

MOVA CLUB

Was ist der MOVA Club?

Der MOVA Club ist ein monatlicher Brief, und eine Einladung, dem **echten Leben** wieder bewusster zu begegnen.

Ich schreibe, um Menschen zu bewegen: mit Geschichten, Gedanken und Fragen, die zum Nachdenken anregen, überraschen oder einfach ein kleines Lächeln ins Gesicht zaubern. Der Brief soll ein Moment im Monat sein, in dem du innehältst und dir **Zeit für dich selbst nimmst**.

2026 widmen wir uns im MOVA Club jeden Monat einer **Tugend**, als Einladung, eine innere Qualität bewusst zu betrachten und im eigenen Leben zu erkunden. Tugenden entstehen nicht von allein, sie wachsen durch Erfahrung, Entscheidungen und kleine Schritte im Alltag.

Der MOVA Club soll daran erinnern, dass **wir Autorinnen und Autoren unserer eigenen Geschichte sind**.

Wer ich bin

Mein Name ist Marina, und Schreiben ist meine grosse Leidenschaft. Wirtschaft und Philosophie bilden meinen Hintergrund, doch mein Herz schlägt vor allem für Geschichten über das Leben, über Herkunft, Entscheidungen, Brüche und Neubeginne.

Mein erstes **Buch «Richtig im falschen Leben»** ist aus genau diesen Fragen entstanden. Aus meinem Schreiben ist auch **MOVA Minds** gewachsen, ein Ort, an dem Worte Menschen begleiten, inspirieren und miteinander verbinden.

MOVA Minds lebt heute in drei Formen:

- ein wöchentlicher digitaler Newsletter mit Gedanken über das Leben
- der monatliche MOVA Club Brief direkt in deinem Briefkasten
- Live-Events, bei denen sich die Community persönlich begegnet

Wenn meine Worte dir Freude, Mut oder einen neuen Gedanken schenken, haben sie genau ihren Zweck erfüllt. In welcher Form du auch immer ein kleines Stück mitnimmst, ich freue mich, bist du dabei!

Herzlich,
Marina



Im Januar war das Thema Mut: was wird dein Wort für das neue Jahr?

2026 Jahresrückblick

I HAVE BIG IDEAS FOR THIS YEAR:

Januar

Februar

März

April

Mai

Juni

FAZIT Q1:

FAZIT Q2:

MUST DO

MEIN WORT FÜR 2026:

Wer glaubt etwas zu sein, hat aufgehört, etwas zu werden.

RANDOM THOUGHTS

Noch ein paar Gedanken zum Poster:

• Welche Begriffe liegen deinem Wort nahe, und welche stehen für das Gegenteil?

• Wie fühlt es sich an, dieses Wort zu leben? Welche Gefühle oder inneren Bilder tauchen auf?

• Lässt sich dein Wort über die Sinne erfassen; als Farbe, Klang, Bewegung oder Stimmung?

• Wann in deinem bisherigen Leben hast du dieses Wort erlebt/ gespürt?

• Was oder wer könnte für dieses Wort hilfreich, und was oder wer hinderlich sein? (Ein Buch, ein Mensch, ein System)

• Wie sieht das Wort im Alltag aus?

• Und zum Schluss ein kleines Gedankenexperiment: Wenn du dein Wort einer blinden Person erklären müsstest, was würdest du sagen?

Viel Freude und Mut bei der Gestaltung.

Und übrigens: **Mut** begleitet uns den ganzen Januar. Sei also mutig in deinen Gedanken, deinen Worten, deinen Entscheidungen und besonders in deinen Handlungen.

Allem Anfang wohnt ein Zauber inne.

Dezember 2025

Und genau so fühlt es sich an, während ich diese Zeilen schreibe. Mein Herz macht kleine Freudensprünge, weil ein Konzept, das lange in mir gewachsen ist, nun endlich Wirklichkeit wird. Und das Schönste ist: **Du bist von Anfang an dabei im MOVA Club.**

Der MOVA Club ist mehr als ein physischer Newsletter. Er ist eine **Bewegung**, ein Ort für Menschen, die mehr vom Leben wollen. Vom echten Leben. Hier geht es nicht um reines Konsumieren, sondern um echte innere Arbeit. Für Menschen, die bereit sind, ihre Geschichte **neu zu schreiben:** mit Bewusstsein, Neugier und echter Verbindung.

Im MOVA Club teile ich meine Erfahrungen, Gedanken und Werkzeuge, damit wir gemeinsam Schritt für Schritt auf unserem eigenen Weg vorankommen. Jeder arbeitet für sich, und doch sind wir im MOVA Club miteinander verbunden.

Starten wir mit Januar – einem Wort pro Jahr

Warum nur ein Wort? Ich habe diese Praxis **2017 begonnen**, um das Jahr bewusst zu gestalten. Ein einzelnes Wort hilft, den Fokus zu halten, Entscheidungen zu lenken und die eigene Richtung klarer zu sehen.

James Clear beschreibt in seinem Buch ein eindrückliches Bild: Stell dir vor, du fliegst von Los Angeles nach New York. Ändert der Pilot beim Start nur minimal den Kurs um wenige Grad, landest du nicht in New York, sondern Hunderte Kilometer entfernt in Washington. Eine kleine Anpassung am Anfang ist kaum wahrnehmbar, doch wenn dieser neue Kurs über die gesamte Strecke beibehalten wird, hat er enorme Auswirkungen.

Genauso verhält es sich mit unseren Gewohnheiten, unserem Handeln und unserer inneren Haltung: Schon kleine, bewusst gewählte Veränderungen, inspiriert durch dein Wort für das Jahr, können über Monate hinweg eine erstaunliche Wirkung entfalten, das hat meine eigene Praxis gezeigt. Schauen wir uns das genauer an:

Die Worte der letzten Jahre – ein Rückblick

2018 – Philosophie

Im Februar begann ich mein Philosophiestudium an der UZH. Alles war neu, aufregend, und ich tauchte in Gedankenwelten ein, die mich

1

Im Februar war das Thema Geduld: dazu gab es pro Woche 1 Übung

Ich erinnere mich noch genau daran, wie ich als Kind kaum erwarten konnte, dass endlich die Sommerferien beginnen. Mit ihnen starteten die Abenteuer. Wir packten unsere Koffer und fuhren zu meiner Grossmutter nach Serbien. Mein Koffer war jedes Mal randvoll gefüllt mit meinen schönsten Kleidungsstücken, Lieblingsschuhen und Hoffnungen. So voll, dass ich mich oft daraufsetzen musste, um ihn überhaupt schliessen zu können.

Dann kam die Reise. Je nachdem, ob wir im Stau steckten, wurden aus den geplanten achtzehn Stunden schnell vierundzwanzig. Erst viel später, erschöpft und gleichzeitig voller Vorfreude, sah ich meine Grossmutter und ihren mit Puderzucker bestäubten Kirschstrudel.

Die lauen Sommertage machten all die Strapazen zunichte. Doch der Sommer verging wie im Flug, und schon begann die Schule wieder. Ende September folgte mein Geburtstag, und erneut hiess es warten auf den grossen Tag. Danach Weihnachten. Und dann wieder von vorn. Ich übte mich in Geduld und war doch jedes Mal überrascht, wie schnell alles vorbei war.

Kennst du dieses Gefühl auch? Diese Sehnsucht nach dem nächsten grossen Ereignis? Die Vorstellung, dass danach alles besser, ruhiger oder leichter wird. Erst später habe ich verstanden, dass das Leben zwar von grossen Momenten geprägt wird, sie aber nicht das Leben selbst sind. **Es ist der Alltag, der unser Leben ausmacht.** Und wenn wir nicht achtsam sind, rauscht er an uns vorbei.

Heute weiss ich, dass **Geduld** viel mehr ist als blosses Warten. Sie ist eine innere Haltung. **Eine Art, mit Zeit, Ungewissheit und Widerständen umzugehen.** Geduld bedeutet, Verzögerungen auszuhalten, ohne dabei hart, bitter oder hektisch zu werden. Aussen passiert vielleicht zu wenig oder etwas anderes als geplant. Innen jedoch bleibt etwas stabil.

Vielleicht spürst du an dieser Stelle einen leichten inneren Widerstand. Warum sich überhaupt mit Geduld befassen? Entweder man hat sie, oder man hat sie nicht. Und ausserdem ist heute sowieso fast alles sofort verfügbar. Ein Griff zum Handy genügt, um Probleme zu lösen, Wartezeiten zu überbrücken oder Unbehagen zu betäuben.

Doch gerade deshalb lohnt sich ein Blick auf diese Tugend umso mehr:

Schon Aristoteles verstand Geduld als eine Fähigkeit, die zu gutem Handeln befähigt. Um das zu begreifen, hilft ein Blick auf ihr Gegenteil. Stell dir ein Kind an der Supermarktkasse vor, das unbedingt jetzt sofort einen Schokoriegel will. Es schreit, stampft und kennt nur diesen einen Moment. Was bei Kindern offensichtlich ist, zeigt sich bei Erwachsenen oft subtiler. Ein

Woche 1: Selbstbeherrschung

Selbstbeherrschung bedeutet, einen Impuls wahrzunehmen und ihm nicht automatisch zu folgen. Sie ist die Grundlage jeder Veränderung. Wenn sich dieser Prozess regelmässig wiederholt, resultiert daraus Geduld.

Wähle eine kleine tägliche Übung. Am besten etwas, das dir nicht leichtfällt, in dem du aber wachsen möchtest. Halte sie bewusst kurz, damit es um die innere Entscheidung geht und nicht um Leistung.

Beispiele:

Sport: Jeden Morgen so lange wie möglich die Plank halten

Geist: Zwei bis fünf Minuten still sitzen und den Atem beobachten

Ernährung: Täglicher Verzicht auf Zucker oder Kaffee

Ein zusätzlicher Tipp: Erledige deine Übung morgens. Dann ist sie getan, bevor der Tag beginnt, dich zu formen.

Woche 2: Ausdauer

Diese Woche verbinden wir Selbstbeherrschung mit Ausdauer. Ausdauer hält das Ziel im Blick, auch wenn die Motivation schwankt.

Du führst deine Übung aus Woche eins weiter und ergänzt sie behutsam. Nicht mehr, sondern intensiver. Nicht härter, sondern verlässlicher.

Beispiele:

Sport: Ergänze zur Plank täglich Liegestütze, so viele du kannst

Geist: Führe zusätzlich eine alltägliche Handlung achtsam aus, zum Beispiel beim Essen, Gehen oder (E-Mail)-Schreiben

Ernährung: Koche an Tagen mit Genussmitteln bewusst etwas Nährendes oder probiere ein neues Rezept aus

Ausdauer zeigt sich nicht im Durchhalten um jeden Preis, sondern im Wiederkommen.

1

©MOVA MINDS