewusst ist, dass wir uns

mitten in unserer intrinsischen Motivation befinden, in der wir ohne groß nachzudenken automatisch mehr leisten, als wir uns selbst je zugetraut hätten. Um so wichtiger ist es uns, mit unseren Zeilen jene Magie an dich weiterzugeben, die wir seit Australien selbst erfahren durften, die einfach passieren darf.

Wir wissen nämlich, wie leicht es ist, von Entfaltung zu sprechen, wenn sich ein Großteil unserer Träume bereits verwirklicht hat. Allerdings standen wir 2015 vor dem Nichts und konnten seit der ersten Langhaarmädchen-Stunde, besonders weil wir pleite waren und keine Ahnung hatten, was kommen würde, einfach fühlen, dass uns der Durchbruch gelingen kann, wenn wir uns für Erfolg entscheiden und uns innerlich danach ausrichten würden. Das taten wir. Weil wir Bock hatten.

„Du musst Träume, Ziele und eine Vision haben!“, hatte Mona ihren Papa Rudi schon als Kind immer sagen hören, was sich erst zu Monas und dann zu unserem allgegenwärtigen, unbewussten Mantra entwickelte. Uns stärkte diese Aufforderung, so viel größer zu träumen, als man es sich zu jedem bisherigen Zeitpunkt hatte vorstellen können.

Gleichzeitig möchten wir dir mit unserer Geschichte unbedingt ans Herz legen, dass es absolut keine Träume, nicht einmal Ziele und schon gar keine bewegende Mission braucht, um glücklich zu sein und ein erfülltes Leben zu führen. Wir dürfen uns immer wertvoll fühlen, weil wir es sind. Wir alle und zu jeder Zeit. Auch wenn wir davon überzeugt sind, dass einem Erfolg nicht einfach so über Nacht zufliegt, sondern eine Entscheidung ist, die wir treffen, geht es zu allererst einmal darum, sich seines eigenen Wertes unabhängig aller äußeren Umstände bewusst zu werden. Wir dürfen alle viel weniger vergleichen und mehr vertrauen, dass jeder von uns seinen ganz eigenen wertvollen Weg geht, der genau so, mit all seinen Learnings und Abzweigungen, passieren darf.

Mit diesen Zeilen möchte ich dich einladen, mit so viel Leichtigkeit wie nur möglich in dieses Buch zu starten und uns voller Freude auf unseren Berg- und Talfahrten zu begleiten. Meinungen und Betrachtungen

tungsweisen des Lebens sind alle subjektiv. Genau wie unser Erfolg. Das, was wir dir heute erzählen, ist nicht DIE EINE Wahrheit. Es ist UNSERE Wahrheit. Unsere Interpretation vom Sinn des Lebens, die UNS guttut. Alles, was wir tun können, ist dir mitzugeben, wie unser Leben auf einmal Kopf stand und für uns dadurch erst so richtig Sinn ergab.

So haben wir für uns als gelernte Friseurmeisterinnen in einer undurchsichtigen, überfordernden Welt unseren ganz eigenen Weg durchs Unternehmertum gebahnt und unseren Platz für Langhaarmädchen kreiert. Lass dir von niemandem sagen, dass du deinen Weg noch finden wirst. Du gehst ihn längst. Lass dich beim Betrachten anderer Wege nicht von deinem ablenken und genieße, wer du schon jetzt bist. Manche Lebensphasen ergeben erst im Rückblick Sinn und lassen dich deine Meilensteine dann eben verbinden. Für uns liegt genau darin der größte Mut verborgen. Seinen Weg nicht nur für andere schön zu pinseln, sondern die eigene Schönheit durch den Mut zu leben, sich selbst treu zu bleiben.

Mona und ich sind zwei stinknormale Mädels, die dich nun einladen, deinen Hintern entspannt auf die heiße Sitzbank unseres Vans BOP zu schwingen und mit uns unseren Roadtrip zur Verwirklichung unserer Träume zu erleben.

Also, schnall dich an - es ist

Zeit für ABENTEUER!

Dein Langhaarmädchen, Julia

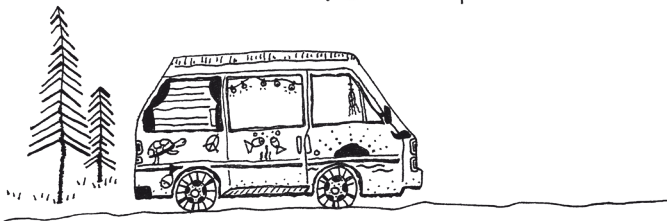
... inspiriert und verwandelt von all den tiefen Gesprächen und Abenteuern mit meiner besseren Langhaarmädchenhälfte Mona. DANKE!

Mindful DISCLAIMER vorweg:

Im Folgenden und in weiteren Kapiteln geht es immer wieder stellenweise um das sensible Thema Essstörung. Da wir wissen, wie viele Frauen und Männer dort draußen von einer Essstörung betroffen sind und wir verantwortungsvoll mit diesem Thema umgehen wollen, möchte wir an dieser Stelle, über folgenden QR-Code die wundervolle Kira Céline Paul zu Wort kommen lassen. Kira war Monas Coachin und ist bis heute treue Langhaarmädchen-Wegbegleiterin und Freundin für uns beide. Kira litt selbst über 10 Jahre an einer Essstörung und startete im März 2017 ihren wundervollen Podcast SoulFood Journey. Aus dem Podcast ist schließlich eine gleichnamige Coaching-Plattform entstanden, welche die Lücke zwischen ambulanter oder stationärer Therapie zum Alltag durch individuelle Begleitung schließt. Das Team aus ehemaligen Betroffenen, die ausgebildete Coaches mit langjähriger Erfahrung sind, begleiten Menschen mit Essstörungen auf ihrem persönlichen und spirituellen Weg zurück zu sich selbst. Wenn es dich interessiert, findest du hier Aufklärungen, erste Anlaufstellen für Betroffene oder deren Umfeld und weitere persönliche Einblicke in unterschiedliche Essstörungsformen sowie individuelle Heilungswege.



Ich wäre dann
jetzt bereit,
abgeholt zu werden
und ans
MEER zu fahren.



SEELENSTRIPEASE – DER ROADTRIP, DER ALLES VERÄNDERT HAT

Australien, 29. November 2015

Julia, ich habe eine Essstörung.

Murmelte es neben mir mutig und gleichzeitig verschämt unter der Bettdecke hervor. Es war 2 Uhr nachts. Wir lagen in Monas Van und ich starrte im Dunkeln an die alte, blecherne Decke. Wir standen auf dem Parkplatz eines kunterbunten Hostels inmitten der Natur und Mona lag Hüfte an Hüfte an mich gekuschelt auf der 1,20 m Matratze neben mir.

Seit 1,5 Jahren war Mona nun auf Weltreise und seit sechs Monaten mit diesem Van unterwegs. Nur wenige Stunden zuvor war ich überglücklich und mit einem Gefühl von Freiheitsschlag im tropischen Norden Australiens, in Cairns, gelandet. Als ich den Flughafen verließ und mich eine Wand aus angestauter Hitze fast umhaute, lief mir ein wildes, ungeschminktes Hippiemädchen barfuß, laut jauchzend und mit Freudentränen in den Augen entgegen. Wie in Zeitlupe sehe ich Mona noch heute auf mich zutanzten, mit ihrer messy Walla-Walla-Mähne, als wäre sie frisch aus dem Meer gestiegen, mit dem halblangen, etwas schief sitzenden Kleid und dem langen türkisfarbenen Federohring, der sich in ihre Beach Waves anschmiegte. Ich meine nicht die gemachten Beach Waves mit dem Lockenstab sondern die Waves, die wirklich vom Salzwasser geküsst und von der heißen Luft zerzaust machen, was sie wollen.

Während also Mona so auf mich zugerannt kam, wurde mir erst bewusst, wie sehr es ihr die Welt bedeutet hatte, dass ich wahrhaftig die 14.699 Kilometer und über 20 Stunden Flugzeit auf mich genommen hatte und aus Deutschland zu ihr geflogen war. Vor lauter Freude und einem typischen Mona Move verlor sie während des Laufens ihr Handy, was nach dem Aufprall noch einige Meter durch die Gegend schoss. Alles egal. Jetzt wurde ich erstmal ganz lange und herzlich zerdrückt. Sie roch nach einem pudrig duftenden Deo, das sich für die Zeit des Roadtrips in mein Gehirn brennen würde.

mindful MEMO an DICH:

Kennst du das? Diese Düfte, die sich so in deinem Herz und Hirn verewigen, dass sie einen ganzen Lebensabschnitt mit all seinen dazugehörigen Gefühlen und Wahrnehmungen abrufen können, sobald du sie in die Nase bekommst?! Ganz genau so. Hmmm. Ich werde diesen Freiheits-Duft wohl mein ganzes Leben lang nicht vergessen.

Du bist wirklich daaa, Lulia!!!

Lulia. So nannte mich Mona immer in ihren glücklichsten Momenten. Wie ein Kleinkind, das das „J“ noch nicht aussprechen konnte. Das brachte mich immer zum Grinsen und verriet sooo viel über sie. Sie grabschte an meinen Armen entlang, als würde sie mein Dasein immer noch nicht fassen können. Ja, ich kenne kein euphorischeres Mädchen als dieses. Fast schon überfordernd waren ihre Freudentränen und ihre wilde Gestik für eine Unterfränkin wie mich. Doch irgendetwas ließ mich in ihrer Gegenwart diese Gefühle immer genießen, auch wenn ich für diese emotionalen Ausraster zu diesem Zeitpunkt eigentlich noch etwas zu cool war.

Komm, ich zeig dir meinen Bus BOP und dann fahren wir direkt ans Meer, zwinkerte sie mir freudestrahlend zu. Da stand er vor mir. Ein wahr gewordener Hippie-Traum von Bus. Außen kunterbunt mit einer Unterwasserwelt aus Schildkröten, Fischen und Peacezeichen bemalt, was unsere Augen vom Rost und allen möglichen Dellen ablenkte. Ein verblasster schwarzer Schnauzer zierte seine Motorhaube.

„Wow! Zum Verlieben, Mona! Und wieso eigentlich BOP?“

Steht so auf seinem Nummernschild. Ausnahmsweise mal kein kreativer Einfall von mir, kicherte Mona und schwang sich auf den heißen Fahrersitz der rechten Seite. Innen duftete es gemütlich nach einem Mix aus Sonnencreme, aufgeheizten Polstern und Freiheit. Ein selbstgebastelter weißer Traumfänger und bunte Perlenketten schmückten den Rückspiegel. Auf den Sonnenblenden hatte ihm jemand Augen aufgemalt. Er war wohl in all seinen Jahren nicht nur für Mona zu einer Persönlichkeit geworden, die das Vanlife nach Zuhause anfühlen ließ.

Das Leben war auf einmal ein Ponyhof. MEIN Ponyhof. Ich hatte

mich tatsächlich getraut, meinen Job als Friseurmeisterin in Würzburg zu kündigen, um mit dieser Frau die nächsten vier Wochen auf einem Roadtrip zu verbringen - nicht wissend, dass dies der Roadtrip unseres Lebens werden sollte. Um dir die ganze Wahrheit zu erzählen: Ich hatte meiner Chefin in meinem damaligen Friseursalon in Würzburg gesagt, dass ich meine Freundin Mona gerne für vier Wochen in Australien besuchen würde.

„Unmöglich kann ich Ihnen vier Wochen Urlaub genehmigen, denken Sie nur an die Kunden.“

Es waren auch keine drei Wochen möglich, was mich unfassbar traurig und nachdenklich stimmte. Nie wieder sollte ich in diesem Salon als Friseurin die Möglichkeit haben, die Welt länger als zwei Wochen am Stück zu entdecken? Seit längerem lag eine graue Wolke über mir, die mir irgendetwas sagen wollte. Also hörte ich radikal auf mein Herz und kündigte.

Irgendwann einmal hatte mir meine Chefin gestresst verraten, dass der Erfolg des Salons von mir abhinge, weil ich in unserem kleinen Team die meisten Stunden für sie arbeitete. Diese Aussage hatte in mir ganz schön Druck ausgelöst. ICH sollte verantwortlich sein? Für IHREN Erfolg? Mitfühlend bot ich ihr deshalb an, erst in drei Monaten den Salon zu verlassen, damit sie in Ruhe eine Nachfolgerin für mich finden konnte. Mein Wohl sollte nicht über dem des Salons stehen. Auch wenn das für mich bedeutet hatte, dass ich Mona und BOP in Australien nicht mehr besuchen konnte, da ihr Visum im Dezember 2015 ablief und sie das Land verlassen musste.

Am darauffolgenden Tag konnte ich merkwürdigerweise mein leeres Sparschwein und die Karteikarten unserer Kundinnen und Kunden nicht auffinden. „Julia, ich muss Ihnen heute kündigen. Sie brauchen morgen nicht mehr wieder zu kommen.“ Aus Angst, ich würde einen eigenen Salon eröffnen, hatte meine Chefin tatsächlich alle Karteikarten vor mir versteckt, damit ich keine Kontakte „stehlen“ konnte. Ich war völlig perplex und versicherte ihr, dass ich ihr die Wahrheit über meinen Besuch in Australien erzählt hatte und ich danach keine Ahnung hatte, wie es für mich weitergehen würde. „Sind Sie sicher, dass diese Freundin Sie nicht auf die falsche Bahn bringen wird?!“

Mit diesem Satz im Raum und einem Handschlag, den sie mir verwehrte, verließ ich den Salon. Und fühlte mich nur noch mehr darin bestätigt, das Richtige getan zu haben. Nun begann ein neuer Weg. Mein Weg. Und das bedeutete für mich, dass ich Mona nun doch noch besuchen konnte! Ich war überglücklich. Alles sollte wohl so kommen.

Noch nie war ich so lange alleine geflogen und das schönste Geschenk, das mir Mona nun machen konnte, war, ohne groß nachzudenken mit diesem klapprigen, bunt bemalten Blechhaufen direkt an den nächstgelegenen Strand zu tuckern. Das gefiel mir. Ein unbeschreibliches Gefühl von Leichtigkeit und Abenteuerlust umhüllte meinen Körper samt Seele. Gleichzeitig lag so viel Gefühl von Heimat und Vertrautem in der warmen Luft, weil wir UNS hatten.

Mein kleiner Rückblick für dich:

Mona und ich hatten uns 2013, erst zwei Jahre zuvor, in München in einem renommierten Friseursalon kennengelernt. Es war Freundschaft auf den ersten Blick. Ich hatte ein Vorstellungsgespräch und kam so aufgeregt wie wohl noch nie in den Salon, nahm wie aufgefordert auf einer bequemen Couch Platz und das Erste, was mir ins Auge stach, war Mona in der hintersten Ecke des Salons. Sie war irgendwie anders als all die Friseurinnen und Friseure, die ich bisher kennengelernt hatte. Sie war eine Erscheinung. Wunderschön, sympathisch, und ihre Löwenausstrahlung samt wilder Mähne fesselte mich. Diesen besonderen Umgang mit ihrer damaligen Kundin kann ich bis heute nicht vergessen. Alles, was sie tat, sah so leicht aus! Sie saß neben ihrer Kundin und plauderte und lachte mit ihr, als wäre sie eine alte Freundin. Von dieser Leichtigkeit würde ich mir später noch vieles anschauen können. Ihr lockeres Auftreten beeindruckte mich und schnürte mir gleichzeitig den Hals zu, war ich doch davon überzeugt, dass ich solch eine Lässigkeit und Offenheit vor anderen niemals würde erreichen können. Ich hatte zwar zu diesem Zeitpunkt bereits sämtliche Titel in der Friseurbranche abgeräumt, aber nie das Gefühl, angekommen zu sein.

Hinzu kam, dass ich mir das Leben mit meinen 24 Jahren in meiner Gedankenwelt selbst schwer machte. Ich hatte so angestrengt gehofft,

dass sich mit dem Älterwerden ein automatisches Selbstbewusstsein einstellen würde und diese energieraubende Unsicherheit über mich und meine Person endlich verfliegen würde. Meine Empathie, die eigentlich eine Stärke hätte sein können, lief wie eine Dauerwerbesendung in meinem Kopf ab und verkündete mir ununterbrochen die neuesten Angebote an Zweifeln und Sorgen, was andere über mich denken könnten und was ich alles Falsches sagen könnte. Gekrönt von dem ständigen Stress-Gedanken, dass ich jeden Moment hochrot anlaufen könnte, was für mich, rein energetisch, mehrfach am Tag den persönlichen Knock-Out meines Systems bedeutete. Ganz gemein, oft einfach ohne Grund. Einfach, weil mein Körper gefühlt gegen mich arbeitete und oft nicht wusste, wohin mit all dem angestauten Druck, den ich mir selbst machte.

mindful MEMO an DICH:

Wenn du diese Gefühle kennst und vielleicht noch etwas jünger bist, dann kann ich dich beruhigen. Viele unnötige, aufgeregte Gedanken wurden bei mir mit dem Älterwerden ruhiger und man lernt, Unwichtiges auch als unwichtig einzuordnen. Hauptsache, du denkst nie, dass du da alleine durch musst. Es werden immer die richtigen Menschen dein Leben kreuzen, wenn du nur genau hinsiehst.

Mein Plan war es, in dieser neuen Stadt endlich mein ganz persönliches Glück zu finden und dann voller Tatendrang, mit neuen Erkenntnissen und viel mehr Selbstbewusstsein irgendwann in meine Heimat bei Würzburg zurückzukehren. Die Realität sah anders aus. Der Salon, in dem ich auf Mona traf, war innerhalb von vier Monaten erschreckenderweise mein dritter Anlauf in München. Bisher hatten mich zwar alle Salons mit meinem Vorzeige-Zeugnis und dem scheuen Rehblick ohne zu zögern mit Kusshand angestellt. Doch im Salonalltag machte sich dann besonders während des Haarewaschens am Rückwärtswaschbecken, in Momenten also, in denen mich meine Kundinnen und Kunden mal nicht über den Spiegel beobachten konnten, immer wieder aufs Neue eine ganz schwere Melancholie in mir breit.

Diese leicht depressiven Gefühle halfen mir allerdings glücklicherweise auch, immer wieder weiterzuziehen, und die Hoffnung, das Richtige noch zu finden, nicht aufzugeben.

„Julia, das macht sich irgendwann im Lebenslauf aber auch nicht mehr gut, wenn du so oft deinen Arbeitsplatz wechselst“, mahnte mich ein Kumpel. Zwar lieb gemeinte, ehrliche Worte, die mich aber nur noch mehr zweifeln ließen. War das denn nicht in Ordnung, wenn ich so sprunghaft immer wieder meine Zelte abbrach und auf mein Gefühl hörte? Sollte ich nicht so wählerisch sein und meine Gefühle ignorieren, selbst wenn ich mich nicht wohl im Job fühlte?

Zurück im Vorstellungsgespräch wurde ich vom Chef begrüßt mit:

„Du hast ja ganz rote Flecken am Hals. Alles ganz entspannt hier, Julia.“ Superpeinlicher erster Eindruck, Julia, klasse. Unter meinem extra stark deckenden Make-up versammelte sich wie gewohnt ein einziger, heißer Feuerball, der all den Stress, den ich mir bereits vor diesem Gespräch gemacht hatte, über mein Gesicht loswerden wollte. Es war für mich immer das Schlimmste auf Erden, vor anderen rot zu werden. Als könnte man mir meine Schwäche in diesem Moment vom Körper ablesen.

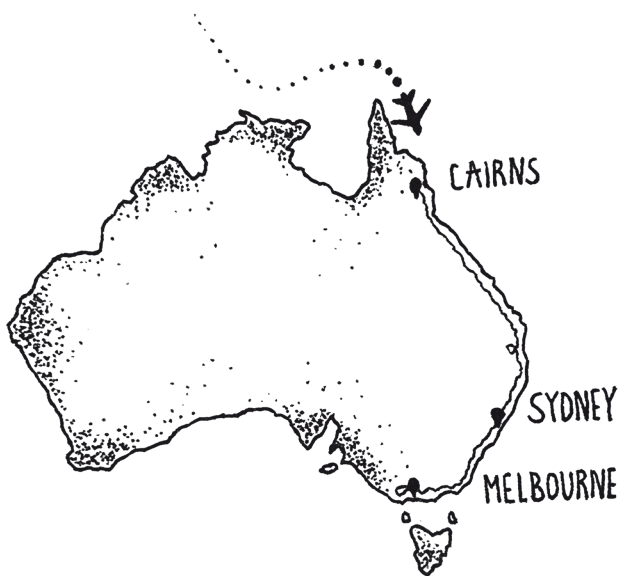
„Naja, es ist ehrlicherweise so, dass es mir verdammt viel bedeutet, wie dieses Gespräch heute hier ausgeht. Davon hängt ab, wie ich mein weiteres Leben gestalten werde.“

Egal wie rot meine Haut wurde, ließ ich es mir nicht nehmen, zumindest ansatzweise nachvollziehbar zu erklären, was in mir vorging. Klappt es nicht, dachte ich weiter bei mir, werde ich nach einem halben Jahr München das Handtuch werfen und mit noch weniger Selbstbewusstsein zurück in meine alte Heimat kriechen. Wenn ich es hier wieder nicht fühlen würde, wäre der einzige Weg für mich zurück zu meiner ersten großen Liebe, zurück ins bekannte Nest zu Freunden und Familie und einem riesigen, drückenden Fragezeichen, das über meiner Zukunft steht. Zurück und weg von der Veränderung und dem Wachstum außerhalb meiner Komfortzone, das ich mir eigentlich so sehnlichst gewünscht hatte.

Und los Verstand, jetzt heißt es funktionieren und ihnen das geben, was sie hören möchten: Ich ratterte wieder einmal herunter, dass

ich nach meinem Fachabitur in Gestaltung vom Landesinnungsverband des bayerischen Friseurhandwerks zur ersten Kammer-, Landes-, und Bundessiegerin und damit 2010 zu „Deutschlands bester Jungfriseurin“ gekürt wurde. In Anerkennung an meine „herausragenden Leistungen“ im Rahmen der absolvierten Berufsausbildung erhielt ich 2011 ein Stipendium des Bundesministeriums für Bildung und Forschung, wodurch ich 2012 meinen Meisterpreis auch hier mit Auszeichnung der Bayerischen Staatsregierung absolvierte. On top konnte ich ein Visagisten-Diplom vorzeigen und war bereit, auch ohne das Gehalt einer Friseurmeisterin gewissenhaft und lernfreudig zu funktionieren. Nach diesem Vorstellungsgespräch wurde ich wieder einmal mit Kuschhand eingestellt und sollte Recht behalten mit der Vermutung, dass diese Anstellung unfassbaren Einfluss auf mein Leben nehmen würde. Hätte ich diese geheimnisvolle Frau in der Ecke damals nicht kennengelernt, wären wir beide definitiv nicht da, wo wir heute sind. Mona kam am ersten Tag auf mich zugehopst, lehnte sich freudestrahlend über die Rezeption und fragte mich erwartungsvoll, ob ich auch Hair und Make-up für Hochzeiten machen würde. Als hätte sie in dem Moment gewusst, dass wir vier Jahre später mit unserem eigenen Stylingbus durchs ganze Land ziehen würden. „Ähm nein, leider nicht“, antwortete ich direkt wieder etwas verschämt. Ich hätte ihr zwar eine Wettbewerbsfrisur mit 100 Punkten darbieten können, aber nichts alltags- oder eventtaugliches. Mona grinste bloß süß. *Macht nix, das bring ich dir noch bei.* Das war Tag eins unserer Freundschaft. Und damit Tag eins unseres gemeinsamen Abenteuers, auch wenn davon weit und breit noch nichts zu sehen war.

Das Geheimnis
der FREIHEIT ist
Mut.



Zurück in Australien:

„Du hast eine Essstörung? So richtig mit Kotzen und so?“, fragte ich Mona nach ihrer direkten Offenbarung, ohne dabei groß nach Drama zu klingen.

Nee, Essen wieder rauskotzen, das habe ich echt noch nie gemacht. Das wäre Bulimie. Ich habe einfach ein gestörtes Verhältnis zu Essen. 24/7 denke ich daran. An Essen, an mein Idealgewicht, daran, was ich müsste, aber nicht tue, daran, was ich gerne sein würde, aber nicht schaffe, daran, was ich sein könnte, wenn ich mein Idealgewicht erreichen würde ...

Das war krass.

In Stresssituationen esse ich unkontrolliert viel und haue mir dann das ungesündeste Zeug rein. Ich habe mich dann einfach nicht im Griff und habe so richtige Fressflashes. Danach hasse ich mich wieder dafür und der Stress beginnt von Neuem. Ein Teufelskreis. Ist auch nicht so wichtig, ich wollte nur irgendwie, dass du es direkt weißt, nachdem wir jetzt vier Wochen aufeinander hocken werden. Vor dir werde ich mich vermutlich beherrschen können.

Es brach mir das Herz. Wie konnte eine für mich so wunderschöne, strahlende Frau sich mit einer Essstörung plagen und mit diesem Geheimnis durchs Leben gehen? Was musste passiert sein, sodass im Leben nichts anderes zählt? Und wie sollten wir jetzt damit umgehen? Ich hatte Mona ihre Essstörung nie angesehen. Sie hatte sie zu gut versteckt. Bisher hatte ich Mona ja hauptsächlich im Umgang mit ihren Kundinnen und Kunden kennengelernt. Und dabei war immer MONA die Frau, die jeden freudestrahlend empfing. *Sie* war es, die Mut machte. Und *sie* war es auch, die Selbstbewusstsein verlieh und das Schöne aus jedem herauskitzelte.

Erschöpft vom aufregenden Auftakt in unser Abenteuer wechselten wir noch ein paar Gedanken und schiefen dann ein. Dass Monas Essstörung und diese hässlichen Gedanken, die sie über sich selbst pflegte, noch zum größten Geschenk für sie und uns werden sollten, würden wir erst viel später noch erfahren.

ECHTHEIT – ZURÜCK ZU WIR

Die darauffolgenden Tage waren pure Magie für uns. Einfach alles fühlte sich an wie ein Neustart in eine andere Welt, wobei wir noch nicht wussten, dass wir Australien nicht mehr so verlassen würden, wie wir es betreten hatten.

Von Cairns aus starteten wir die beliebte Sunshine-Route der Ostküste entlang gen Süden, immer Richtung Melbourne. Von Sidney aus sollte ich in knapp vier Wochen zurückfliegen.

Mehr als 2000 Meilen und noch mehr Gedanken, die noch entdeckt werden wollten, lagen vor uns.

Alles war so anders und in mir brodelte es vor Aufregung.

Natürlich ließ ich es mir nicht nehmen, mich auch im Linksverkehr direkt hinter das Steuer zu setzen, und den alten Herrn ordentlich durch die Prärie zu treten. BOP brauchte morgens immer eine etwas längere Warmlaufphase, um in die Puschchen zu kommen, und wurde mit einem manuellen Choke zum Laufen gebracht. Wir fuhren, was das Zeug hielt, und ließen uns vom Steinschlag in der Windschutzscheibe, der sich immer mehr zu einem Riss über die Hälfte der Scheibe ausweitete, nicht aufhalten. Heute dürfen unsere Mamas das alles wissen.

Es war eine ganz besondere Hitze, die für meinen Körper, der im Dezember kalte Temperaturen gewohnt war, gleichzeitig irritierend und wohltuend gewesen ist. Wohltuend vor allem deshalb, weil wir jeden Tag ungeschminkt und schwitzend ohne Klimaanlage genossen hatten und ich mich selbst mit glühenden Bäckchen neben Mona einfach wohl fühlte. Mona hat die besondere Gabe, dass man sich in ihrer Gegenwart von ihr als ganzes Wesen gesehen und nicht als Hülle betrachtet fühlt.

mindful MEMO an DICH:

Neben welchen Menschen fühlst du dich so richtig pudelwohl? Es gibt wohl kaum etwas Wertvolleres in unserem zwischenmenschlichen Dasein, als Freunde um uns zu haben, die uns lieben, wie wir sind und damit die authentischste Version von uns selbst zum Vorschein bringen.

Die verschwitzte Haut auf der ledernen Fahrerbank gepaart mit dem kühlen, aufbäumenden Fahrtwind, der durch die offenen Fenster zog - es war

unbeschreiblich, es war perfekt. Ich liebte es, die Macht des Windes zwischen meinen Händen zu spüren. Eine Kraft, die mich und meine Finger automatisch beruhigte. Endlich durfte ich mal wieder schwach sein, musste nicht funktionieren, musste kein Selbstbewusstsein vor-täuschen und konnte meine Grund-Nervosität herunterfahren. Immer mit dabei unser Traumfänger am Rückspiegel, der wie ein gutes Omen, angetrieben durch den Takt des Fahrtwindes, zwischen uns beiden tanzte. Schnell stellte sich heraus: Mona und ich, wir waren aus demselben Holz geschnitzt. Wir liebten es, unsere dreckigen Füße bedenkenlos der noch dreckigeren Windschutzscheibe entgegenzustrecken. Wir grölten Oldies und Weinfest-Lieder und waren verblüfft, weil wir beide so viele gleiche Songs aus unserer Vergangenheit liebten. Wir sprachen tagelang über unsere Familien, unsere Freunde, unsere Herkunft, unsere Werte und wollten in diesen Momenten nichts mehr, als den anderen so wirklich kennenzulernen. Es war erstaunlich. Unsere bisherigen Leben ähnelten sich so stark. Auch Mona war genauso wohl behütet in einer großen Familie mit zwei Geschwistern aufgewachsen wie ich. Mona neben zwei älteren Brüdern. Ich neben einem älteren Bruder und einer jüngeren Schwester, von denen wir beide abnormal schwärmten. Wir kamen beide vom Land und liebten die Gegend, aus der wir kamen. Mona erzählte mir von ihrem damaligen Traum, Maskenbildnerin zu werden. Verrückt, das war ursprünglich auch mein Ziel gewesen. Doch irgendetwas hielt uns beide immer von diesem Weg ab. Unsere Gespräche waren so anders als jene im Salonalltag, den wir immerhin ein halbes Jahr miteinander geteilt hatten. Und das, während wir durch diese atemberaubend facettenreichen Landschaften fuhren. Entlang der Küstenstraße ging es für uns durch üppige Gebirgslandschaften, in denen wir BOP bei jedem Anstieg mit unserer Durchhalteparole einheizen mussten, damit er nicht den Geist aufgab. „BOP, BOP, BOP, BOP... Wuhuuuu“ kreischten wir jedesmal wie zwei aufgeregte Hühner, wenn wir wieder einen Berg gemeistert hatten. Auf BOP war Verlass. Weiter ging es vorbei an saftig grünen Regenwäldern, Bananenplantagen und weiß leuchtenden Sandstränden. Immer wieder überkamen uns sehnsüchtige, weite Blicke auf das glitzernde Meer. Salzige Brisen, frische Abkühlungen in ruhigen Buchten und ver-

dammt viel Vitamin Sea machten das Leben zu einem Paradies. Aber auch trockene Wüstenebenen und hektarweise abgebrannte schwarze Felder, die unsere manchmal wie leergefegten Straßen säumten, gehörten zu unserer Reise dazu. Bei jedem toten Känguru oder Wallaby am Highway Straßenrand durchzuckte es uns. Einen halben Tag später prägten wieder völlig andere Aussichten auf felsige Landzungen und goldene Strände das harmonische Landschaftsbild.

Die lauen Abende waren immer voller Spannung. Für unsere täglich wechselnden Stellplätze folgten wir einfach unserem Gefühl. Manch einer wäre mit unserer Art zu reisen verrückt geworden. Selten waren es Campingplätze, häufiger unerlaubte Wohngebiete, in die wir uns schlichen. Eines Morgens – und wäre Mona nicht dabei gewesen, würde ich heute denken, ich hätte diese Geschichte erfunden – wurden wir von einem unfassbar lauten, den Van erschütternden Aufschlag geweckt. Ein kurzer, halbverschlafener Blick durch die Heckscheibe verriet, dass ein wutentbrannter Ordnungsdienst mit seinem Rasentraktor mehrfach von hinten gegen unseren BOP rumspte, um uns unmissverständlich klarzumachen, dass es Scheiß-Backpackern nicht erlaubt war, auf diesem Grünstreifen in der schönen Nachbarschaft zu nächtigen. Mona und ich trauten uns nicht einmal, den Van zu verlassen, um uns anzuhören, was uns der Ordnungshüter zu sagen hatte, und kletterten stattdessen hastig über unsere Fahrerbank ins Cockpit, schmissen den Motor an, ohne BOP das Vorglühen zu ermöglichen, und brausten ungläubig, völlig perplex und mit Herzrasen davon.

Diesen Schock mussten wir erst einmal verdauen. Letztlich blieb uns wieder einmal nichts anderes übrig, als uns vor Lachen auf dem Boden zu krümmen. Und glücklicherweise machten die paar Dellen mehr an BOP auch keinen großen Unterschied mehr aus. Ab und zu waren unsere Stellplätze für die Nacht auch mal wunderschöne Strandplätze oder Felder im düsteren Nirgendwo. Immer mit dem Bewusstsein, dass im Gebüsch ein paar andere Kaliber an Tieren als in Deutschland auf uns warten könnten. Einmal fuhren wir nachts einen nicht enden wollenden Feldweg entlang, weil uns, unserer Meinung nach, auf dem Navi ein Campingplatz in der Pampa angezeigt wurde.