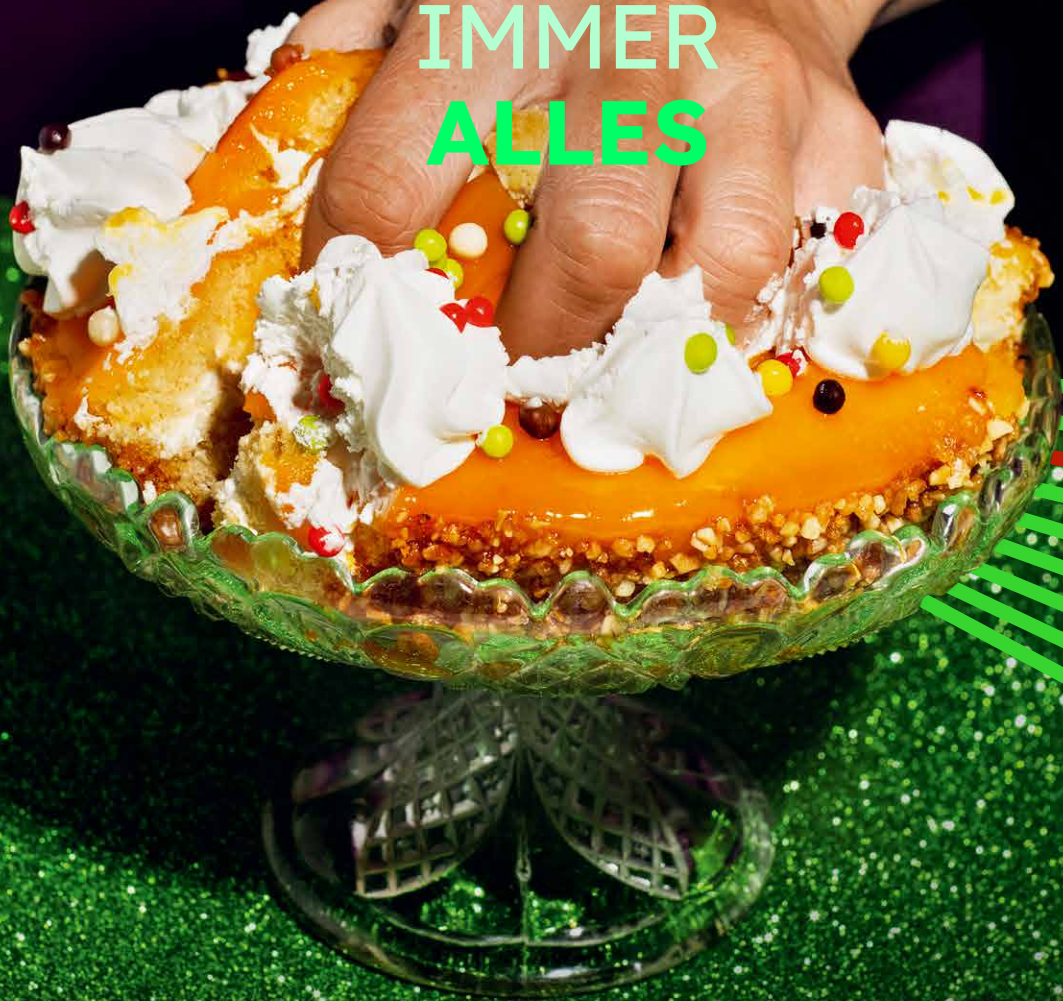


24 SIEBEN BEN

DAS MAGAZIN VON COSMOS DIREKT

WIR
WOLLEN
MEHR
IMMER
ALLES



COSMOS DIREKT

DEIN COSMOS.

CHECK DAS MAL



DER COSMOS RABATTCHECKER:
Du möchtest besten Schutz, aber auch die größten Rabatte? Dann check hier Deine Möglichkeiten: cosmosdirekt.de/rabattchecker



ERZÄHL UNS MEHR



DER COSMOS MAGAZINBRIEFKASTEN:
Hast Du Feedback zum Magazin? Oder einen Themenvorschlag? Erzähl uns mehr von Dir und Deinen schönsten Cosmos-Momenten: 24Sieben@cosmosdirekt.de



SCHAU MAL REIN



DER COSMOS YOUTUBE-CHANNEL:
Du willst mehr wissen? Hier gibt es jede Woche neue Experten-Videos: youtube.com/@meinCosmosdirekt



HALLO,

viel – oder sogar alles – wollen, das beschreibt ein wenig den Zeitgeist unserer Leistungs- und Konsumgesellschaft. Dabei ist das Streben nach mehr an sich nicht verwerflich, sondern schlicht menschlich. Für eine Gesellschaft hat diese Einstellung unschätzbare Vorteile. Denn so entstehen Fortschritte – sei es technologisch oder in der sozialen Entwicklung.

„Alles wollen“ kann jedoch auch Nachteile mit sich bringen. Wenn sich unser Leben verstärkt darauf fokussiert, Dinge anzuhäufen und ohne nachzudenken zu konsumieren, entsteht individueller Druck – und die Gefahr, die Dinge, auf die es wirklich ankommt, zu vernachlässigen. Das kenne ich selbst nur zu gut, zum Beispiel wenn es darum geht, die beruflichen und privaten Ansprüche miteinander zu vereinbaren.

In dieser Ausgabe beschäftigen wir uns genau mit diesem aktuellen Spannungsfeld. Wir haben mit einer Expertin über den Umgang mit unseren Wünschen und Bedürfnissen gesprochen und versuchen, Bindungen besser zu verstehen.

Unser Leben kann uns manchmal vorkommen wie ein Hamsterrad. Umso wichtiger ist es, in diesem Dauerlauf auf sich selbst achtzu-

geben. Wir sind doch alle froh, wenn uns alltägliche Dinge erleichtert oder sogar abgenommen werden. Ich persönlich kenne das gut und würde sicher nicht mehr auf Online-Shopping verzichten wollen – weil es mir Zeit und Wege erspart. Und Hand aufs Herz: Können wir uns überhaupt noch eine Welt vorstellen, in der wir nicht rund um die Uhr sämtliche Informationen bekommen? Warum sollten wir das dann nicht auch von einem Versicherer erwarten können?

Wir von CosmosDirekt können zwar nicht alle privaten Herausforderungen absichern. Aber als führender Online-Versicherer verstehen wir uns als wichtiger Partner an der Seite unserer Kundinnen und Kunden – und schützen das, was sie lieben.

Wir sind da. Immer. Rund um die Uhr, online UND persönlich. Eben ein Partner, auf den man sich immer verlassen kann.

Noch ein Hinweis in eigener Sache: Wir freuen uns über Feedback, Anmerkungen oder Verbesserungsvorschläge zu unserem neuen Kundenmagazin 24SIEBEN. Denn wir wollen wissen, was unsere Leserinnen und Leser bewegt. Also nicht zögern und uns frei heraus schreiben: 24Sieben@cosmosdirekt.de

Viel Spaß beim Lesen,

Jeromy Lohmann
CosmosDirekt



04



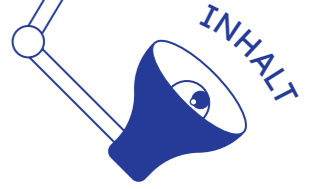
10



12



18



04 TITELTHEMA
Was das „Alles ist möglich“-Gefühl mit uns macht

09 INTERVIEW
Worin sich Bedürfnisse und Wünsche unterscheiden

10 SERVICE
Was wir unseren Kundinnen und Kunden bieten

12 THEMA
Wie Bindungen entstehen und was sie bedeuten

15 TALK
Was Euch im Leben besonders wichtig ist

16 INSIDER
Was Cosmos-Mitarbeitende möglich machen

18 PORTRÄT
Was Skaterboarderin Lilly noch erreichen möchte

21 FUN FACTS
Wie witzig die Welt der Versicherungen sein kann

22 LEISTUNGEN
Was und wen CosmosDirekt alles versichert





ALLES SETZT SICH MÖGLICH IST WILL

Wir leben in einer Welt des Überangebots. Alles scheint möglich. Wir vermissen wenig, gönnen uns vieles. Warum macht uns das nicht glücklich?

Die Gier nach Leben, nach Geld, nach Liebe, nach Wissen hat die Entwicklung der Menschheit geprägt“, raunte Michael Douglas 1987 inbrünstig in das klobige Mikro in seiner Hand. Damals mimte er den Finanzhai Gordon Gekko im Film „Wall Street“.

Natürlich ging es Gekko nur ums Geld. Aber in seiner flammenden Rede vor den Aktionären der Firma Telda Paper verpackte er provokant ein grundlegendes menschliches

Bedürfnis: das Bedürfnis, mehr vom Leben zu wollen. Von allem bitte nur das Beste, bequem auf Knopfdruck, ohne große Anstrengung und zu jeder Zeit. Das „Mehrwollen“ soll uns als Gesellschaft – aber auch jedem Einzelnen – Fortschritt und Verbesserungen garantieren.

Daran ist erst mal nichts verkehrt. Wir müssen aber lernen, mit den Privilegien unserer Zeit umzugehen. Denn der Wunsch nach immer mehr macht auf Dauer nicht glücklich. ►

MEHR IST MEHR

ODER WENIGER IST MEHR?

In einer Zeit, in der sich das Leben immer häufiger online abspielt, sollten wir uns fragen: Was ist mehr wert – die analog erlebte Freude oder digital verteilte Likes?



Die Digitalisierung hat unser Blickfeld geöffnet. Hineingerückt sind unendliche Möglichkeiten des Konsums und der Erlebnisse.

EIN LEBEN IM HAMSTERRAD

Das bestätigt auch der Psychologe Stephan Grünewald, Mitbegründer des rheingold-Instituts und Autor, unter anderem des Bestsellers „Wie tickt Deutschland?“. Der auch als „Psychologe der Nation“² bekannte Wissenschaftler führt mit seinen Kollegen jedes Jahr mehrere tausend psychologische Tiefeninterviews zu Wünschen, Hoffnungen und Ängsten der Deutschen. Eine Erkenntnis: Die meisten Deutschen fühlen sich wie in einem Hamsterrad gefangen. Sie wollen immer mehr Geld und immer mehr Karriere. Sie wollen aber auch immer mehr Freizeit, immer mehr Sicherheit und immer mehr Glück. Den Grund für dieses ambivalente

Streben sieht Grünewald auch in der Digitalisierung. Das Leben spielt sich immer häufiger online ab, penibel kuratiert und voller Höhepunkte. Was nicht gefällt, wird weggewischt. Wir sehen nur noch das Beste vom Besten. Und schaffen uns eine virtuelle Realität, der wir im realen Leben nacheifern. Wollen wir dadurch vielleicht zu viel vom Leben?

WEITER BLICK, STARKER DRUCK

Die Digitalisierung hat uns eine neue Welt eröffnet. Nie war es leichter, globale Grenzen zu sprengen. Unser Blickfeld ist größer geworden, hineingerückt sind unendliche Möglichkeiten des Konsums und der Erlebnisse: Nach dem Abi ein Jahr nach Japan?

Flitterwochen an menschenleeren Lagunen in Ecuador? 15 verschiedene Müslisorten, Aufstriche, Milchalternativen – darf es noch etwas mehr sein?

All diese Möglichkeiten würden nicht existieren, hätten Menschen in der Vergangenheit nicht nach „mehr“ gestrebt. Aber mit der größeren Welt ist auch unser Vergleichsfeld größer geworden. Wir messen uns nicht mehr nur mit Freunden im analogen Leben, sondern auch mit Fremden im Internet. Mit ihren perfekten Körpern, ihren Reisen ins Südseeparadies und ihren Luxusautos. Der soziale Druck wächst und wächst. Weil wir mittlerweile permanent damit konfrontiert sind, dass andere haben, was wir selbst vermeintlich missen.

BLOSS NICHTS VERPASSEN

Das Gefühl, das wir manchmal dabei empfinden, hat einen Namen: Fomo – „fear of missing out“. Also die Angst, etwas zu verpassen. Fomo ist gewollt. Vor allem von Unternehmen, die Produkte verkaufen. Dabei wird Fomo ganz subtil erzeugt, fast so, als wäre das alles natürlich. Wie das funktioniert, wird an einem Beispiel aus der TikTok-Welt deutlich. In ihrem Lied „7 rings“ singt Pop-Ikone Ariana Grande davon, dass sie unfassbar reich ist und sich alles kaufen kann, was ihr gefällt. Die Songzeile „I see it, I like it, I want it, I got it“ („Ich sehe es, ich mag es, ich will es, ich habe es gekauft“) ging auf TikTok viral. Mehr als rund 730.000³-mal wurden ►



80 %

aller Deutschen ab 14 Jahren nutzen täglich das Internet.¹

2.5

Stunden werden durchschnittlich pro Tag Medieninhalte über das Internet genutzt.¹

4.000 - 10.000

Werbeanzeigen (ADs) sehen die Nutzer in diesem Zeitraum.¹

Zwei von drei

der befragten jungen Menschen haben schon einmal oder häufiger ihren Onlinekonsum bewusst reduziert (Digital Detox).¹



Was wollen wir wirklich? Alles im Überfluss? Oder gönnen wir uns doch nur die sprichwörtliche Kirsche auf der Sahnehaube? Vielleicht lautet die Antwort: ein bisschen von beidem.

Ausschnitte aus dem Lied bisher von Usern für ihre eigenen Videos genutzt, um ihren Konsum und Luxus zu präsentieren. Das bedeutet auch: 730.000-mal können wir theoretisch sehen, an was es uns mangelt. Angeblich. Der Song fängt ein Lebensgefühl unserer Zeit ein: Konsum bis zum Umfallen.

HYPERKONSUM ...

Der Content im Netz animiert uns, im Zuge der Selbstoptimierung schönere, bessere, gesündere oder einfach angesagte („virale“) Dinge zu kaufen. Und irgendwann kommen die Paketboten fast täglich vorbei. Die amerikanische Autorin Frenchy Lunning bezeichnet das als Hyperkonsum: Konsum zum Zwecke des Konsums⁴. Der wirkt sich besonders auf die Produktion von Kleidung, Kosmetik und

Elektronik aus: Es entstehen immer häufiger immer kurzlebige Trends – sogenannte Mikrotrends. Und um den Anschluss nicht zu verpassen, kaufen wir. Weil wir uns mehr Zufriedenheit, mehr Dazugehörigkeit versprechen. Eine Rechnung, die nur selten aufgeht und die am Ende meist andere zahlen müssen.

... ODER MINIMALISMUS?

In den späten 2000er-Jahren entwickelte sich ein Gegenmodell zum Hyperkonsum: der Minimalismus, vor allem von Millennials – geboren zwischen 1981 und 1995 – bis heute geliebt. Der materielle Überfluss schien belastend, besinnen sollte man sich nur noch auf das Wesentliche. In dieser Zeit schaffte es die japanische Aufräumexpertin Marie Kondo,

Menschen davon zu überzeugen, dass weniger mehr ist. Man solle zu Hause aussortieren und nur die Dinge behalten, die wirklich Freude bereiten („Does it spark joy?“). Alles andere sei Ballast, der dem Glück im Weg stehe. Kondo traf damit in der westlichen Überfluggesellschaft einen Nerv. Statt Halt in materiellen Dingen zu suchen, wollen Millennials mehr Sinn und mehr Lebensqualität, im Kleinen und im Wichtigen. Und vielleicht ist genau das der richtige Mix aus „Mehr ist Mehr“ und „Weniger ist Mehr“.

DANN KAM DER MAXIMALISMUS

Doch trotz Krisenzeiten – Pandemie, Krieg, Rezession – steigt die Bereitschaft zum Konsum wieder. Kein Wunder, denn wer sich etwas Schönes kauft, erlebt einen Dopaminkick im Gehirn. Das Glückshormon klingt aber schnell wieder ab, also muss der nächste Kauf direkt wieder für ein Hoch sorgen. So schlich der Maximalismus zurück in unsere Köpfe, befeuert durch TikTok & Co. Fraglich, ob uns das wirklich zufrieden macht.

BALANCE FINDEN

Vielleicht sollten wir versuchen, eine Balance aus „wenig“ und „mehr“ zu finden, statt uns für das eine und gegen das andere zu entscheiden. Weniger Online-Shopping, dafür mehr Spaziergänge an der frischen Luft. Weniger Serien-Binge-Watching, mehr Quality Time mit der Familie. Weniger kaufen, mehr (er)leben. Mit mehr Liebe und mehr Miteinander. Das sorgt nämlich für einen wahren Serotonin-Boost – und dieses Glückshormon wirkt viel länger als jeder kurze Dopamin-Kick. Für anhaltend mehr Freude und Zufriedenheit im Leben. Was wollen wir mehr? ■

Bei CosmosDirekt gehen wir den idealen Mittelweg: Wir vereinen maximalen Schutz und Service mit minimalem Aufwand und Kosten. Wir wollen nur das Beste für Dich – super Rundum-Schutz mit 24-Stunden-Service – damit Du Dich auf die wichtigen Dinge im Leben konzentrieren kannst.

Quellen: ¹ ARD/ZDF-Onlinestudie (2022) ² faz.net (04./2013) ³ tiktok.com (09/2023) ⁴ wikibrief.org

INTERVIEW



„Nicht jeder unserer Wünsche ist ein wirklich tiefes Bedürfnis.“

Lea Banasch, Therapeutin

Lea Banasch ist Therapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Autorin (siehe rechts). Sie hat sich auf die Bereiche Angststörungen, Depressionen, Ernährungsprobleme und psychosomatische Erkrankungen spezialisiert.

Gibt es psychologisch gesehen einen Unterschied zwischen Bedürfnissen und Wünschen?

Bedürfnisse sind etwas Längerfristiges, das teilweise das ganze Leben lang bleibt. Es gibt Grundbedürfnisse wie Gesundheit oder genug Schlaf, soziale Bedürfnisse und auch das Bedürfnis, sich selbst zu verwirklichen. Wünsche dagegen verändern sich konstant. Es kommen neue dazu, an anderen verliert man das Interesse.

Ist mein konstanter Wunsch, immer das neueste Smartphone zu haben, kein Bedürfnis?

Das ist eine verzwickte Frage. Marketing verspricht nicht rein ein Produkt, sondern immer ein Gefühl, das mit einem Bedürfnis verknüpft ist. So wird ein Wunsch erzeugt, der scheint, wie ein echtes Bedürfnis. Beim neuesten Smartphone kommt zum Beispiel das Bedürfnis nach sozialer Zugehörig-

keit hinzu, immerhin haben jetzt alle im Freundeskreis das neueste Modell. Hier verschwimmen die Grenzen zwischen Wunsch und echtem Bedürfnis. Das macht Marketing so clever.

Kommen Wünsche „von außen“ auch von anderen Stellen als der Werbung?

Ja, gerade bei der Eltern-Kind-Beziehung können Wünsche übertragen werden, zum Beispiel wenn es um den Beruf geht. Dahinter steckt oft das Bedürfnis der Eltern, ihre Kinder abgesichert zu wissen, etwa wenn sie unbedingt wollen, dass das Kind verbeamtet wird. Ab einem gewissen Alter hat das Kind aber genug Selbstbewusstsein und vielleicht die Erkenntnis, dass die Verbeamtung ein Wunsch der Eltern ist und nicht dem Bedürfnis nach Selbstverwirklichung des Kindes entspricht. Es erfordert dann echte Selbstkenntnis und eine gute Kommunikation, diese Situation auszubalancieren.

Eltern meinen es ja meistens nur gut. Ist es also ein menschliches Bedürfnis, seine Liebsten immer sicher und finanziell stabil zu wissen?

Absolut, Sicherheit und auch ein gewisses Maß an Kontrolle darüber sind menschliche Grundbedürfnisse. Natürlich gibt es hier auch ein Übermaß, das einen selbst blockieren kann. Daraus ergibt sich die



Angst, Entscheidungen zu treffen, deren Konsequenzen „unsicher“ erscheinen. Das kann zum Nachteil für die Selbstverwirklichung werden. Man muss eine gesunde Balance finden und sollte in seinem Leben nur solche Entscheidungen treffen, die einen wirklich glücklich machen.

Deutschlands führender Online-Versicherer wird man nicht einfach so. Dafür braucht es schon große Produktvielfalt UND persönliche 24/7-Beratung UND günstige Preise UND verlässliche Qualität. Bei CosmosDirekt bekommst Du das alles – und noch mehr.



DU UND WIR = DIE PERFEKTE KOMBI

Vielleicht hast Du es schon bemerkt: Bei uns geht es gerade ziemlich viel um das kleine Wörtchen: UND. Aus gutem Grund! Denn es vereint alles, was uns zu uns macht. Kompromisslos gut versichert UND vielfach ausgezeichnet – das ist CosmosDirekt. Dass das kein leeres Versprechen oder protzige Angeberei ist, liegt daran, dass es uns bei der ganzen Sache um Dich geht. Als unser Kunde stehst Du mit Deinen Bedürfnissen nach Schutz und Sicherheit im Zentrum unseres „Cosmos“. Das war schon 1950 bei unserer Gründung unser Leitgedanke. Und er wird es immer bleiben. Zusammen, finden wir, sind wir beide eine unschlagbare Kombi.

EINFACH WIR

Unsere Beraterinnen und Berater machen ihren Job mit Leidenschaft und brennen für den Schutz, den Du verdient hast. Wir sind keine gesichtslosen Callcenter-Mitarbeitende, sondern Menschen, die sich gewissenhaft um Deine Anliegen kümmern. Bei uns zählt vor allem, dass Du rundum zufrieden und genauso abgesichert bist, wie Du es willst. Das sind einfach wir: Ehrlich und authentisch bei allem, was wir tun. Bei uns bekommst Du nur das, was Du wirklich brauchst. Wir hören Dir genau zu und unterstützen Dich, wo es nur geht.



WIR SIND 24/7 DA – EHRlich!

Dass wir heutzutage rund um die Uhr, persönlich UND online für Dich da sind, ist für uns eine Selbstverständlichkeit. Direkter Kundenkontakt ist seit unserer Gründung im Jahr 1950 unsere DNA. 1982 sind wir als Direktversicherer am Telefon durchgestartet und waren 1996 bereits online – bevor es Google überhaupt gab! Wir waren immer dran am Puls der Zeit und wissen aus unserer über 70-jährigen Expertise, wie wichtig es ist, dass unser Service einfach zu finden und 24/7 für Dich verfügbar ist. Online über Dein Smartphone UND im Live-Support am PC UND am Telefon. Du erreichst uns so, wie Du es am liebsten willst.

GUT UND EINFACH GÜNSTIG

Okay, wir sind immer da, wenn Du es brauchst UND beraten Dich super. Aber: Das ist noch nicht alles. Unsere Leistungen sind dabei auch noch top UND einfach günstig! Als Direktversicherer der Generali in Deutschland und Teil der internationalen Generali Group gehören wir zu den größten Erstversicherern auf dem deutschen Markt. Du profitierst davon, dass wir Teil dieser Gemeinschaft sind und auf einen klassischen Außendienst verzichten. So garantieren wir Dir günstige Preise, natürlich ohne auf Qualität zu verzichten. Das alles macht uns zu einer vielfach ausgezeichneten Versicherung – UND Dich zu einem glücklichen Kunden.



WAS BRAUCHEN WIR IM LEBEN?

Diese große Frage der Menschheit werden wir hier kaum beantworten können – aber spannend ist es trotzdem, sich anzuschauen, wie Bindungen im Leben funktionieren.



Mein bestes Stück

Das Herz schlägt schneller, die Augen funkeln, die Handflächen werden feucht – und das alles nur, weil ein kleines rotes Auto vorbeigefahren ist. Der unverwechselbare Sound des Motors, der Geruch von Leder und Benzin – sofort springt das Kopfkino an. Wir erinnern uns an nie enden wollende Urlaubsfahrten bis an die italienische Adria, an zarte Küsse auf der Rückbank und an den Umzug in die erste eigene Wohnung – die Topfpflanze auf dem Beifahrersitz, der Kofferraum voll bis unters Dach. „Martha“ war dabei – das kleine rote Auto.

Nicht nur zu Menschen, auch zu Objekten können wir eine Bindung aufbauen. Das Erbstück der Tante, Opas Ohrensessel oder eben das erste Auto – alles Dinge, die uns etwas bedeuten können. Doch während der abgewetzte Sessel des Großvaters vermutlich keinen Namen trägt, ist das bei Autos oft anders. Warum? Die Wissenschaft sagt: Der Akt der Namensgebung vertieft die Bindung und Wertschätzung zu einem Objekt. Die Erfahrung sagt: Es ist total normal, dass wir mit unseren Autos sprechen. Dann können wir sie auch beim Namen nennen, oder? „Jetzt spring endlich an, Martha!“ ▶

Mein liebster Mensch

Wer alles will, merkt schnell: Alleine geht es nicht. Wir brauchen andere Menschen – mit ihnen in Beziehung zu treten, ist ein grundlegendes menschliches und existenzielles Bedürfnis. Harmonische und vertrauensvolle Beziehungen zu uns wichtigen Menschen sind nicht nur „nice to have“. Wir brauchen sie wie die Luft zum Atmen. Aber wie lernen wir, Bindungen einzugehen und aufzubauen? Sie zu festigen und – wenn nötig – auch wieder zu lösen?

Der Grundstein für einen gesunden Bindungsaufbau wird früh gelegt – sogar schon vor der Geburt. „Eine sichere emotionale Bindung ist ein bedeutender Schutzfaktor für uns Menschen“, sagt die Pädagogin und Bindungsexpertin Dr. Eliane Retz, „wir wissen aus der Forschung, dass das kindliche Gehirn in den ersten Lebensjahren erheblich durch Bindungserfahrungen geprägt wird. Feinfühlig, wirklich gute Erfahrungen mit verlässlichen Bezugspersonen ermöglichen Kindern ein gesundes Aufwachsen.“ So wichtig das Thema ist, so wenig soll es Druck machen. Zwei entlastende Gedanken: Bindung kann man lernen, auch wenn man sie selbst nur wenig erfahren hat. Außerdem gibt es nicht nur den einen Moment, in dem Bindung entsteht, sondern viele. Ein Leben lang.

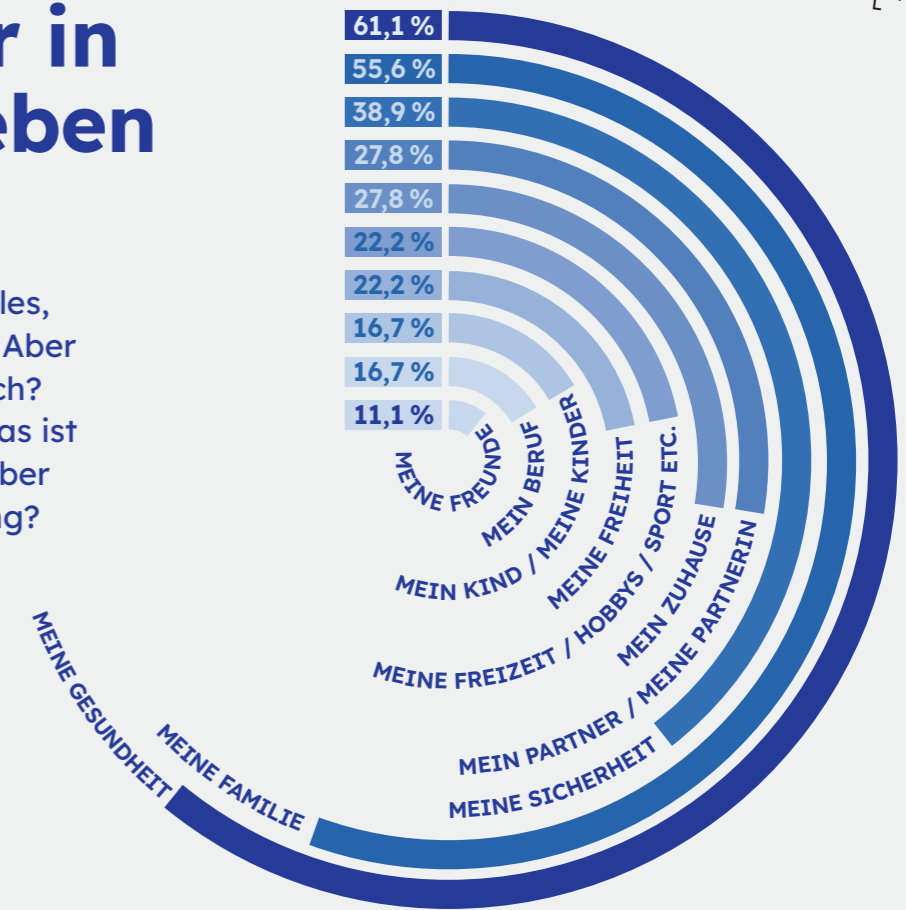


V
E R B I
D N
U
N G

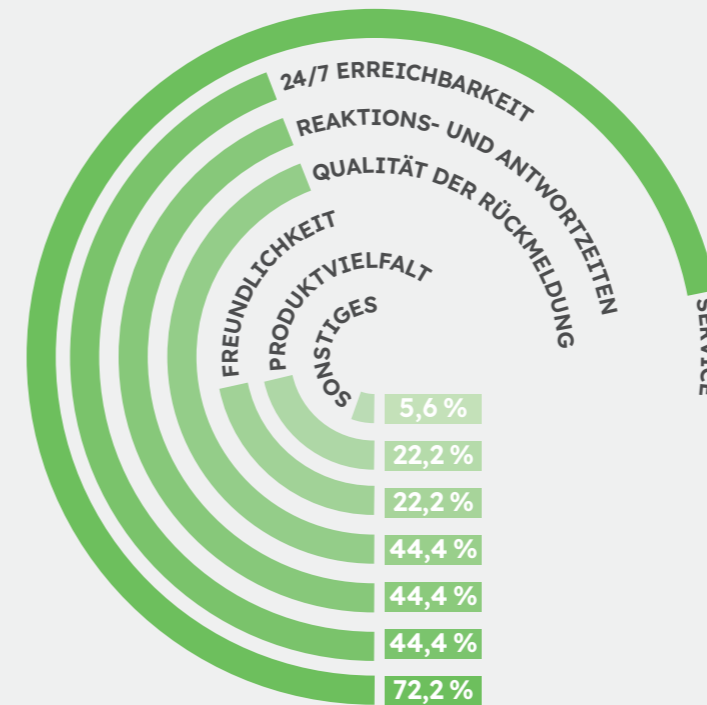


Was ist Dir in Deinem Leben wichtig?

Wir versichern Euch und alles, was Euch am Herzen liegt. Aber was genau ist das eigentlich? Wir haben nachgefragt: Was ist Euch wichtig – im Leben, aber auch bei Eurer Versicherung?



Wir bei CosmosDirekt schützen, was Du liebst. Was schätzt Du am meisten an uns?



„Fußballspielen“
mit ihrer besten Freundin ist für meine Tochter das Allerschönste. Sie ist leidenschaftliche Verteidigerin. Die Jungs in ihrer Mannschaft haben am Anfang echt gestaunt, was die beiden Mädels können. Aber blöde Sprüche gab es noch nie. Die Kids sind ein tolles Team.“
Mareike T., 38 Jahre



„Gesundheit“ ist für mich das Wichtigste – aber sie ist nicht selbstverständlich! Ich versuche seit meiner Krebsdiagnose, jeden Tag etwas zu tun, was mir gut tut – körperlich und seelisch. Heute war das ein langer Spaziergang im Wald. So schöpfe ich wieder neue Kraft.“
Joachim F., 62 Jahre

Mein größtes Geschenk

... bin ich selbst! Mit sich selbst in Verbindung zu stehen – sich dieses Geschenk selbst zu machen –, fällt vielen Menschen schwer. Weil sie die Bedürfnisse anderer oft wichtiger nehmen als die eigenen. Weil sie die Frage „Was brauche ich, damit es mir gut geht?“ kaum beantworten können. Dadurch bleiben wichtige Bedürfnisse oft unerfüllt. Aber: Um in einen guten Kontakt mit anderen zu kommen, müssen wir zuerst uns selbst spüren und wahrnehmen. Inzwischen hat sich das allgemeine Verständnis von Gesundheit immer mehr um den psychischen Aspekt erweitert. Dazu beigetragen hat auch der Megatrend „Self Care“. Es geht darum, Körper und Geist fürsorglich zu behandeln. Dazu gehört auch die Achtsamkeit – das heißt, ein Gespür für den eigenen Körper und Geist zu entwickeln, die eigenen Bedürfnisse besser zu erkennen und auch zu erfüllen.

Verschiedene Praktiken – und auch bestens vermarktete Produkte – haben sich in den vergangenen Jahren entwickelt, die uns das Kümern um uns selbst lehren und erleichtern sollen: Yoga, Meditation, Achtsamkeitstraining, Schweigekloster, Waldbaden, Gesichtsmasken ... Zum Problem wird es, wenn wir Self Care mit Selbstverständlichkeiten gleichsetzen. Sind Badewanne und Gesichtspflege nicht notwendige Hygiene – also Selbstverständlichkeiten des täglichen Lebens? Was Self Care ist bzw. nicht sein sollte: eine Methode, mit der wir uns um uns selbst drehen. Genauso wenig sollte man sich Self Care erst verdienen müssen. Es geht bei der Selbstfürsorge um eine ganz besondere Verbindung, aus der viel entstehen kann – von Self Care zu Self Love. Eine Liebe, die uns Kraft gibt, um wert- und liebevolle Beziehungen aufzubauen. Zu uns selbst und zu anderen. ■



VON FREUNDEN FÜR FREUNDE
Dank Cosmic Connection tolle Empfehlungs-Prämien sichern: cosmosdirekt.de/services/empfehlen

Quelle: Umfrage im CosmosDirekt-Newsletter (09/2023)

WEITER

Meike, Angelina und Berivan – drei Frauen, ein Arbeitgeber, ein gemeinsames Ziel: bester Schutz und Service für die CosmosDirekt-Kunden.

MEIKE ALBERSMEYER



Kundenservice in Lichtgeschwindigkeit: Das macht **Meike Albersmeyer** als Product Ownerin für das Kundenportal meinCosmosDirekt möglich

Meike, was genau tust Du bei CosmosDirekt als Product Ownerin?

Ich trage die fachliche Verantwortung für die Entwicklung des Kundenportals. Dafür arbeite ich eng mit der Software-Entwicklung zusammen, setze Ziele und definiere, was als nächstes umgesetzt werden soll. Wir stellen neue Services zur Verfügung und versuchen, App und Webportal immer noch benutzerfreundlicher zu machen.

Was sind die Vorteile der App gegenüber Telefon oder Mail?

Das Kundenportal ist 24/7 verfügbar. Klar, unser Telefonservice auch, aber nicht immer hat man Lust zu telefonieren. Manche wollen Dinge eben schnell und flexibel am Smartphone erledigen. Vertragsdetails anpassen, die Adresse ändern, mal kurz den Kontostand checken – das geht per App deutlich schneller, als wenn ich erst eine E-Mail schreiben muss.

Seid ihr stolz auf das, was ihr geschaffen habt?

Oh ja. In den App-Stores sind wir aktuell mit 4,7 von 5 Sternen bewertet. Meine Kolleginnen und Kollegen aus der Entwicklung und ich beantworten alle Rezensionen selbst. Wenn wir eine gute sehen, freuen wir uns und teilen sie mit dem ganzen Team.

Ein Sprichwort sagt „Weniger ist mehr“ – gilt das für Deinen Job?

Wenn ich mir etwas wünschen dürfte, dann wäre es eher mehr als weniger: noch mehr Entwicklerinnen und Entwickler für meinCosmosDirekt. Wir bekommen so viele tolle Anregungen, aber können längst nicht alle direkt umsetzen.



GEBEN

ANGELINA SCHÖPF



Angelina Schöpf ist Leistungsprüferin für Sterbefälle. Mit viel Empathie begleitet sie Hinterbliebene durch eine schwierige Zeit.

Angelina, Du hast jeden Tag mit Menschen zu tun, die jemanden verloren haben. Ist das nicht traurig?

Es stärkt mich, weil ich weiß: Ich helfe Menschen in Notsituationen, die meine Hilfe brauchen. Am Ende des Tages ist das ein gutes Gefühl.

Was genau ist Deine Aufgabe?

Zu mir kommen Hinterbliebene, die einen geliebten Menschen verloren haben und Hilfe bei der Abwicklung ihrer Ansprüche aus einer Lebensversicherung benötigen. In dieser schweren Zeit stehe ich ihnen als persönliche Ansprechpartnerin zur Verfügung und begleite sie bis zum Abschluss der Leistungsprüfung.

Wie geht's den Leuten, die sich bei Dir melden?

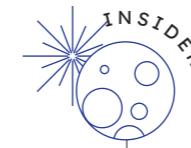
Die meisten sind emotional, aber gefasst. Sie zeigen sich häufig erleichtert, dass ihnen Hilfe geboten wird.

Wie hilfst Du ihnen?

Zunächst beruhige ich die Betroffenen und wir besprechen gemeinsam die nächsten Schritte. Es werden offene Fragen, z. B. zu den erforderlichen Unterlagen geklärt. Ich vermittele ihnen das Gefühl, dass es nicht schlimm ist, sich in solch einer Situation überfordert oder hilflos zu fühlen. Schließlich sind wir ja da, um zu helfen!

Was motiviert Dich, in Deinem Job alles zu geben?

Mich motiviert jeder Tag aufs Neue. Ich helfe den Hinterbliebenen in einer sehr belastenden Situation. Der persönliche Kundenkontakt und der Austausch mit meinem Team bietet mir stetige Abwechslung und die Möglichkeit, mich weiterzuentwickeln.



BERIVAN KAYNAK



Nach dem Blechschaden folgt der Papierkrieg? Nicht mit **Berivan Kaynak**. Mit ihr Kfz-Schäden abzuwickeln, ist die einfachste Sache der Welt.

Berivan, wenn man seiner Versicherung einen Kfz-Schaden melden will – was sollte man beachten?

Viele vergessen, sich die wichtigsten Daten zu notieren. So ein Unfall ist ja nicht alltäglich. Viele stehen noch unter Adrenalin, machen ein Foto vom Personalausweis des Gegenübers, und weg sind sie. Meistens fotografieren sie aber nur die Vorderseite – ohne Adresse bringt mir der Name der Unfallbeteiligten leider so gut wie gar nichts. Für mich sind Adresse und Telefonnummer der Unfallbeteiligten sehr hilfreich.

Wie machst Du denn dann weiter?

Ich stehe der Kundin oder dem Kunden bei der Schadensabwicklung zur Seite. Für manche ist es eine belastende Situation. Ich beruhige dann: Ich bin der Versicherer, Sie sind versichert – alles wird gut. Dann nehme ich die Schadensmeldung auf, prüfe sie, und wenn alles okay ist, erteile ich die Freigabe. Und wenn zum Beispiel die Reparaturrechnung eingeht, bezahlen wir. Eigentlich ziemlich easy, auch wenn das viele nicht glauben wollen.

Was glauben die Leute denn?

Viele denken, einen Versicherungsfall einzureichen, sei wahnsinnig kompliziert. Sie erwarten einen zehnteiligen Fragebogen oder so. Dabei ist die Regulierung super unkompliziert, gerade bei CosmosDirekt. In den meisten Fällen brauche ich ein paar Daten, eine Rechnung und vielleicht ein paar Fotos vom Schaden – das war's. Die Regulierung so unkompliziert wie möglich zu halten, ist eines unserer größten Ziele. Ich höre nach der Abwicklung ganz oft: „Ah, das war aber einfach“.

ALLES!



Fair oder günstig? Einfach oder flexibel? Bei uns gibt es kein Oder! Entdecke hier alle Vorteile von CosmosDirekt.



Wenn das Leben mal wieder Kopf steht und sich alles dreht. Vom Hinfallen und Wieder-Aufstehen – ein Porträt über Skaterin Lilly, die jüngste deutsche Olympiateilnehmerin aller Zeiten.

KICKFLIP



Skaterin Lilly Stoephasius will hoch hinaus. Wortwörtlich. Sanft und kraftvoll zugleich gleitet sie die Wände des Skatepools hoch, um mit so viel Schwung wie möglich an der Kante zu einem Aerial abzuheben. So heißen die gewagten Luftsprünge, die Skateboarder mit verschiedenen Tricks wie etwa einem Kickflip verbinden. Hoch hinaus geht es für die 16-Jährige auch auf den Siegertreppchen nationaler und internationaler Skateboard-Wettbewerbe. Lilly ist nämlich nicht irgendeine „ganz normale“ junge Frau, die „ganz okay“ skaten kann. Sie ist eine Profi-Sportlerin, die in ihrer jungen Karriere bereits einiges erreicht hat.

FRÜHE ERFOLGE

Lilly konnte gerade erst stehen, da hatte sie schon ihr erstes Skateboard unter den Füßen. Mit fünf Jahren bekam sie im Berliner Skateboardverein die ersten „echten“ Trainingsstunden von ihrem Vater. Sechs Jahre danach dann der erste große Titel: Deutsche Skateboard-Meisterin in der Disziplin „Park“ – im Alter von elf Jahren.

Dabei trat die junge Skaterin übrigens nicht gegen Gleichaltrige an, denn bei Skateboard-Wettbewerben gibt es keine Altersklassen. Ihre meist erwachsenen Konkurrentinnen haben nicht nur mehr Trainingserfahrung als sie, sondern sind oft auch erfahrener in Wettbewerbssituationen. 2019 wiederholte Lilly diesen Erfolg, belegte außerdem Platz drei bei den Weltmeisterschaften und wurde Vize-Europameisterin. Ihr bislang größter Höhenflug: Die Teilnahme an den ▶



Beim Skaten geht Lilly in die Vollen. Mit Grenzen geht sie selbstbewusst um, wird aber nie übermütig oder unvorsichtig. Eben eine echte Profi-Sportlerin!

„Ich möchte andere Mädchen inspirieren: Ihr könnt alles schaffen.“



AUTSCH!
Dein kleines Skate-Ass verbringt mehr Zeit in der Halfpipe als zu Hause? Unser Schutz: cosmosdirekt.de/kinderunfallversicherung

Olympischen Spielen 2020 in Tokio – da war sie gerade 14 Jahre alt. Auch wenn es nicht für das Finale gereicht hat: Niemand kann ihr den Rekord nehmen, die bisher jüngste deutsche Olympia-Teilnehmerin zu sein. Kein Grund, um abzuheben. Lilly ist auch immer noch eine „ganz normale“ Teenagerin, deren liebster Ort auf der Welt ihr Zuhause ist. Mit ihrem eigenen Bett, ihren Katzen und den liebsten Menschen um sie herum. Ihre Familie ist Lillys größte Stütze, besonders ihre Schwester Thora, ebenfalls eine aktive Skateboarderin.

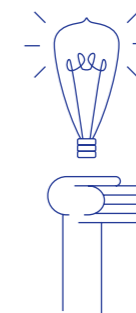
GROSSES VORBILD

Mit ihrer charmanten und bodenständigen Art ist Lilly ein Vorbild für andere sportbegeisterte Kinder und Jugendliche und für CosmosDirekt die ideale Patin für unsere Botschaft: „Ins Leben stürzen – aber sicher!“ Apropos, hat sie eigentlich nie Angst vor Stürzen und Verletzungen? Lilly: „Vielleicht sieht es nicht so aus, aber beim Skaten muss man die ganze Zeit hoch konzentriert sein. Jedes noch so kleine Steinchen auf dem Weg kann dafür sorgen, dass Du Dich schwer verletzt. Deswegen denke ich immer auch an mögliche Stürze, wenn ich trainiere. Wenn ich zum Beispiel bei einem Trick merke, dass ich ihn nicht sicher landen kann, lasse ich mich lieber kontrolliert auf meine Knie fallen. Die sind ja mit Schonern geschützt.“

Ein kleiner Stein kann eine große Wirkung entfalten – und nicht nur den Sieg bei einem Wettkampf kosten, sondern auch längere Zwangspausen bedeuten. Der Weg nach ganz oben ist wohl nie ganz eben. Das merkte Lilly selbst, als sie sich 2019 kurz vor einer Competition bei einem Sturz fast die Schneidezähne ausgeschlagen hatte. Aber für die Frohnatur war das kein Grund, nicht teilzunehmen. Der Erfolg kommt so von ganz allein: „Da ich nicht wirklich auf etwas Bestimmtes hintrainiere, empfinde ich eigentlich alles, was ich erreiche, als Erfolg“, sagt Lilly.

Als bisher jüngste deutsche Olympiateilnehmerin hat Lilly endgültig allen bewiesen, dass sie eine ernstzunehmende Weltklasseathletin ist. Und sie hat eine Mission: „Ich möchte vor allem Mädchen dazu inspirieren, alles zu tun, was sie möchten. Sie sollten sich nichts ausreden lassen.“ Ihr Tipp für junge Skaterinnen: „Traut euch, in die Community zu kommen! Habt keine Angst davor, in einen Skatepark zu gehen, weil da vielleicht nur Jungs sind. Die meisten geben euch gerne Tipps, wie ihr euch verbessern könnt.“ Ihr eigenes Vorbild ist übrigens Lizzy Armato, eine Vorreiterin im Frauen-Skateboarding, dank der es mittlerweile sogar Skateboards gibt, die speziell für Frauen entwickelt wurden. Lillys nächstes Ziel: Ins Finale der Olympischen Sommerspiele 2024 in Paris zu kommen. Go, Lilly! ■

FUN FACTS



Das Versicherungsgeschäft gilt als eher humorfreies Gewerbe – zu Unrecht! Fünf Fakten, Kuriositäten und Mythen aus der Welt der Schadensfälle.

3.000 £

3. DOPPELTES GLÜCK?

Es sind zwei! Für die meisten werdenden Eltern ist eine Zwillingsschwangerschaft eine große Überraschung. Vielleicht auch ein kleiner Schock. Aber ein Albtraum? Das dachte sich wohl ein britisches Versicherungsunternehmen, das vor einigen Jahren eine „Zwillingversicherung“ im Angebot hatte. Es winkten 3.000 Pfund „Entschädigung“, falls das Paar Zwillinge erwartete. Die Versicherungsgesellschaft gibt es – wen wundert's – übrigens nicht mehr.

5 MIO €

1. RICHTIG FEINES NÄSCHCHEN

„Immer wenn ich in den Spiegel schaue, sehe ich fünf Millionen Euro“, scherzte der niederländische Winzer und Weintester Ilja Gort, nachdem er sich seine Nase für diese Summe versichern ließ. Sie sei sein wichtigstes Werkzeug, um seinen Beruf auszuüben. Schließlich könne er mit seiner Nase Millionen verschiedener Gerüche unterscheiden. Das Versicherungsunternehmen Lloyd's of London – spezialisiert darauf, ungewöhnliche Risiken abzudecken – sicherte sich für den Fall der Fälle mit einigen Bestimmungen ab: So darf der Winzer keine Wintersportarten betreiben, nicht boxen und auch kein Feuer spucken.

10 GRAD

2. EINE SCHNEEFLOCKE MACHT NOCH KEINEN WINTER

Nicht alles, was seit Generationen so gemunkelt wird, ist auch wahr. Ein Mythos, der sich hartnäckig hält: Wer im Winter mit Sommerreifen fährt und einen Unfall hat, der gibt seinen Versicherungsschutz auf. Das ist zwar grob fahrlässig, stimmt aber nicht so ganz. In Deutschland gilt die situative Winterreifenpflicht. Das bedeutet: Es gibt keinen vorgeschriebenen Zeitraum für Winterreifen, aber einen witterungsbedingten. Herrschen im Januar also muckelige 10 Grad, weder Glätte noch Schnee, ist das Fahren mit Sommerreifen erlaubt. Vergiss dennoch nicht: Um sicher unterwegs zu sein und nicht vom Wetter überrascht zu werden, empfiehlt sich immer eine der Saison angemessene Bereifung!

500 €

4. DAS LASS ICH MIR NICHT NEHMEN!

Was wäre Deutschland ohne sein geliebtes kühles Helles? Sollte der Staat jemals auf die Idee kommen, den goldschimmernden Genuss zu verbieten, kannst Du Dich zumindest etwas trösten. Die Anti-Prohibitions-Versicherung ändert dann zwar nichts an dem Bier-Verbot, aber zahlt zumindest einmalig 500 Euro aus.

2.500 €

5. PECHVOGEL-POLICE

Sollte ein Lotto-Spieler jede Woche im Jahr Lotto spielen und dabei nie mehr als zwei richtige Treffer haben, kann er sich für eine Entschädigungssumme von knapp 2.500 Euro versichern lassen. Kleiner Haken: Die Wahrscheinlichkeit für so viel Pech ist noch geringer als diejenige, tatsächlich sechs Richtige zu tippen.



DIE WELT DER VERSICHERUNGEN
Entdecke in unseren Ratgeber noch mehr Wissenswertes aus der Versicherungswelt: cosmosdirekt.de/beratung-uebersicht

Quellen: 1. tagesspiegel.de 2. adac.de 3. und 5. s-magazin.de 4. versicherungsbote.de



SCHÜTZE, WAS

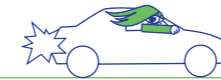
UND

WEN DU LIEBST

Wir versichern, was
Euch am Herzen liegt:
das CosmosDirekt-
Angebot auf einen Blick



MEHR GEHT NICHT
Alle Versicherungen auf einen Blick.



FAHRZEUGE

- Autoversicherung
- Motorradversicherung
- E-Auto Versicherung
- E-Scooter Versicherung



SCHÜTZE,
WAS DU
LIEBST.



FREIZEIT

- Privat-Haftpflichtversicherung
- Unfallversicherung
- Fußballversicherung
- Premium-Reiseversicherung
- Reiserücktritts- und Reiseabbruchversicherung
- Auslandsrankenversicherung



ZUHAUSE



- Hausratversicherung
- Wohngebäudeversicherung
- Haus- und Grundbesitzer-Haftpflichtversicherung
- Bauherren-Haftpflichtversicherung
- Rechtsschutzversicherung
- Tierhalterhaftpflichtversicherung



FAMILIE

- Risikolebensversicherung
- Restschuldversicherung
- Partnerabsicherung
- Sterbegeldversicherung
- Berufsunfähigkeitsversicherung
- Kinderunfallversicherung
- Zahnzusatzversicherung



IMPRESSUM

24STEBEN
Das Magazin von CosmosDirekt
Ausgabe 02/2023

Herausgeber
Cosmos Lebensversicherungs-AG
Halbergstraße 50-60
66121 Saarbrücken
+49 (0) 681 9 66 66 66
24Sieben@cosmosDirekt.de
cosmosdirekt.de

Verantwortlich
Jeremy Lohmann
Jan Patrick Turra

Mitarbeiter dieser Ausgabe
Johanna Brühne
Sabrina Hamm
Frauke Wolff

Realisierung und Gestaltung
TERRITORY GmbH
Brüsseler Straße 89-93
50672 Köln

+49 (0) 221 998 051 311
contact@territory.group
territory.de

Lithografie

Mohn Media Mohndruck GmbH
Carl-Bertelsmann-Straße 161M
D-33311 Gütersloh
+49 (0) 5241 80 40410
mohnmedia@bertelsmann.de
mohnmedia.de

Druck

SDV Direct World GmbH
Tharandter Straße 23-35
01159 Dresden

Bildnachweise

Cover: Juan Moyano/Stocksy
Fotos: CACTUS Creative Studio/
Stocksy (S. 2), Cecilie Arcurs/
Getty Images (S. 2), Eloisa
Ramos/Stocksy (S. 2), Philipp
Roth (S. 2), Cavia Studio/Stocksy

(S. 3, S. 4), Dirk Heinrich (S. 3,
S. 18-20), Tom Werner/Getty
Images (S. 3, S. 10), Westend61/
Getty Images (S. 3, S. 14), Ippai
Naoi/Getty Images (S. 6), Xavier
Lorenzo/Getty Images (S. 7),
Yaroslav Danylychenko/Stocksy
(S. 8), Patrick Pilz (S. 9), Haus
Klaus/Stocksy (S. 12), Javier
Diez/Stocksy (S. 13), skynesher/
Getty Images (S. 13),
AscenXmedia/Getty Images

(S. 15), JGI/Jamie Grill/Getty
Images (S. 15), privat (S. 16/17)

Quellennachweise

Abrufdatum: September 2023

Seite 6-8: https://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/menschen/die-erschoepte-gesellschaft-wir-brauchen-traume-als-korrektiv-zum-alltag-12133009.html?printPagedArticle=true#pageIndex_2

https://www.ard-zdf-online-studie.de/files/2022/ARD_ZDF_Onlinestudie_2022_Publikationscharts.pdf

tiktok.com
<https://de.wikibrief.org/wiki/Hyperconsumerism>

Seite 19: <https://www.tages-spiegel.de/gesellschaft/panorama/winzer-versichert-nase-fur-funf-millionen-euro-1627564.html>

<https://www.adac.de/rundums-fahrzeug/ausstattung-technik-zubehoer/reifen/sicherheit/winterreifenpflicht-deutschland/>

<https://www.versicherungsbote.de/id/4829396/Die-10-kuriosesten-Versicherungen-der-Welt/>

<https://s-magazin.de/allgemein/die-zehn-verruecktesten-versicherungen/>

Sie haben das Recht, der Nutzung Ihrer Daten zum Zweck der Werbung, der Markt- oder Meinungsforschung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft zu widersprechen. Wenden Sie sich bitte an die verantwortliche Stelle:

XXXXX XXXXXX
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
oder an die erhebende Stelle
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
XXXXX XXXXX.
Anschrift: CosmosDirekt,
66101 Saarbrücken.

COSMOS DIREKT

**EINFACH
GÜNSTIG**



VIELFACH

AUSGEZEICHNET

**SCHÜTZE,
WAS DU
LIEBST.**

Wir feiern das UND! Der Versicherungsschutz von CosmosDirekt kennt kein ENTWEDER ODER sondern nur das UND: fair und günstig und einfach und online und ohne lange Wartezeiten und und UND! Schütze, was Du liebst, und sei kompromisslos versichert.

www.cosmosdirekt.de