

„ICH steh zu mir“-Shirt: Selbst-bewusst durch die Krise

Utl.: #Frauenempowerment während der Corona-Krise

Die Corona-Krise trifft Frauen und EPUs besonders hart. Claudia Stach ist beides – Mutter, Powerfrau, kreative Problemlöserin, selbstständige Werbeagentin und zusätzlich Ideenschmiedin der „ICH-Shirts“. Die Botschaft: #Frauenempowerment! Hab’ eine starke Beziehung zu dir selbst und nichts wird dich nachhaltig aus den Angeln heben.

Ob beim Homeschooling, Arbeiten vor dem PC, Einkaufen im Supermarkt oder Schlafengehen über Nacht – das Tragen des „ICH-Shirts“ erinnert und bestärkt Frauen: *„Nur mit unserem ICH haben wir eine lebenslange Beziehung, die uns mindestens genauso, wenn nicht wichtiger sein sollte, als die zu Anderen“*, so Stach über ihr Herzensprojekt, das 2018 in Produktion ging und aktuell mehr Bedeutung denn je erfährt.

Die schlechte Nachricht: Corona trifft Frauen härter.

Statistisch betrachtet zählen zwar vermehrt Männer zur Zielgruppe des Covid-19-Virus, doch Frauen trifft die Pandemie neben einer tatsächlichen Erkrankung auf weiteren Ebenen: In den sogenannten „systemrelevanten“ Branchen, wie dem Gesundheits-, Bildungs-, oder Versorgungswesen sind sie es, die sich darum kümmern, dass die Kranken und Alten nicht alleine bleiben, unsere Kinder betreut oder die Regale im Supermarkt aufgestockt sind. Dieses Schema führt sich im Privaten fort: Homeschooling, Kochen, Sicherung eines weiteren Einkommens, Versorgung der Risikogruppe und so vieles mehr jonglieren meist die Ehefrauen, Mütter und Töchter.

Die gesamte Situation schürt Ängste und Ungewissheiten, führt zu Mehrfachbelastungen und Regierungsmaßnahmen erwecken ein Gefühl der Fremdbestimmung. Doch – hier kommt die ...

Gute Nachricht: Das „ICH-Shirt“ stärkt #Frauenempowerment in der Krise

Gerade JETZT ist es wichtig, auf SICH zu achten und zu SICH zu stehen. Selbstfürsorge, Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein sind für Frauen der Schlüssel zum Durchhalten und um sich weiterzuentwickeln. Wer eine gesunde Beziehung zu sich pflegt, wird mental gesund bleiben und stabil aus der Krise hervorgehen – ganz ohne Phönix und Asche. *„Wir sind nicht abhängig vom Außen, wir können uns immer um uns selbst kümmern“*, bekräftigt Stach und erklärt: *„Genau dafür steht das „ICH-Shirt“ bereits seit 2018. Eigene Erfahrungen und Selbstbesinnung in Zeiten von ungewöhnlichen Herausforderungen, lassen mich den Impuls zur Selbstfürsorge setzen. Heute mehr denn je.“*

Von der Idee zum Hit

Was als Idee entstand, entwickelte sich zum Herzensprojekt und schließlich zum Hit. Einige österreichische Promis und Künstlerinnen fungieren mittlerweile als Markenbotschafterinnen. Linda Syllaba, Autorin, Coach und Speakerin begleitet Menschen als Persönlichkeitsentwicklerin in guten wie in stürmischen Zeiten. Selbstwertgefühl spielt eine zentrale Rolle – gerade deshalb liebt sie das „ICH“-Shirt: *„Es hilft mir dabei, das zu leben, was ich predige: sich selbst wichtig zu nehmen, in einem konstruktiven und selbstwertfördernden Sinn. Ich bin gut so wie ich bin, also kann ich auch dazu stehen, wer und was ich bin. Mir hilft es, die Shirts als sogenannte ‘Anker’ zur Erinnerung im Alltag zu tragen, damit ich nicht darauf vergesse, wer der wichtigste Mensch in meinem Leben ist!“*

Das Frauennetzwerk wächst und auch auf Veranstaltungen erfreut sich das „ICH-Shirt“ großer Beliebtheit. Der Webshop bietet neben dem Shirt in verschiedenen Farben und Größen Hoodies, Baby-Strampler, Mützen, Kaffeebecher, Teddys, Sofa-Kissen und neben vielen weiteren Produkten ganz aktuell: Mund-Nasen-Schutz.

Fotocredits

1. Linda Syllaba, Autorin, Coach und Speakerin: Fotocredit Daniela Gaigg
2. Claudia Stach (ICH-Shirt weiß), Werbeagentin und “ICH”-Shirt-Gründerin: Fotocredit Ingeborg Machacek
3. Claudia Stach (ICH-Shirt schwarz): Fotocredit: Sabine Zlamala

Rückfragehinweis

PM PR e.U.

Petra Manninger
0699/12402957
petra@pm-pr.at

ICH-Shirt

Claudia Stach
0676/3243814
info@ich-shirt.at

ICH.
steh zu mir