

VOL. 46 2025 | BY CLAUDIA GRIMM ACADEMY

QUEENS

MAGAZIN

MIT WIEBKE

MUT

**BEDEUTET FÜR MICH AUS DER
ERDRÜCKENDEN ENGE MEINER
GEDANKEN AUSZUBRECHEN**

**WIEBKE IST 27 JAHRE ALT,
HUMORVOLLE MUTTER
UND CO-GRÜNDERIN DER
COMMUNITY BUBBLETV**

Inhalt



02 | MUT BEDEUTET

AUS DER ERDRÜCKENDEN
ENGE MEINER GEDANKEN
AUSZUBRECHEN



05 | 3 PERSÖNLICHE TIPPS

VON WIEBKE, WARUM
ES SICH LOHNT MUTIG
ZU SEIN



LIEBE WIEBKE,
WAS BEDEUTET FÜR
DICH MUT?

“MUT IST, WENN ICH MICH DER ANGST
NICHT ERGEBE, SONDERN IHR INS GESICHT
SEHE.” - WIEBKE





MUT BEDEUTET

...

Mut ist für mich, wenn mein Herz rast, meine Hände zittern und mein Kopf mir tausend Schreckensszenarien zuflüstert – und ich trotzdem den nächsten Schritt mache.

Es bedeutet, aus der erdrückenden Enge meiner Gedanken auszubrechen, auch wenn jeder Teil von mir nach Sicherheit schreit. Mut ist, wenn ich mich der Angst nicht ergebe, sondern ihr ins Gesicht sehe, selbst wenn es mich jede Kraft kostet.

Es ist der leise, unsichtbare Kampf, den niemand sieht – aber den ich jeden Tag aufs Neue kämpfe.

3 PERSÖNLICHE TIPPS

von Wiebke, warum sich Mut
haben immer lohnt

Akzeptiere deine Angst, aber lass sie nicht bestimmen

Angst ist ein natürlicher Teil des Lebens. Statt sie zu verdrängen, erkenne sie an und erinnere dich daran, dass sie dich nicht kontrollieren muss. Frage dich: Was würde ich tun, wenn die Angst nicht da wäre – und dann gehe einen kleinen Schritt in diese Richtung.

Feiere kleine Erfolge

Mut wächst mit jeder Herausforderung, die du meisterst. Es müssen keine großen Schritte sein – jeder noch so kleine Fortschritt zählt. Schreib dir auf, wann du dich überwunden hast, und erinnere dich daran, dass du es schaffen kannst.

Finde deinen persönlichen Anker

Ob ein Mensch, ein Mantra oder eine Erinnerung – finde etwas, das dir in schwierigen Momenten Halt gibt. Ein Satz wie „Ich habe schon so viel geschafft, ich schaffe auch das!“ kann helfen, dich wieder auf deine innere Stärke zu besinnen. Mut entwickelt sich mit der Zeit – sei geduldig mit dir!





WIEBKE

Hey, ich bin Wiebke! 27 Jahre alt, humorvolle Mutter und Co-Gründerin der Community BubbleTV.

Ich liebe es, Menschen zusammenzubringen und kreative Ideen umzusetzen. Trotz meiner chronischen Erkrankung und meiner Angst- und Panikstörung lasse ich mich nicht unterkriegen.

Offen über mentale Gesundheit zu sprechen ist mir wichtig – genauso wie das Leben mit Humor zu nehmen und die schönen Momente zu genießen.

Impressum

Claudia Nicoleta Grimm
79258 Hartheim
Deutschland

E-Mail: mail[at]claudia-grimm.academy

USt. wird nicht ausgewiesen, da die Claudia Grimm Academy
Kleinunternehmer im Sinne des UStG ist.

Plattform der EU-Kommission zur
Online-Streitbeilegung: <https://ec.europa.eu/odr>
Wir sind zur Teilnahme an einem
Streitbeilegungsverfahren vor einer
Verbraucherschlichtungsstelle weder verpflichtet noch bereit.

Verantwortliche/r i.S.d. § 18 Abs. 2 MStV:

Claudia Nicoleta Grimm
79258 Hartheim

Bildrechte von Wiebke:

@Wiebke @h2hfoto

Urheberrecht

Die Claudia Grimm Academy ist bestrebt, in allen
Veröffentlichungen des Queens Magazin die Urheberrechte der
verwendeten Bilder zu beachten.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin
unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder
sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche
Zugänglichmachung.