

## Moment mal

## Sendepause

Auf dem aufgeräumten Schreibtisch von Etienne Koo sticht die Sanduhr aus Glas sofort ins Auge. Für die Trauerin, die in der Geschichte nebenan vorgestellt wird, ist der Zeitmesser nicht mehr wegzudenken. Wenn die Sanduhr umgedreht ist, gelingt es ihr viel besser, sich auf Aufgaben zu fokussieren, während am Bildschirm ihres Laptops im Hintergrund neue Meldungen aufpoppen, Updates nach Aufmerksamkeit heischen oder mit einem „ping“ das Eintudeln einer Nachricht angekündigt wird. Oh, eine Terminerinnerung! In fünf Minuten beginnt das nächste Video-Meeting...

To-Do-Listen; Termine im Outlook-Kalender, die dazu dienen, störungsfreie Arbeitszeit zu blocken; Zeitfenster, in denen keine Mails zugestellt werden – es gibt viele Möglichkeiten, um sich eine Auszeit vom digitalen Dauerstress zu schaffen. Für manche ist Meditation der Schlüssel, um von der Hektik des Alltags und den Updates in Dauerschleife zu fliehen.

Das ständige Online-Sein stört die Konzentrationsfähigkeit, da sind sich Experten einig. Doch wie dem Ganzen entfliehen, wenn die Welt immer digitaler wird, es kaum noch ohne Smartphone und Co. geht?

Gerade im Homeoffice steigt bei vielen die Belastung noch einmal enorm an, wenn Kinder im Haushalt sind und diese Aufmerksamkeit brauchen. Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf wird in Zeiten wie diesen zum immer größeren Drahtseilakt. Da hilft oft nur eine Sendepause: Handy daheim lassen, raus in die Natur, Zeit für sich, ohne Ablenkung. Ganz analog, einmal nicht digital. Das lässt den Stresspegel sinken – zumindest zwischenzeitlich. Kneid.-

# Mode aus erster und zweiter Hand

Trauerin betreibt mit der App Show My Size einen digitalen Modemarktplatz, auf dem die Nutzer die für sie passende Mode kaufen können

## Frau sein

IN OBERÖSTERREICH

Immer die richtige Größe; einfach; nachhaltig – das ist auf dem grünen Plakat zu lesen, das im Fenster des Büros von Show My Size hängt. Etienne Koo führt gemeinsam mit ihrem Freund Patrick Fröschl jene Firma, die sich zum digitalen Modemarktplatz entwickelte. Nutzer können dank der Hilfe von künstlicher Intelligenz bei Modemarken Kleidung in der für sie passenden Größe einkaufen und so die Zahl der Retoursendungen enorm senken.

Außerdem ist es möglich, Second-Hand-Ware an andere Show-My-Size-Kunden zu verkaufen. „Seit wir diese Möglichkeit eingeführt haben, sind wir rasant gewachsen“, erzählt Koo, die General Management und Global Business studierte, viele Sprachen beherrscht. 2016

wagte Koo den Schritt in die Selbstständigkeit. „Wir stampften alles von Null weg aus dem Boden“, so die 31-Jährige. Viel Zeit verbringt Koo in ihrem Büro in der Strada del Start-up in der Tabakfabrik in Linz, wo auf ihrem Schreibtisch eine große Sanduhr steht. „Sie läuft eine Stunde“, erzählt die Trauerin. Vier- bis fünfmal täglich wird sie umgedreht: „Immer, wenn ich eine Aufgabe konzentriert erledigen will.“ Das hilft, um in dieser Zeit nichts anderes am Laptop anzuklicken und sich auch vom Handy nicht ablenken zu lassen.

Apropos ablenken: Was hat's denn mit der Kuhglocke auf der Ablage im Show-My-Size-Büro auf sich? „Das ist eine Auszeichnung, die wir in der Schweiz als Best-Retail-Start-up erhalten haben.“ B. Kneidinger



„Vielen ist gar nicht bewusst, wie sehr andere mit Kleidung eine Freude haben, die sie als Second-Hand-Stück erwerben“, sagt Koo. Hinter Show My Size steht mittlerweile ein neunköpfiges Team.



Privat ein Paar, beruflich Seite an Seite: Etienne Koo und ihr Freund Patrick Fröschl führen die Firma hinter Show My Size.

### PAARTHHERAPIE

„Keiner hat gesagt, dass du ausziehen sollst“, heißt der Roman von Nick Hornby, in dem er eine Ehe in zehn Sitzungen beschreibt. Der Leser begleitet Tom und Louise zur Paartherapie. 158 Seiten ist die Geschichte lang und gespickt mit schlagfertigen Dialogen. Flüssig.



Foto: Barbara Kneidinger

### UPCYCLING

Kreative Geschenke und Accessoires für Radsport-Fans gestaltet Markus Godina: In seiner Werkstatt in Linz verwandelt er alte Fahrrad-Schläuche, Ketten und Lenker zu Schlüsselanhängern, Schmuck, Gürtel und Garderobenständern. Erhältlich sind die aufmax-art-Stücke in Linz in der Edelwerkstatt, bei Radsport Kiesel und Salewa, sowie in Lambach im BikeCafe und in Kronstorf im REH-GAL.



Fotos: Markus Wenzel

### Tipps FÜR DIE FRAU

### NATUR NÜTZEN

Kastanien sammeln und daraus daheim mit Zahntochern Tiere basteln; Blätter beim Spaziergang aufklauben und dann erst einmal in Büchern trocknen und später zum Gestalten von Bildern verwenden... Der Herbst und die Natur liefern uns viele Zutaten, um zu basteln wie anno dazumal. Tablet und Smartphone weglegen, raus in die Natur und los geht's. Schöner Nebeneffekt: Frische Luft tut uns allen gut.



Fotos: viennareport

### ÜBRIGENS...

Am liebsten bin ich: In der Arbeit.  
Welche drei Dinge habe ich immer bei mir? Smartphone, Laptop und ein Buch.  
Wenn ich einen Tag in meinem Leben wiederholen könnte, welcher wäre das? Ein wirklich toller Tag war, als zum allerersten Mal ein User etwas in unserer App gekauft hat.  
Der Rat für mein 18-jähriges Ich: Zeit ist kostbar. Erlebe so viele Abenteuer wie möglich.  
Wovor fürchte ich mich? Dass wir durch Krisen als Gesellschaft eher weiter auseinanderdriften und im Egoismus enden statt uns auf die Gemeinschaft zu fokussieren.  
Wen bewundere ich? Meine Eltern – speziell meine Mutter, die den Mut hatte, sich mit über 50 Jahren zum ersten Mal selbstständig zu machen.  
Was macht mich wirklich glücklich? Zeit mit der Familie und guter Kaffee.  
Welche Eigenschaften schätze ich an anderen? Offenheit und Hilfsbereitschaft.