



DIE EIGENE MODE IM GESCHÄFT SEHEN

Jelena Radovanovic (Mitte), 28, ist eine der drei Gründerinnen des Modelabels „holyGhost“, das ab 2012 in Boutiquen zu kaufen ist

DIESEN AUGENBLICK werde ich nie vergessen: Vor einigen Wochen konnten wir zum ersten Mal mehrere Stücke unserer aktuellen Sommerkollektion zwischen namhaften Designern in drei Hamburger und Berliner Boutiquen hängen sehen. Ein unbeschreibliches Gefühl. Von den Verkäufern haben wir sogar schon Rückmeldung bekommen: Die Kunden probieren unsere Kleider sehr oft an und kaufen sie auch! Dass wir etwas Eigenes machen wollten, war schon lange klar, wir sind seit vielen Jahren eng befreundet. Im Herbst 2009 hat dann endlich alles gepasst. Wir gründeten unser eigenes Label „holyGhost“, um genau das zu designen, was uns gefällt: Mode für Großstadtheldinnen, die subtil-sexy ist. Die Resonanz auf unsere erste Fashionshow im Juli 2010 in München motivierte uns sehr, gerade weil viele meinten, es sei eine schlechte Zeit zum Gründen. Wir waren aber überzeugt, ein gutes Team zu bilden, da wir aus den Bereichen Schneiderei, Design und BWL kommen. Trotzdem haben wir anfangs teure Fehler gemacht: etwa einen Messebesuch in Moskau, bei dem unsere Kleider im Zoll hängen blieben. Doch so etwas gehört dazu, wir haben daraus gelernt.

Infos unter www.holyghost-fashion.com



„LAMPENFIEBER IST DURCHAUS HILFREICH“

Dr. Kerstin Wundsam ist Ärztin, Psychotherapeutin und Coach. Wir haben die Expertin gefragt, was Premieren so besonders macht, mit welchen Strategien man sich am besten darauf vorbereitet – und wie man auf Fehler reagiert

Lernt man aus Erfahrungen, die man bei ersten Malen macht, besonders viel?

Oh ja, sie können alles verändern. Wir lernen dabei nämlich jede Menge über uns selbst: Wie wir auf Druck reagieren, was wir können und was nicht, was uns wichtig ist. Bei Premieren sind wir häufig hellwach und klar, nehmen jedes Detail wahr. Die Gefühle, die wir erleben, sind so intensiv, dass sie richtungsweisend für die Zukunft sein können – etwa wenn wir große Bestätigung erfahren. Es kann auch passieren, dass wir den bisherigen Berufsalltag plötzlich zu hinterfragen beginnen.

Sollten wir uns deshalb immer wieder neue Herausforderungen suchen?

Ich glaube durchaus, dass wir davon profitieren können, wenn wir auch nach

Jahren im gleichen Job „Erstes-Mal-Erfahrungen“ zu sammeln versuchen. Das ist übrigens gar nicht so schwierig – denn die Möglichkeiten, Neuland zu erobern, können sich im Grunde überall verstecken.

Wie kommt man mit der Aufregung im Vorfeld klar?

Lampenfieber und eine gewisse innere Anspannung sind bei Premieren sehr sinnvoll und erwünscht – dadurch werden unsere Sinne besonders geschärft. Wirkliche Ängste hingegen hindern uns daran, unsere Fähigkeiten voll und ganz abzurufen. Mit diesen umzugehen, kann man auf unterschiedliche Weise üben, etwa in Gesprächen mit einem Coach. Oder, bei stark ausgeprägten Ängsten, mit einem Therapeuten. Bei Lampenfieber hingegen kann man es auch mit „Eigen-coaching“ probieren.

Und wie geht das?

Etwa indem man sich bestimmte Fragen stellt. Zum Beispiel:

„Wann habe ich eine ähnliche Premiere schon erfolgreich bewältigt?“, „Was habe ich damals getan, um sie gut über die Bühne zu bringen?“, „Wer (oder was) hat mich unterstützt?“, „Wer hat Ähnliches in der Vergangenheit gemeistert – und was hat derjenige getan, um erfolgreich zu sein?“

Was tue ich, wenn ein erstes Mal schiefgelaufen ist?

Nach dem Hinfallen heißt es wieder aufstehen. Glücklicherweise haben wir nach einem Misserfolg oft keine andere Wahl als weiterzumachen. Fehler sind zwar unerfreulich, aber erlaubt – und bei Premieren können wir besonders viel lernen. Reflektieren Sie, was Sie „hinfallen“ hat lassen, und vergessen Sie nicht, hinterher zu analysieren, wie Sie es geschafft haben, wieder aufzustehen.

INTERVIEW: SOPHIA FELDMER

Mein erstes Mal

Was Coaching alles verändern kann



NEUE ERFAHRUNGEN

Kerstin Wundsam, Oliver Bartels: „Mein erstes Mal. Was Coaching alles verändern kann: Coaches und Klienten erzählen“ (Literatur vsm, 19,50 Euro)