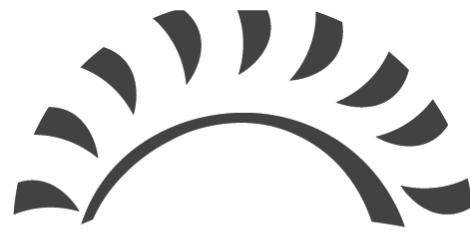


YOUR DAILY DOSE OF OPTIMISM



SUNSHINE POST

KREDITGENOSSENSCHAFTEN

03 MLS FINALE

07

KI TIPPS

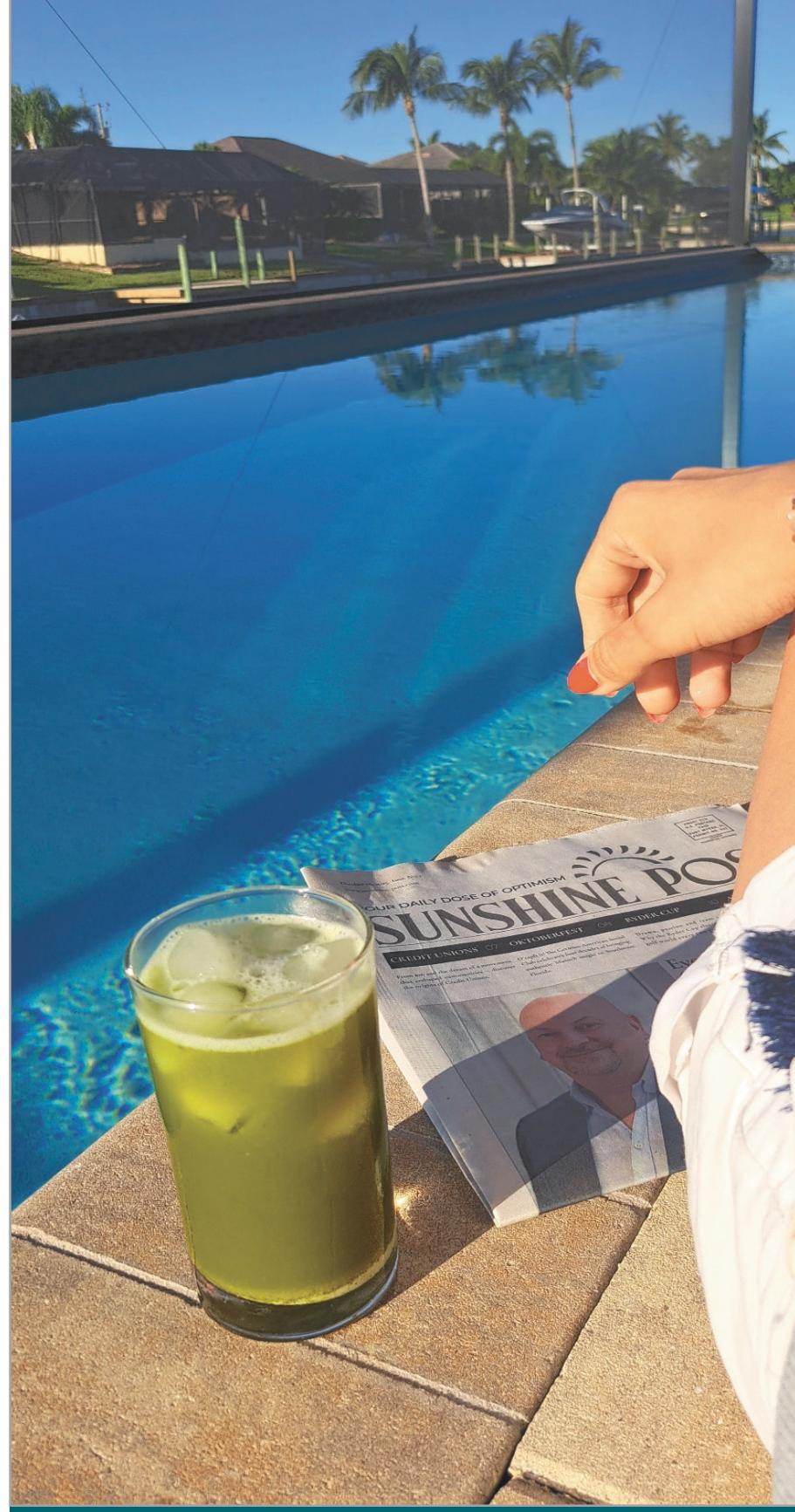
13 HEALTHY AGING 11

An einem regnerischen Dienstagmorgen in Portland, Oregon, öffnete Lea Alvarez, eine Studentin im zweiten Studienjahr, ihre Banking-App und erwartete das

Es gibt Fußballspiele, die länger als neunzig Minuten dauern. Sie erzählen Geschichten von Anfängen, Zweifeln und der Ausdauer einer Idee.

In dieser Reihe, die von unserem Tech-Team und KI-Experten unterstützt wird, zeigen wir Ihnen, wie Sie KI im Alltag nutzen können.

Willkommen oder willkommen zurück bei „Gesundes Altern“, dem Ort, an dem wir endlich das größte Geheimnis der Menschheitsgeschichte lüften: uns selbst...



Mehr über Neujahrsvorentsätze auf Seite 14, Bild: Dina Veronique Scheve

Ein strahlendes Jahr liegt vor uns!

Der Januar begrüßt uns wie ein unbeschriebenes Blatt: voller Möglichkeiten, frischer Energie und Raum für neue Erfahrungen. Während wir gemeinsam das neue Jahr einläuten, widmet sich diese Ausgabe dem optimistischen Blick nach vorne, ohne dabei die Stärke unserer Gemeinschaft aus den Augen zu verlieren.

Diesen Monat blicken wir zwar in die Zukunft, bleiben allerdings dabei unseren Wurzeln verbunden.

Unsere fortlaufende Serie über Kreditgenossenschaften kehrt mit Teil 4 zurück: Wie Kreditgenossenschaften sich für das Zeitalter der Algorithmen neu erfinden. Dabei untersuchen wir, wie Technologie, Vertrauen und Gemeinschaft in der modernen Finanzwelt zusammenkommen.

Der Januar ist auch die Zeit der Neuanfänge, daher analysieren wir Neujahrsvorentsätze: die hoffnungsvollen, die praktischen und sogar diejenigen, die uns ein wenig über uns selbst lachen lassen. Ganz gleich, ob Sie sich auf Gesundheit, Gewohnheiten oder Glück konzentrieren, hier finden Sie Inspiration für das neue Jahr!

Auch setzen wir unsere herzliche Serie „Hidden Sparks“ fort, in der wir liebevoll Haustiere in floridianischen Tierheimen vorstellen, die auf ihr neues Zuhause warten und voller Persönlichkeit und Hoffnung auf eine zweiten Chance sind. [Seite Nr. 2 →](#)

SUNSHINE POST

HERO OF THE MONTH

Do you know someone who makes our community a better place?

A neighbor, a volunteer, a mentor or just someone whose kindness inspires others? We at Sunshine Post would love to share their story.

Nominate your Hero of the Month today and help us shine a light on the people who truly make a difference.

Send us your suggestion at info@sunshine-post.com. Let's celebrate the everyday heroes among us together.

Spenchi
Group

Boris Hagemeister

CEO & Founder

WINDOW CLEANING
contact@spenchi.com
(239) 486-0585

Ein strahlendes Jahr liegt vor uns!

Liebe Leserinnen und Leser,

der Januar begrüßt uns wie ein unbeschriebenes Blatt: voller Möglichkeiten, frischer Energie und Raum für neue Erfahrungen. Während wir gemeinsam das neue Jahr einläuten, widmet sich diese Ausgabe dem optimistischen Blick nach vorne, ohne dabei die Stärke unserer Gemeinschaft aus den Augen zu verlieren.

In der Fortsetzung unserer Reihe über Kreditgenossenschaften „Kreditgenossenschaften: Wie sich Kreditgenossenschaften für das Zeitalter der Algorithmen neu erfinden“ untersuchen wir in diesem Monat, wie sich die Gemeinschaftsfinanzierung in einer sich schnell verändernden digitalen Welt weiterentwickelt, ohne dabei ihre Mission, den Menschen in den Mittelpunkt zu stellen, aus den Augen zu verlieren.

Natürlich wäre der Januar ohne Neujahrsgrüße nicht komplett. Ganz gleich, ob man sich vorgenommen hat, mehr Sport zu treiben, weniger auszugeben, mehr zu lesen oder einfach nur wieder mehr Selbstliebe zu praktizieren – wir hoffen, dass die Geschichten und Stimmen in dieser Ausgabe einen zu realistischen Zielen und sanfter Beharrlichkeit inspirieren können.

Wir werfen auch ein Licht auf die Nights of Lights in St. Augustine, eine atemberaubende Erinnerung daran, dass Wärme und Wunder nicht mit dem Ende des Dezembers verschwinden. Der Glanz weihnachtlicher Lichter hält bis ins neue Jahr an!

Sportfans werden unseren Blick auf das MLS-Finale 2025 genießen – Messi vs. Müller, ein Moment, der Fans im Sunshine State und darüber hinaus Spannung und Rivalität, aber auch Zusammengehörigkeit bescherte.

Für alle, die sich im neuen Jahr Gedanken über ihre Gesundheit machen, bietet „Healthy Aging: My Body City“ aufschlussreiche Einblicke, wie wir in jeder Lebensphase für uns selbst sorgen können. Und in „Sunshine State of Mind“ sehen wir, wieso Florida so ein attraktiver Standort für viele ist – angezogen von den Möglichkeiten, dem Klima, der Gemeinschaft und dem unverwechselbaren Florida-Spirit.

Während wir gemeinsam ins Jahr 2026 starten, möge diese Ausgabe Sie daran erinnern, dass jeder Neuanfang auf Verbundenheit basiert – Nachbarn, die Nachbarn helfen, Geschichten, die geteilt werden, Herausforderungen, die gemeinsam gemeistert werden.

Von ganzem Herzen wünschen wir Ihnen ein Jahr voller Freude, Lachen, Resilienz und Sonnenschein.

Rouven Zietz

Qualitätsjournalismus für alle. Die Sunshine Post können Sie an vielen Standorten in Cape Coral und Fort Myers finden!

Sunshine Post

Editor-in-Chief/Managing Editor

Rouven Zietz

Contact Information

info@sunshine-post.com

Advertising Department

advertising@sunshine-post.com



Bild: Pixabay

Wenn Gemeinschaft digital wird: Wie sich Kreditgenossenschaften für das Zeitalter der Algorithmen neu erfinden

An einem regnerischen Dienstagmorgen in Portland, Oregon, öffnete Lea Alvarez, eine Studentin im zweiten Studienjahr, ihre Banking-App und erwartete das Übliche: einen kurzen Blick auf ihren Kontostand und eine Venmo-Überweisung von ihrer Mitbewohnerin. Stattdessen erschien eine neue Nachricht auf ihrem Bildschirm – eine, die nicht wie die automatisierten Benachrichtigungen aussah, die sie von großen Banken gewohnt war:

„Hallo Lea! Wir haben bemerkt, dass du für ein Fahrrad sparst. Möchtest du an diesem Wochenende an unserem Community-Tauschmarkt teilnehmen? Vielleicht findest du dort ein kostenloses Fahrrad.“

Es war kein Verkaufsgespräch. Es war kein KI-optimierter Clickbait. Die Nachricht kam von ihrer Kreditgenossenschaft – einer Einrichtung, der sie vor allem beigetreten war, weil ihre Mutter darauf bestanden hatte, dass sie „eine Bank nutzen sollte, die dich nicht wie eine Nummer behandelt“. Die Nachricht enthielt einen Link zu einer von Freiwilligen organisierten Veranstaltung, die die Kreditgenossenschaft zusammen mit lokalen gemeinnützigen Organisationen sponserte – teils Tauschbörse, teils Upcycling-Messe, teils Treffpunkt für die Community.

Lea starrte die Nachricht einen Moment lang an.

„Seit wann helfen Banken einem dabei, Geld zu sparen?“, fragte sie sich.

Ihre Mitbewohnerin lachte. „Das ist keine Bank. Das ist eine Kreditgenossenschaft. Die sind eben so seltsam.“

Seltsam – und zunehmend relevant in einer Finanzwelt, in der fast alles andere von Algorithmen, Hedgefonds oder Risikokapital aus dem Silicon Valley gesteuert zu sein scheint.

Da das digitale Zeitalter die Art und Weise verändert, wie Geld fließt, wie Vertrauen entsteht und wie Finanzinstitute mit Menschen interagieren, durchlaufen Kreditgenossenschaften – einst bescheidene, in Kellern ansässige Genossenschaften des 20. Jahrhunderts – eine eigene Transformation. Und so seltsam es auch erscheinen mag, ihre jahrhundertealte, menschenorientierte Philosophie passt überraschend gut in eine Welt, die von räuberischen Gebühren, Datenprofilierung und gesichtsloser Automatisierung erschöpft ist.

Dies ist die Geschichte davon, wie Kreditgenossenschaften die Zukunft gestalten: mit Apps und KI, ja, aber auch mit etwas, wonach die digitale Welt hungrig – menschlicher Verbindung.

Die Vergangenheit trifft auf die Passwort-Anmeldung.

Kreditgenossenschaften sind nicht dafür bekannt, dass sie als Erste neue Technologien einführen. In den 1970er- und 1980er-Jahren lehnten viele Geldautomaten ab. In den 1990er-Jahren taten einige das Online-Banking als Modescheinung ab. Und in den frühen 2000er-Jahren diskutierten einige bekanntlich darüber, ob eine Website das persönliche Erlebnis ruinieren würde.

Aber langsam und dann ganz plötzlich veränderte sich die Welt.

Heute bietet fast jede Kreditgenossenschaft Folgendes an:

- Mobile Banking mit Fernüberweisung
- Apps für Budgetplanung und Finanzgesundheit
- Debitkarten mit Tap-to-Pay-Funktion
- Online-Kreditanträge
- Virtuelle Finanzberatung
- KI zur Betrugsbekämpfung

Einige haben sogar rein digitale Filialen eröffnet.

Bei dieser Transformation geht es jedoch nicht nur darum, Technologie hinzuzufügen. Es geht darum, Technologie in die genossenschaftliche Mission zu integrieren – etwas, womit Banken, die auf Gewinnmaximierung ausgelegt sind, zu kämpfen haben.

Kapitel 1: Der digitale Wettlauf
Die erste Herausforderung, vor der Kreditgenossenschaften im digitalen Zeitalter standen, war einfach: Überleben.

Bis 2010 verfügten die Großbanken über Heerscharen von Ingenieuren, Rechenzentren und Milliardenbeträge, die sie in die Entwicklung von Apps stecken konnten. Jede Woche entstanden neue Fintech-Startups, die reibungslose Zahlungen oder Sofortkredite versprachen. Unterdessen hatten die durchschnittlichen Kreditgenossenschaften weniger als 50 Mitarbeiter und ein Technologiebudget, das geringer war als die Ausgaben einiger Fintech-Unternehmen für Mittagessen.

Um wettbewerbsfähig zu bleiben, taten die Kreditgenossenschaften etwas, das ganz ihrem Markenimage entsprach: Sie kooperierten.

Sie gründeten CUSOs – Credit Union Service Organizations –, Joint Ventures, die es mehreren Kreditgenossenschaften ermöglichen, die Kosten für Innovationen zu teilen. Wenn sich eine kleine Kreditgenossenschaft kein Cybersicherheitsteam leisten konnte, konnten es sich zehn gemeinsam leisten.

Wenn einer anderen Entwickler fehlten, konnte eine gemeinsame Plattform diese bereitstellen.

Plötzlich bauten Kreditgenossenschaften:

- gemeinsame Mobile-Banking-Plattformen
- gemeinsame KI zur Betrugserkennung
- gemeinsame Callcenter
- gemeinsame Tools für digitale Hypotheken

Dieses in der amerikanischen Finanzwelt einzigartige Kooperationsmodell wurde zu ihrer Geheimwaffe.

Ein CEO einer Kreditgenossenschaft drückte es so aus:

„Banken konkurrieren durch höhere Ausgaben. Wir konkurrieren durch bessere Zusammenarbeit.“

Und es funktionierte. Ende der 2010er Jahre boten viele Kreditgenossenschaften mobile Erlebnisse, die genauso reibungslos waren wie die der Großbanken – ohne dabei ihre menschliche Note zu verlieren.

Kapitel 2: Der menschliche Algorithmus

Auch wenn Kreditgenossenschaften die Technologie annahmen, trafen sie eine bewusste Entscheidung: Algorithmen sollten nicht das menschliche Urteilsvermögen ersetzen.

Während Großbanken und Fintech-Unternehmen zunehmend auf Kreditbewertungsmodelle und automatisierte Entscheidungsmaschinen setzen, hielten Kreditgenossenschaften an etwas Almodischem fest: der beziehungsorientierten Kreditvergabe.

Bei der Riverbend Community Credit Union im Mittleren Westen erklärte beispielsweise ein Kreditsachbearbeiter:

„Wenn ein Algorithmus Nein sagt, ist das nicht das Ende – dann

beginnt das Gespräch.“

Die Bonität ist nur eine Information, aber nicht die ganze Geschichte. Mitglieder können mit echten Menschen sprechen, die sich die tatsächlichen Umstände ansehen. Ein Autokredit kann genehmigt werden, weil das Mitglied über gute Referenzen aus der Gemeinde verfügt. Eine Kreditkarte zum Aufbau einer Bonität kann angeboten werden, weil ein Berater eher Engagement als Risiko sieht. Eine versäumte Zahlung kann erlassen werden, weil die Kreditgenossenschaft weiß, dass das Mitglied seinen Arbeitsplatz verloren hat.

Im digitalen Zeitalter erscheint dies radikal.

Aber es findet Anklang – insbesondere bei Millennials und der Generation Z, die es leid sind, auf Datenpunkte reduziert zu werden.

Kapitel 3: Die Generation Z findet ihre finanzielle Heimat
Jahrelang beharrten Experten darauf, dass junge Menschen sich nicht für Kreditgenossenschaften interessierten. Sie sagten, die Generation Z bevorzuge Cash-Apps, Krypto-Börsen und gamifiziertes Investieren.

Dann änderte sich etwas.

Nach einem Jahrzehnt wachsender Ungleichheit, Überziehungsgebühren, „Surge Pricing“ und algorithmengesteuerten Finanzentscheidungen sehnten sich die jüngeren Generationen nach etwas anderem: Transparenz, Fairness und Gemeinschaft.

Eine Umfrage einer nationalen Kreditgenossenschaftsorganisation aus dem Jahr 2023 ergab Folgendes:

- Die Generation Z vertraut Kreditgenossenschaften mehr als Banken.
- Millennials glauben, dass Kreditgenossenschaften sich mehr um ihr finanzielles Wohlergehen kümmern.
- Beide Gruppen bevorzugen Institutionen, die mit sozialen und gemeinschaftlichen Werten im Einklang stehen.

Kreditgenossenschaften stellten plötzlich fest, dass sie genau die Bevölkerungsgruppe ansprachen, von der Silicon Valley annahm, dass sie ihr gehörte.

Ein Kassierer einer Kreditgenossenschaft beschrieb diese Veränderung so:

„Junge Leute kommen herein und sagen: „Ich möchte eine Bank, die mich nicht betrügt.“ Und wir sagen: „Hallo, willkommen bei einer 100 Jahre alten Idee.““

Kapitel 4: Kampf gegen den Aufstieg der Roboter
Fintech-Apps nutzen Automatisierung, um Ihren Feed zu personalisieren – aber auch, um Sie zu beeinflussen, von Ihren Daten zu profitieren oder Ihnen hochverzinsliche Produkte aufzudrängen.

Kreditgenossenschaften, die nicht gewinnorientiert sind, nutzen Automatisierung auf andere Weise.

Automatisierte Sparfunktionen, mit denen Sie tatsächlich Geld sparen

Apps runden Einkäufe zu Ersparnissen auf – nicht zu Anlageprodukten mit versteckten Gebühren.

KI-Betrugserkennung ohne Datenausbeutung

Einige Kreditgenossenschaften schränken die Verwendung von Mitgliederdaten ausdrücklich ein, auch wenn das Gesetz eine stärkere Monetarisierung zulassen würde.

Chatbots, die an echte Menschen weiterleiten.

Die meisten Chatbots von Kreditgenossenschaften sind so konzipiert, dass sie den menschlichen Kontakt nicht ablenken, sondern verbessern – sie leiten Mitglieder an lokale Mitarbeiter weiter, nicht an ein entferntes Callcenter.

Dieser Ansatz schafft Vertrauen – eine seltene Eigenschaft in der Fintech-Branche.

Kapitel 5: Gemeinschaft im digitalen Zeitalter

Die digitale Transformation zwang Kreditgenossenschaften dazu, sich eine neue Frage zu stellen:

Was bedeutet „Gemeinschaft“, wenn alles online ist?

Einige antworteten darauf mit der Einrichtung virtueller Finanzschulungen, die Hunderte von

„Ironischerweise kehren Kreditgenossenschaften umso mehr zu ihren Grundlagen zurück, je komplexer die Finanzwelt wird: Menschen, die anderen Menschen helfen.“

Teilnehmern aus verschiedenen Städten und Bundesstaaten anzogen.

Andere schufen Online-Kooperativen, in denen Mitglieder:

- Werkzeuge tauschen
- Kinderbetreuung teilen
- Nachhilfe austauschen
- Freiwilligenarbeit koordinieren

Eine Kreditgenossenschaft im Südwesten nutzte ihre App, um arbeitslose Mitglieder mit lokalen Stellenangeboten zusammenzubringen. Eine andere im Nordwesten schuf einen Online-Marktplatz für lokale Handwerker.

Die digitale Welt hat die Gemeinschaft größer gemacht, nicht kleiner.

Kapitel 6: Kryptowährungen, Cyberkriminalität und die Zukunft

Kreditgenossenschaften sind vorsichtig an Kryptowährungen herangegangen – sie haben sich nicht darauf gestürzt, spekulative Vermögenswerte anzubieten, sondern sich auf Betrugsschutz und sichere Wege für Mitglieder konzentriert, die sich für digitale Finanzen interessieren.

Noch dringlicher war die Cybersicherheit. Kreditgenossenschaften geben mittlerweile mehr für Cybersicherheit aus als für jeden anderen Posten außer Personal.

menarbeit der Schlüssel. Wenn eine Kreditgenossenschaft eine Bedrohung entdeckt, profitiert das gesamte Netzwerk davon.

Kapitel 7: Die Rückkehr zur radikalen Einfachheit

Ironischerweise kehren Kreditgenossenschaften umso mehr zu den Grundlagen zurück, je komplexer die Finanzwelt wird: Menschen helfen Menschen.

Kreditgenossenschaften investieren derzeit stark in:

- Finanzberatung
- Bankprogramme für Jugendliche
- Unterstützung für Erstkäufer von Eigenheimen
- Mikrokredite für kleine Unternehmen
- Entwicklung von Führungskräften in der Gemeinde

Das ist keine Nostalgie – es ist Strategie. In einer Welt, die von Finanzlärm überflutet ist, ist die stille Gewissheit der genossenschaftlichen Finanzwirtschaft ein Wettbewerbsvorteil.

Wie ein Mitglied der Generation Z während eines Workshops einer Kreditgenossenschaft gegenüber einem Reporter erklärte:

„Alles, was online ist, fühlt sich unecht an. Meine Kreditgenossenschaft fühlt sich echt an.“

Fazit: Die Zukunft ist persönlich

Kreditgenossenschaften sind mit einem Nachteil in das digitale Zeitalter gestartet – kleine Budgets,

veraltete Systeme und ehrenamtliche Wurzeln. Aber genau diese Eigenschaften erwiesen sich als Stärken.

Sie waren nicht auf Profit aus. Sie waren nicht gegenüber Aktionären verpflichtet. Sie waren nicht besessen von „Wachstum um jeden Preis“.

Sie waren nur ihren Mitgliedern gegenüber rechenschaftspflichtig.

Heute, da die Welt immer automatisierter, unpersönlicher und algorithmischer wird, bieten Kreditgenossenschaften etwas Mächtiges: ein menschliches Gegengewicht.

Technologie kann Transaktionen verarbeiten. Technologie kann Betrug aufdecken. Technologie kann Budgets optimieren.

Aber Technologie kann die Träume eines Erstkreditnehmers nicht verstehen.

Sie kann nicht das Potenzial in jemandem erkennen, der sich nach einem Rückschlag wieder aufrappelt.

Sie kann das Gefühl der Zugehörigkeit nicht ersetzen.

Wie Lea Alvarez an diesem regnerischen Morgen in Portland gelernt hat:

Manchmal ist die beste Finanz-App diejenige, die dich daran erinnert, dass du Teil einer Gemeinschaft bist. Und manchmal ist das modernste Finanzinstitut dasjenige, das nie vergessen hat, was es bedeutet, Mensch zu sein. Die Idee bleibt die einfachste: Menschen helfen Menschen.

FTF

**Do YOU
want to
advertise
with us?**

Reach the heart of
your community with the
Sunshine Post.

Whether you're a local
business,
an event organizer, or a
service
provider, our readers are
your audience.

Why advertise with us?

- Wide and engaged readership
- Local newspaper supporting local businesses
- Tailored options for every budget

Get in touch today at
advertising@sunshine-post.com
and let's create the perfect
campaign for your brand!

VIKTORIA'S HOME

WE ALWAYS GO ONE STEP FURTHER

What happens when a remarkable designer
works with the world's finest furniture?



VIKTORIA'S HOME – EUROPEAN DESIGN EXCELLENCE.



Daria US Brokerage:

Wo Expertise auf exceptionellen Service trifft

Der Südwesten Floridas zieht seit langem Visionäre an, die von seiner Küste, seinem Klima und seinen Möglichkeiten angezogen werden. Zu den neuesten Führungskräften, die die Immobilienlandschaft der Region prägen, gehört Daria US Brokerage unter der Leitung von Makler Kevin Tremmel. Seine Geschichte, die auf zwei Kontinenten verwurzelt ist und durch jahrelange praktische Erfahrung in der Branche geprägt wurde, ist ein Beweis dafür, was passieren kann, wenn harte Arbeit, Neugier und eine echte Liebe zu dieser Gemeinschaft aufeinandertreffen.

Kevin ist in München geboren und aufgewachsen, aber seine Verbindung zu Naples reicht Jahrzehnte zurück. Sein Vater zog Anfang der 1990er Jahre nach Naples, wodurch Kevin die bemerkenswerte Verwandlung

Südwestfloridas – von ruhigen Küstenstädten zu einem der begehrtesten Märkte des Landes – aus nächster Nähe miterleben konnte. Nach seinem Universitätsabschluss in München zog Kevin 2017 in die USA und erwarb sofort seine Immobilienlizenz für Florida, später wurde er lizenziertes Makler. Seitdem hat er sich einen Ruf für Integrität, Marktkenntnis und einen praktischen, ergebnisorientierten Ansatz aufgebaut.

Seine Karriere umfasst das gesamte Spektrum der Wohnimmobilienbranche, von der Unterstützung von Familien beim Kauf und Verkauf von Häusern bis hin zur Beratung von Investoren und der Bewältigung der Komplexität von Neubauten und Entwicklungsprojekten. Was ihn ursprünglich davon überzeugt hat, in Amerika zu bleiben, war mehr als nur Sonnenschein und blaues Wasser; es war der Optimismus und der „Can-do“-Geist, der seinem eigenen Tatendrang entsprach. Außerhalb der Arbeit führt Kevin ein einfaches Leben: Er verbringt Zeit mit Familie und Freunden, erkundet mit seinem Hund George den Südwesten Floridas, hält sich mit CrossFit fit und genießt Tage auf dem Wasser.

Ergänzt wird Kevin durch Melina Schmelter, deren internationaler Hintergrund eine frische, dynamische Perspektive in das Maklergeschäft bringt. Mit nur 27 Jahren hat Melina bereits einen globalen Lebenslauf und eine für ihr Alter ungewöhnliche unternehmerische Erfolgsbilanz vorzuweisen. Ihre amerikanische Geschichte begann 2014, als sie ein Jahr als Austauschstudentin in Wisconsin verbrachte. Diese Erfahrung

weckte in ihr den langjährigen Traum, in die Vereinigten Staaten zurückzukehren.

Nach Abschluss ihrer Ausbildung in Deutschland begann Melina ihre Karriere im Immobilienbereich mit Praktika in München und London, wo sie ihr Verständnis für die Immobilienmärkte in ganz Europa vertieft. Anschließend erwarb sie ihre deutsche Immobilienlizenz und sammelte wertvolle Erfahrungen bei einem großen internationalen Maklerunternehmen. Im Jahr 2021 erreichte sie einen Meilenstein, den viele so früh in ihrer Karriere nie erreichen: Sie wurde Eigentümerin und Geschäftsführerin ihres eigenen Immobilienmaklerunternehmens in Hamburg.

Im Jahr 2025 machte Melina die Vereinigten Staaten offiziell zu ihrer Heimat und brachte ihre internationale Expertise, ihre strukturierte Herangehensweise und ihre Leidenschaft dafür mit, Menschen bei wichtigen Lebensentscheidungen zu unterstützen. Ihre persönlichen Interessen spiegeln den Lebensstil wider, für den Südwesten Florida bekannt ist – Reisen, neue Restaurants entdecken, Zeit am Strand verbringen und Kontakte zu Menschen aus allen Gesellschaftsschichten knüpfen. Ihre aufrichtige Neugierde für die Geschichten anderer prägt die Art und Weise, wie sie ihre Kunden betreut.

Zusammen bilden Kevin und Melina den Kern von Daria US Brokerage, einem modernen Full-Service-Immobilienunternehmen, das auf den Prinzipien Präzision, Professionalität und erstklassiger Kundenbetreuung basiert. Das Maklerunternehmen unterstützt



Melina Schmelter und Kevin Tremmel von der Daria US Brokerage,

Bilder: Kevin Tremmel

Kunden beim Kauf, Verkauf, der Investition und Vermietung von Immobilien in Südwestflorida und bietet dabei einen Service, der weit über die traditionellen Immobiliendienstleistungen hinausgeht.

Dieses Netzwerk ermöglicht es Ihnen, Kunden aus aller Welt bei der Übertragung von Vermögenswerten und der sicheren und effizienten Abwicklung grenzüberschreitender Käufe zu unterstützen.

Die Leitphilosophie des Maklerunternehmens verbindet zwei starke Kulturen: deutsche Effizienz, Genauigkeit, Organisation und Arbeitsmoral mit der amerikanischen „Can-do“-Einstellung und einer kundenorientierten Mentalität. Das Ergebnis ist eine Immobilienfachkunst, die hochstrukturiert und dennoch sehr persönlich, gründlich und dennoch flexibel, datengestützt und dennoch menschlich ist.

Eine weitere Stärke von Daria US Brokerage ist die Fähigkeit, über das verbundene Bauunternehmen Daria US Construction Neubauten in deutscher Qualität mit europäischem Flair zu liefern. Diese vertikale Integration ermöglicht es dem Unternehmen, Qualität, Zeitpläne und Handwerkskunst auf einem Niveau zu kontrollieren, das auf dem US-Markt selten zu finden ist.

Daria US Brokerage ist bewusst jung, dynamisch und zukunftsorientiert. Kevin und Melina sind davon überzeugt, dass es bei Immobilien nicht nur um Transaktionen geht, sondern auch um Stabilität, Chancen und Vertrauen. Sie gehen über das Übliche hinaus und umgeben sich mit einem bewährten Team von Fachleuten, darunter Steuerberater, Rechtsexperten und internationale Finanzspezialisten.

Der Südwesten Floridas entwickelt sich weiter, und damit wächst auch die Nachfrage nach Immobilienfachleuten, die globale Käufer, moderne Erwartungen und die Bedeutung einer kompromisslosen Umsetzung verstehen. Daria US Brokerage tritt mit einer klaren Mission in den Markt ein: den Standard zu erhöhen, den Prozess zu optimieren und Kunden mit Präzision und Sorgfalt zu vertreten.

Kevin Tremmel,

Daria US Brokerage

Der Südwesten Floridas entwickelt sich weiter, und damit wächst auch die Nachfrage nach Immobilienfachleuten, die globale Käufer, moderne Erwartungen und die Bedeutung einer kompromisslosen Umsetzung verstehen.



Contact Information:

Daria US Brokerage LLC

Tel: 239-319-7217

E-Mail: brokerage@daria-us.com

Address: 1525 Hendry St,

Fort Myers, FL 33901

License Number: CQ1072232

St. Augustine erstrahlt in magischem Glanz

„Nights of Lights“ ziehen auch 2025/26 Tausende an

St. Augustine, FL – Wenn die Sonne im ältesten Städtchen der USA untergeht, beginnt in St. Augustine jeden Dezember ein Schauspiel, das selbst Einheimische Jahr für Jahr aufs Neue staunen lässt. Millionen funkeln der Lichter tauchen die historischen Gassen, Plätze und Kolonialgebäude in ein warmes, goldenes Leuchten – die „Nights of Lights“, eines der bekanntesten Lichterfeste des Landes, haben die Stadt auch in der Saison 2025/26 wieder in ein winterliches Märchen verwandelt.

Bereits seit Mitte November strömen Besucher in Scharen in die historische Altstadt, um das Lichterspektakel zu erleben, das bis zum **11. Januar 2026** andauert. Ob flanierend entlang der Uferpromenade, auf romantischen Kutschfahrten über Kopfsteinpflaster oder bei Bootstouren in der Bucht – überall glitzert die Stadt, als hätte sie ein funkeln Schleier aus Licht überzogen.

Tipps für Besucher – das sollte man während der Lights unbedingt erleben

1. Spaziergang durch die Altstadt bei Nacht

Die beste Art, die Lichter zu genießen, ist zu Fuß: Durch die engen Gassen rund um die St. George Street wandern, die Spiegelungen in den Schaufenstern sehen und sich einfach treiben lassen.

2. Bootstour über die Matanzas Bay

Die Lichter vom Wasser aus zu betrachten gehört zu den beliebtesten Aktivitäten. Mehrere Anbieter bieten Abendfahrten an – mit Musik, warmen

Decken und bester Sicht auf die glitzernde Skyline.

3. Kutschfahrt durch das historische Viertel

Für Romantiker: Eine Pferdekutsche bringt Besucher gemütlich durch die beleuchteten Straßen. Besonders beeindruckend ist die Fahrt entlang der Plaza de la Constitución.

St. Augustine bietet während der „Nights of Lights“ unzählige Möglichkeiten, den Zauber der Festtage zu erleben.

4. Fahrt mit dem Trolley oder dem „Light-Seeing Train“

Wer nicht laufen möchte: Trolleys fahren mit offenem Dach durch die Altstadt und bieten ein rundum bequemes Lichtererlebnis – oft mit Weihnachtsmusik und warmem Kakao an Bord.

5. Fotospots nutzen

Die schönsten Aufnahmen gelingen am:

- Bridge of Lions
- Bayfront zwischen Castillo de San Marcos und Marina
- Plaza de la Constitución
- Lightner Museum (traumhafte Fassade!)
- Aviles Street (älteste Straße der USA)

6. Lokale Restaurants & Cafés genießen

Die Festzeit ist perfekt, um in den vielen kleinen Bistros und Fischrestaurants einzukehren. Viele Lokale dekorieren extra für die Saison – ein echtes Genuss-Erlebnis.

7. Weihnachts-Shopping in Boutiquen

Von handgemachtem Schmuck bis Kunsthandwerk: Die kleinen Läden der Altstadt bieten besondere Geschenke, die man so kaum anderswo findet.

8. Sunset from Castillo de San Marcos

Kurz bevor die Lichter angehen, lohnt sich ein Blick von der Festung über die Bucht – der Himmel färbt sich rosa, und im gleichen Moment beginnen die ersten Lichter zu glimmen.

9. Sonnenuntergang vom Castillo de San Marcos

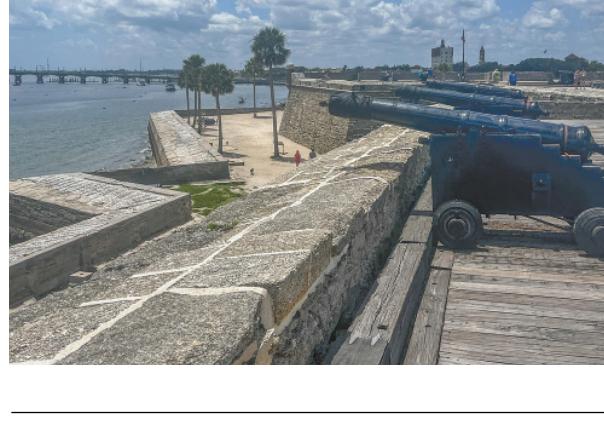
Im Dezember finden zahlreiche Konzerte, Märkte und Führungen statt. Ein Besuch der Lights lässt sich perfekt mit Live-Musik oder historischen Touren verbinden.

10. Ruheoasen nutzen

Trotz des Andrangs gibt es stille Plätze, etwa den Spanish Garden hinter dem Lightner Museum oder die kleinen Parks nahe der Hypolita Street – ideal für alle, die die Lichter ohne Gedränge genießen möchten.

Ob romantisch, familiär oder einfach nur neugierig – St. Augustine bietet während der „Nights of Lights“ unzählige Möglichkeiten, den Zauber der Festtage zu erleben. Die historische Stadt zeigt sich in dieser Zeit von ihrer allerschönsten Seite: glitzernd, lebendig und voller Wärme.

By Tanja Mueller



Bilder: Pixabay

Tipps für Floridareisende! Der Sunshine Post Event-Kalender

Auf der Suche nach der nächsten großen Party oder vielleicht einer eleganten Soirée? Dann sind Sie hier genau richtig! Die Kulturabteilung der Sunshine Post hat die neuesten Tipps, wo man hingehen, wen man sehen und was man in und um Fort Myers unternehmen kann. Viel Spaß!

Home and Garden Show allevents.in

Inspiration für Hausbesitzer und Hobbybastler mit Anbietern aus den Bereichen Dekoration, Renovierung, Landschaftsgestaltung und mehr im Caloosa Sound Convention Center (Eintritt frei).

04

Business After Hours Lover's Key State Park fortmyersbeach.org

Entspannter Networkingabend mit kostenlosen Erfrischungen im Welcome & Discovery Center des Lover's Key State Park.

15

Fort Myers Collectorfest allevents.in

Eine eintägige Messe für Actionfiguren, Comics, Spiele und Sammlerstücke: klassische und moderne Artikel, Verkaufsstände und Spaß für alle Altersgruppen im Caloosa Sound Convention Center.

18

Caloosahatchee Celtic Festival

Feiern Sie keltische Kultur in der Innenstadt mit Live-Musik, Tanz, Essen, Getränken und Unterhaltung im Caloosa Sound Amphitheater. Ein lokales saisonales Highlight! fortmyersanibel.com

24
25

IMAG Community Day

Eine Gemeinschaftsveranstaltung im IMAG History & Science Center mit Mitmachaktionen und familienfreundlichen Ausstellungen, die das lokale Engagement und das Lernen feiern. allevents.in

24

Senden Sie und Ihre Empfehlungen!
info@sunshine-post.com

Messi vs. Müller

Das MLS-Finale 2025 und der lange Weg einer Liga

Es gibt Fußballspiele, die länger als neunzig Minuten dauern. Sie erzählen Geschichten von Anfängen, Zweifeln und der Ausdauer einer Idee. Das MLS-Finale 2025 war ein solches Spiel – und gleichzeitig der symbolische Höhepunkt einer Liga, die einst verspottet wurde und nun weltweite Aufmerksamkeit erregt.

Eine Liga, die aus einer Idee entstanden ist

Als die Major League Soccer 1993 gegründet wurde, stand vor allem eines im Vordergrund: Hoffnung. Die Vereinigten Staaten hatten den Zuschlag für die Weltmeisterschaft 1994 erhalten, doch Fußball hatte in diesem Land kaum Fuß gefasst. Was folgte, war ein mutiges Projekt. Als die MLS 1996 den Spielbetrieb aufnahm, spielten zehn Mannschaften vor oft halb leeren Tribünen, begleitet von Skepsis und Spott aus der Fußballwelt. Aber hinter den Kulissen wuchs etwas.

Die Liga strebte nicht nach sofortigem Ruhm, sondern entschied sich für Geduld. Sie wollte Bestand haben. In einer Sportkultur, die an sofortigen Erfolg gewöhnt war, war dies ein riskanter

– fast idealistischer – Ansatz.

Jahre des Zweifels – und der Wille zum Überleben

Die frühen 2000er Jahre waren für die MLS eine Zeit permanenter Unsicherheit. Vereine verschwanden, Verluste häuften sich, und viele sagten das Ende der Liga voraus. Doch gerade in diesen dunklen Jahren wurde der Charakter der Liga geprägt. Anstatt aufzugeben, wurde in die Infrastruktur investiert, fußballspezifische Stadien gebaut und Anstrengungen unternommen, um Kinder für den Sport zu begeistern.

Mit der Einführung der „Designated Player Rule“ öffnete sich endlich ein Fenster zur Welt. Es war der Moment, in dem die MLS begann, größer zu denken.

David Beckham und der Glaube an den Traum

Als David Beckham 2007 in die MLS wechselte, war das mehr als nur ein Transfer. Es war ein Signal. Beckham brachte Glamour, Kameras und internationale Aufmerksamkeit mit – vor allem aber brachte er Glauben mit. Später, als Miteigentümer von Inter Miami CF, wurde er Teil derselben Geschichte, in die er einst nur als Spieler eingetreten war.

Inter Miami wurde zum Symbol der neuen MLS: modern, ambitioniert und global. Ein Verein, der bewies, dass Fußball in den Vereinigten Staaten mehr kann als nur existieren – er kann inspirieren.

Der langsame Weg zur Reife

Mit der Ankunft weiterer internationaler Stars wie Thierry Henry, Zlatan Ibrahimović, Bastian Schweinsteiger, Frank Lampard und Steven Gerrard rückte die MLS immer mehr ins globale Rampenlicht. Entscheidend war jedoch nicht allein die Starpower, sondern auch die strukturelle Entwicklung: Akademien brachten einheimische Talente hervor, amerikanische Spieler wechselten nach Europa, und das sportliche Niveau stieg insgesamt stetig an.

In den 2020er Jahren war die MLS zu einer echten Alternative geworden – nicht mehr nur ein Ziel für Spieler im Ruhestand, sondern eine ernstzunehmende Liga mit wachsender taktischer und technischer Qualität.

Messi, Müller – und der Moment der Wahrheit

Lionel Messis Wechsel zu Inter Miami, dem Verein von David Beckham, fühlte sich wie die endgültige Ritterung an. Kurz darauf folgte Thomas Müller und schlug nach einer einzigartigen europäischen Karriere ein neues Kapitel auf. Zwei Legenden, zwei Persönlichkeiten, vereint in einer Liga, die einst nur von solchen Momenten träumen konnte.

Messi, der Künstler, der mit einer einzigen Berührung ein Spiel entscheiden kann. Müller, der Raumdeuter, der im Chaos aufblüht und darin Ordnung findet. Als sie im MLS-Finale 2025 aufeinander trafen, schien die Geschichte perfekt geschrieben.

Ein unvergessliches Finale

Das Finale war intensiv, leidenschaftlich und voller Emotionen. Nachdem Inter Miami in der 8. Minute in Führung gegangen war, glichen die Vancouver Whitecaps in der 60. Minute zum 1:1 aus. Zwei weitere Tore in der 71. und 90. Minute krönten Inter Miami zum MLS-Meister 2025. Als der Schlusspfiff ertönte, wussten alle im Stadion und vor den Bildschirmen: Dieses Spiel hatte bereits gewonnen, unabhängig davon, wer den Pokal in die Höhe reckte.

Mehr als eine Liga

Das MLS-Finale 2025 war kein Zufall, kein Marketingprodukt, kein leeres Spektakel. Es war das Ergebnis von Mut, Geduld und der Bereitschaft, an eine Idee zu glauben. Die Major League Soccer hat ihren Platz im Weltfußball gefunden.

Messi vs. Müller war nicht nur ein Duell zwischen zwei Legenden. Es war der Moment, in dem eine Liga bewiesen hat, dass Träume Zeit brauchen – und dass sie wahr werden können.

John Heinrich

Thomas Müller

Persönliche Information

Name: Thomas Müller

Geburtsdatum: September 13, 1989

Geburtsort: Weilheim in Oberbayern,

Deutschland

Alter: 36 Jahre

Größe: ca. 1.85 m (6'1")

Position: Attacking Midfield / Second

Striker

Bekannt als: „Raumdeuter“

Clubs:

1. TSV Pähl (Youth)

2. FC Bayern München (Youth, from 2000)

3. FC Bayern München II (2007–2009)

4. FC Bayern München (2008–2025 / 756 appearances)

5. Vancouver Whitecaps (since 2025)

Auszeichnungen:

National

• 12× Deutscher Meister

• 6× DFB-Pokal

• 8× DFL-Supercup

International

• 2× UEFA Champions League

• 2× UEFA Super Cup

Nationalmannschaft

• 2× FIFA Club World Cup

• 2× UEFA European Championship

Semifinalist

Individuelle Auszeichnungen:

• FIFA World Cup Top Scorer

• World Cup Bronze Boot

Lionel Messi

Persönliche Information

Name: Lionel Andrés Messi Cuccittini

Geburtsdatum: Juni 24, 1987

Geburtsort: Rosario, Santa Fe, Argentina

Alter: 38 Jahre

Größe: ca. 1.70 m (5'7")

Position: Right Winger / Attacking Midfield

Starkes Bein: Links

Bekannt als: „La Pulga“ (Der Floh)

Clubs:

1. Newell's Old Boys (Youth, Argentina)

2. FC Barcelona (Youth & Senior, 2000–2021 / 778 appearances)

3. Paris Saint-Germain (PSG) (2021–2023)

4. Inter Miami CF (since 2023)

Titel:

Nationaler FC Barcelona

• 10× Spanischer Meister (La Liga)

• 7× Copa del Rey

Paris Saint-Germain

• 2× French Champion

• 1× French Super Cup

Inter Miami

• 1× MLS Champion

• 1× Leagues Cup

Internationale Clubs

• 4× UEFA Champions League

• 3× UEFA Super Cup

• 3× FIFA Club World Cup

Nationalmannschaft (Argentina)

• 1× FIFA World Cup Winner

• 1× Copa América Winner

• 1× Finalissima Winner

• 1× Olympic Gold Medalist

• 1× U20 World Cup Winner

Individuelle Auszeichnungen:

• 8× Ballon d'Or (record)

• 8× FIFA World Player of the Year

• 6× European Golden Shoe

• 2× FIFA World Cup Golden Ball (Best Player)

• 1× Copa América Best Player

Hidden Sparks

Das neue Jahr bringt stille Hoffnungen, einen Neuanfang und die Chance mit sich, das Herz für etwas Sinnvolles zu öffnen.

Wir stellen erneut zwei wundervolle Tiere aus dem Cape Coral Animal Shelter vor, die beide auf ein neues Zuhause warten. Einige kommen mit verspielter Energie, andere mit sanfter Vorsicht, geprägt von dem, was das Leben ihnen bereits abverlangt hat. Aber alle tragen einen Funken in sich, der es verdient, gesehen, gepflegt und mit Raum zum Wachsen versorgt zu werden.

Mit Geduld, Freundlichkeit und ein wenig Zeit können diese verborgenen Funken zu lebenslanger Kameradschaft und Liebe werden. Vielleicht ist der Beginn dieses Jahres auch der Beginn von etwas Schöinem – für sie und für Sie.

J. & J. Heartley

Öffnungszeiten:

Dienstag & Donnerstag:

12:00–17:00

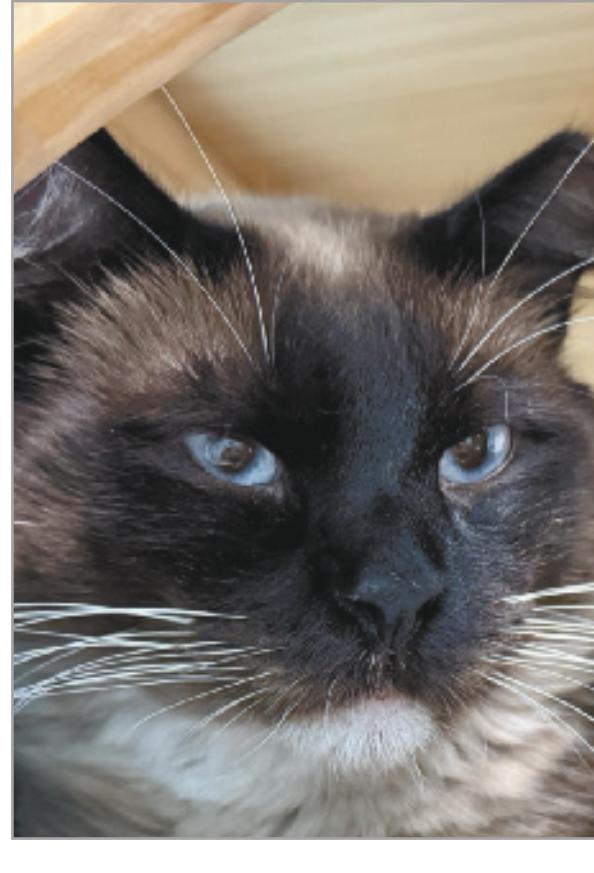
Freitag bis Sonntag:

12:00–16:00

Montag & Mittwoch:
Closed

Cape Coral Animal Shelter
325 SW 2nd Avenue
Cape Coral, FL 33991

Mehr Info auf:
www.capecoralanimalshelter.com



Bilder: Cape Coral Animal Shelter.

DARA

ist eine 1–3 Jahre alte Katze – ein ruhiges, sanftes Fellknäuel mit weichem Seal-Point-Fell und wunderschönen blauen Augen.

Das Leben hat sie ein wenig schüchtern gemacht, daher geht sie die Dinge lieber langsam an und beobachtet die Welt von einem sicheren und bequemen Ort aus, bis sie sich bereit fühlt, einen Schritt nach vorne zu machen. Sobald Dara merkt, dass Sie freundlich und geduldig sind, beginnt sie, sich zu zeigen und ihre süße, zarte Art zu offenbaren.

Sie ist niemand, der sich in neue Situationen stürzt, aber mit der Zeit und etwas Zuversicht wird ihre sanfte Präsenz zu einem ganz besonderen Teil des Raumes. Sie zeigt ihre Zuneigung auf subtile Weise – mit einem sanften Blick, einer ruhigen Präsenz in Ihrer Nähe und stillen Momenten, die sie in ihrem eigenen Tempo teilt.

Wir glauben, dass Dara die Gesellschaft einer anderen ruhigen, freundlichen Katze genießen würde, die ihr Sicherheit gibt und ihr zeigt, wie alles funktioniert. Dara würde sich am besten in einem ruhigen Zuhause wohlfühlen, in dem Geduld zum Alltag gehört. Wenn Sie bereit sind, ihr die Zeit zu geben, die sie braucht, wird sie sich zu der liebevollen Begleiterin entwickeln, die sie sein kann. Dara ist seit über 160 Tagen bei uns und ihre Adoptionsgebühr beträgt 70 \$.

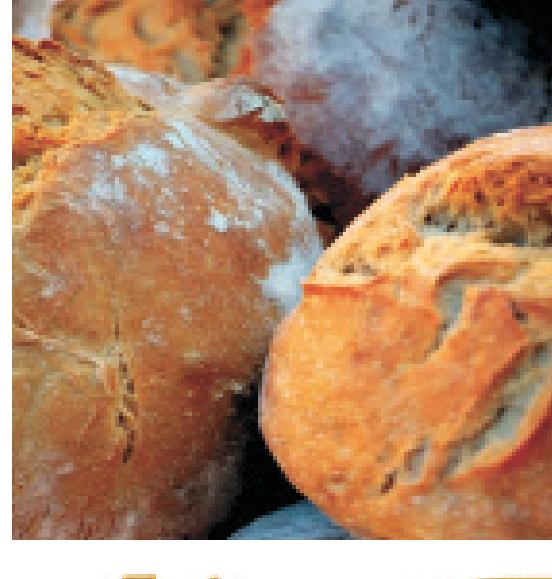
DINGHY (MILES)

ist ein 1–3 Jahre alter Rüde – ein junger erwachsener Welpe, der sich beim ersten Treffen vielleicht etwas unsicher fühlt.

Geben Sie ihm jedoch etwas Zeit, dann kommt seine fröhliche, alberne Seite auf die liebenswerteste Weise zum Vorschein. Sobald er sich wohlfühlt, zeigt Dinghy, wie viel Freude und Persönlichkeit er zu bieten hat. Er hat diese wunderbare Ausgewogenheit, die viele Menschen suchen: genug jugendliche Energie, um beim Spielen mitzuhalten, gepaart mit einer sanfteren Seite, die es wirklich genießt, mit seinen Lieblingsmenschen zu kuscheln.

Eine seiner Lieblingsbeschäftigungen ist Apportieren in einem sicheren, eingezäunten Garten, wo er frei laufen und auch seiner Verspieltheit freien Lauf lassen kann. Dinghy würde sich in einem Zuhause wohlfühlen, in dem man Geduld und Ermutigung versteht und weiß, wie wichtig es ist, einem jungen Hund Zeit zu geben, um in seinem eigenen Tempo Selbstvertrauen aufzubauen. Wenn Sie einen Begleiter suchen, der sich in Ihr Herz schleicht und Ihre Freundlichkeit mit Treue und Freude belohnt, könnte Dinghy der perfekte Partner für Sie sein.

Er ist seit über 90 Tagen bei uns und seine Adoptionsgebühr beträgt 225 \$.



Rock'n Rolls

GERMAN BAKERY & BISTRO

“Best Breakfast Sandwiches in Town”

Breakfast & Lunch Specials Danish Royal Pastries German Bread & Rolls

3512 Del Prado Blvd S, #104, Cape Coral

Verantwortung – Führung beginnt bei einem selbst

“Die meisten Menschen wollen die Freiheit nicht, weil Freiheit Verantwortung bedeutet; und die meisten Menschen fürchten sich vor Verantwortung.”

Sigmund Freud

Verantwortung ist kein Amt.

Es ist ein innerer Entschluss.

Nicht jeder, der führt, übernimmt Verantwortung.

Und nicht jeder, der Verantwortung trägt, braucht dafür einen Titel.

Verantwortung beginnt, wo Ausreden enden.

Was bedeutet es, Verantwortung zu übernehmen?

Es bedeutet: Ich erkenne an, dass ich Teil des Ganzen bin. Dass mein Handeln eine Wirkung hat.

Dass ich nicht alles kontrollieren kann – aber immer entscheiden kann, wie ich auftrete.

Verantwortung heißt nicht, alles richtig machen zu müssen. Aber bereit zu sein, für das eigene Denken, Fühlen und Handeln geradezustehen

Wenn Verantwortung fehlt, übernehmen andere – und zwar nicht immer zum Guten.

Wer sich der Verantwortung entzieht, überlässt Entscheidungen anderen.

Und oft nicht den Falschen – sondern einfach den Laustesten.

So entstehen Lücken. Systeme. Machtverschie-

bungen.

Nicht, weil jemand sie geplant hat – sondern weil zu viele geschwiegen haben.

Das Geschenk gelebter Verantwortung

Wer Verantwortung lebt, strahlt Klarheit aus.

Nicht Kontrolle. Nicht Härte. Sondern innere Stabilität.

Führung entsteht dort, wo jemand den Mut hat, nicht wegzuschauen.

Wo jemand sagt: Ich übernehme. Nicht alles. Aber das, was ich beeinflussen kann.

Das verändert Räume. Teams. Kulturen.

Gesellschaftliche Perspektive:

Sie sucht nicht mehr nur Schuldige – sie sucht Lösungen.

Sie fragt nicht: „Wer ist zuständig?“

Sondern: „Was kann ich beitragen?“

Und genau das ist Führung.

Nicht durch Position. Sondern durch Haltung.

Impulse:

Wo trägst du bereits Verantwortung – ohne es dir selbst anzuerkennen?

Und wo wartest du noch, dass jemand anderes übernimmt, obwohl du längst weißt, es ist dein Moment?

Angelique Souldaris



Sunshine Post Rezept des Monats: Knusprige Tofu Nuggets

Der Januar inspiriert oft zu einem Neuanfang in der Küche, und leichtere Hausmannskost muss nicht bedeuten, dass man auf etwas verzichten muss. Diese knusprigen Tofu-Nuggets bieten den gleichen Genuss wie klassische Nuggets, aber mit einer pflanzlichen Note, die sich genau richtig für einen Neuanfang anfühlt. Sie sind einfach zuzubereiten, sättigend und der Beweis dafür, dass „besser für dich“ trotzdem wie eine Leckerei schmecken kann.

ZUTATEN

- 1 Block Tofu (nach Wahl)



ZUBEREITUNG

1. Den Tofu-Block halbieren und mit einem Tuch oder Papiertuch die gesamte Flüssigkeit ausdrücken.
2. Die Zutaten für die Marinade in einer Schüssel vermischen.
3. Den Tofu in 2,5 cm große Würfel schneiden, mit der Marinade bedecken und mit Nährhefe bestreuen, damit die Nuggets besonders knusprig werden.
4. Die Nuggets 12 Minuten lang bei 190 °C in der Heißluftfritteuse garen oder 20 Minuten lang bei 200 °C im Backofen backen.
5. Mit Reis oder sautiertem Gemüse servieren. Guten Appetit!

Für die Marinade:

- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- ¼ TL Zwiebelgewürz
- ¾ TL Paprikagewürz
- Salz und Pfeffer
- 2 TL Maisstärke

Für das Topping:

- Nährhefe

Professional PLUMBING SERVICES

Living in Florida means sunshine, beaches, and... plumbing problems that just can't wait.

At Aqua Vita Plumbing, we bring fast, reliable, and professional plumbing services with a tropical twist.

From new construction and remodeling to re-pipes, water heaters, and emergency repairs – we've got you covered.

Our promise: No leaks. No stress. Just smooth flow.

- NEW CONSTRUCTION & REMODELING
- RE-PIPING & UPGRADES
- WATER HEATER INSTALLATION & SERVICE
- EMERGENCY PLUMBING REPAIRS

WE SPEAK  

 More Information www.aquavita-plumbing.com




Contact Us 

239-309-6697

LICENSE #CFC1433094



**Wir möchten
von
Ihnen hören!**

Ihre Meinung ist uns wichtig. Bei der Sunshine Post ist unsere Rubrik „Leserbriefe“ ein Ort, an dem Leser ihre Meinung äußern, Diskussionen anregen und auf die Geschichten reagieren können, die unsere Gemeinschaft prägen. Ob Sie einen aktuellen Artikel kommentieren, ein Thema hervorheben möchten, das Beachtung verdient, oder einfach nur Ihre Sichtweise mitteilen möchten – wir freuen uns über Ihre Gedanken.

Senden Sie und Ihren Brief (bis 250 Wörter) an editor@sunshine-post.com.

My Body City – Die Stadt, die niemals schläft

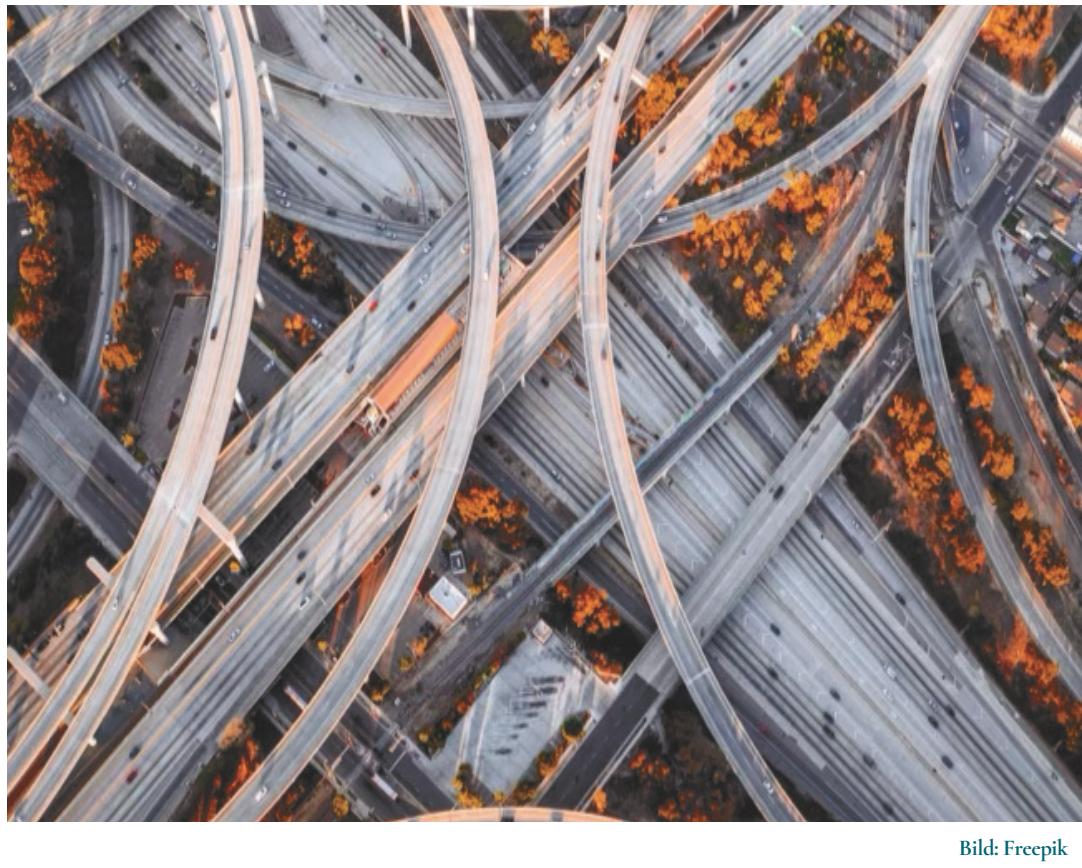


Bild: Freepik

Menschen mit einer sogenannten Apfelform tragen mehr Gewicht im Bauchbereich.

Ein ausgeprägter Taillenumfang, auch bekannt als „abdominale Adipositas“, kann ein Warnsignal für ein erhöhtes Risiko für Krankheiten wie Herzkrankungen und Diabetes sein. In My Body City findet, wie in jeder anderen Stadt auch, der Transport von Einwohnern und Gütern auf Straßen und Schienen statt. Bezeichnen wir unsere Blutzellen als Einwohner und alle Güter als Proteine, Sauerstoff, Vitamine und Mineralien. Der Major sitzt natürlich in Ihrem Kopf, auch wenn Sie männlich sind... Und er hat einige sehr besorgte Berater. Da My Body City Milliarden von Einwohnern hat, können Sie sich vorstellen, dass eine Menge Müll produziert wird. Einer der wichtigsten Orte in My Body City ist die Müllverbrennungsanlage.

Sie ist so wichtig, dass der Bürgermeister 650 davon fast an jeder Ecke Ihrer Stadt installiert hat. Es handelt sich um Hightech-Anlagen, die die gelieferte Energie durch ihre Verbrennungsarbeit verteilen. Nennen wir sie Muskeln. Es liegt auf der Hand, dass größere Anlagen mehr Müll verbrennen können als kleinere, da sie mehr Abfall pro Lieferung aufnehmen können. Das ist zum Beispiel der Grund, warum Ausdauertraining potenziell eine sehr ineffektive Methode zum Abnehmen ist.

Vielleicht möchten Sie zunächst die Größe Ihrer Verbrennungsanlagen erhöhen, damit sie Abfall (Fett) effektiv verbrennen können. Es dreht sich alles um Energie und Kommunikation Über das Transport-

system (den Blutkreislauf) wird die Energie aus den Anlagen dorthin transportiert, wo sie benötigt wird. Überschüssige (Nahrungs-)Energie wird in der Leber und in den Muskeln in Fettzellen gespeichert.

Während Leber und Muskeln nur über eine begrenzte Speicherkapazität verfügen, können Fettzellen fast unbegrenzt gefüllt werden. Und die alten Ratgeber werden nie aufhören, etwas „zusätzliche Energie“ für „schlechte Zeiten“ zu speichern. Die gute Nachricht ist, dass die Pflanzen rund um die Uhr arbeiten und die überschüssige Energie, das Fett, recyceln können! Auf unseren Körper übertragen bedeutet das, dass Sie definitiv im Schlaf Fett verbrennen können. Es hängt nur davon ab, in welcher Reihenfolge Sie die Abfallstoffe an die Pflanzen weiterleiten.

Zucker und Kohlenhydrate verbrennen wie Papier, daher werden sie immer zuerst verbrannt. Das Fett, das die meisten von uns verbrennen wollen, wird immer nur dann verbrannt, wenn keine Kohlenhydrate mehr vorhanden sind, die zuerst verbrannt werden können. Wenn Sie also beim Abendessen auf die Beilage verzichten, kann Ihr Körper während des Schlafs Fett verbrennen... Leider ist Alkohol mit Benzin vergleichbar, daher müssen wir auch auf das Glas Wein zum Abendessen verzichten. Ich möchte Sie nicht zum Trinken am Tag animieren, aber um nachts Fett zu verbrennen, wäre es empfehlenswert. Wenn das nicht zu Ihrer Arbeit passt, sollten Sie sowieso besser aufhören, Alkohol zu trinken. Ich möchte noch auf einige andere Vergleiche zwischen einer Stadt und

Willkommen oder willkommen zurück bei „Gesundes Altern“, dem Ort, an dem wir endlich das größte Geheimnis der Menschheitsgeschichte lüften: uns selbst... Manchmal sind Dinge leichter zu verstehen, wenn wir sie mit Dingen vergleichen, die wir kennen. Auch wenn Sie noch nie in New York City waren, können wir uns alle vorstellen, wie eine Stadt funktioniert.

Sie hat Straßen, Gebäude, eine Verwaltung, Polizei- und Feuerwehren, Strom, viel Verkehr und Müllverbrennungsanlagen. Und vor allem New York City: Dort herrscht rund um die Uhr Hochbetrieb! Moment mal: Warum erwähne ich Müllverbrennungsanlagen? Weil dies kein schöner Instagram-Reiseführer für NYC werden soll, sondern ein Blick auf die kritischen Arbeitsbereiche, die eine Stadt braucht, um zu funktionieren. In Bezug auf unseren Körper und gesundes Altern sollten Sie sich zunächst auf gesundheitskritische Maßnahmen konzentrieren, bevor Sie sich auf den Aufbau von Touristenattraktionen konzentrieren. Oder um es etwas anschaulicher zu formulieren: Wie attraktiv sind aufgefüllte Lippen an einem todkranken Körper?

Nennen wir unsere Stadt also „My Body City“, und für einige von uns passt auch „Big Apple“, wenn wir die Definition der Apfel-Körperform aus der Modebranche berücksichtigen. Oder für diejenigen unter Ihnen, die in ihrer Jugend körperlich aktiv waren: Wenn Sie früher Basketball gespielt haben und plötzlich, als Arbeit und Kinder in Ihr Leben traten, wie durch ein Wunder der Ball in Ihrem Bauch erschien.

My Body City hinweisen.

Bei Milliarden von Einwohnern muss man manchmal mit Stressfaktoren, Eindringlingen und Raubtieren fertig werden. Also hat Ihr kluger Bürgermeister Tausende von Polizisten eingestellt, die sich um Ihre Stadt kümmern. Wir können sie T-Zellen nennen. Sie sind sehr gut organisiert und können Verstärkung anfordern, z. B. die Nationalgarde, B-Zellen und Antikörper.

Und hier kommt ein wichtiges Geheimnis: Aus Gründen der effizienten Kommunikation benötigen alle diese Parteien Funkgeräte. Diese Funkgeräte sind unser Vitamin D.

Wenn Sie also unter Vitamin-D-Mangel leiden, kann es passieren, dass die Polizei die eigenen Einwohner angreift oder weiterhin die „Eindringlinge“ schlägt, obwohl der Angriff bereits vorbei ist. Ihr Immunsystem kann sich nicht so effizient wie nötig an Angriffe anpassen, weil die Sicherheitskräfte ihre Reaktion nicht koordinieren können.

Die Erkenntnis aus dieser Ausgabe ist: Sobald Sie erkennen, dass Ihr Körper wie eine Stadt funktioniert, können Sie direkt mit dem Bürgermeister über die Bedürfnisse und Wünsche sprechen. Manche Dinge machen plötzlich mehr Sinn, wenn man versteht, dass der Bürgermeister manchmal einfach nur seinen alten Beratern folgt. Fast alles, was Ihr Körper tut, macht Sinn, und Sie können alles beeinflussen, was in Ihrer Körperstadt passiert... Also entfernen Sie den Müll aus Ihrer Infrastruktur!

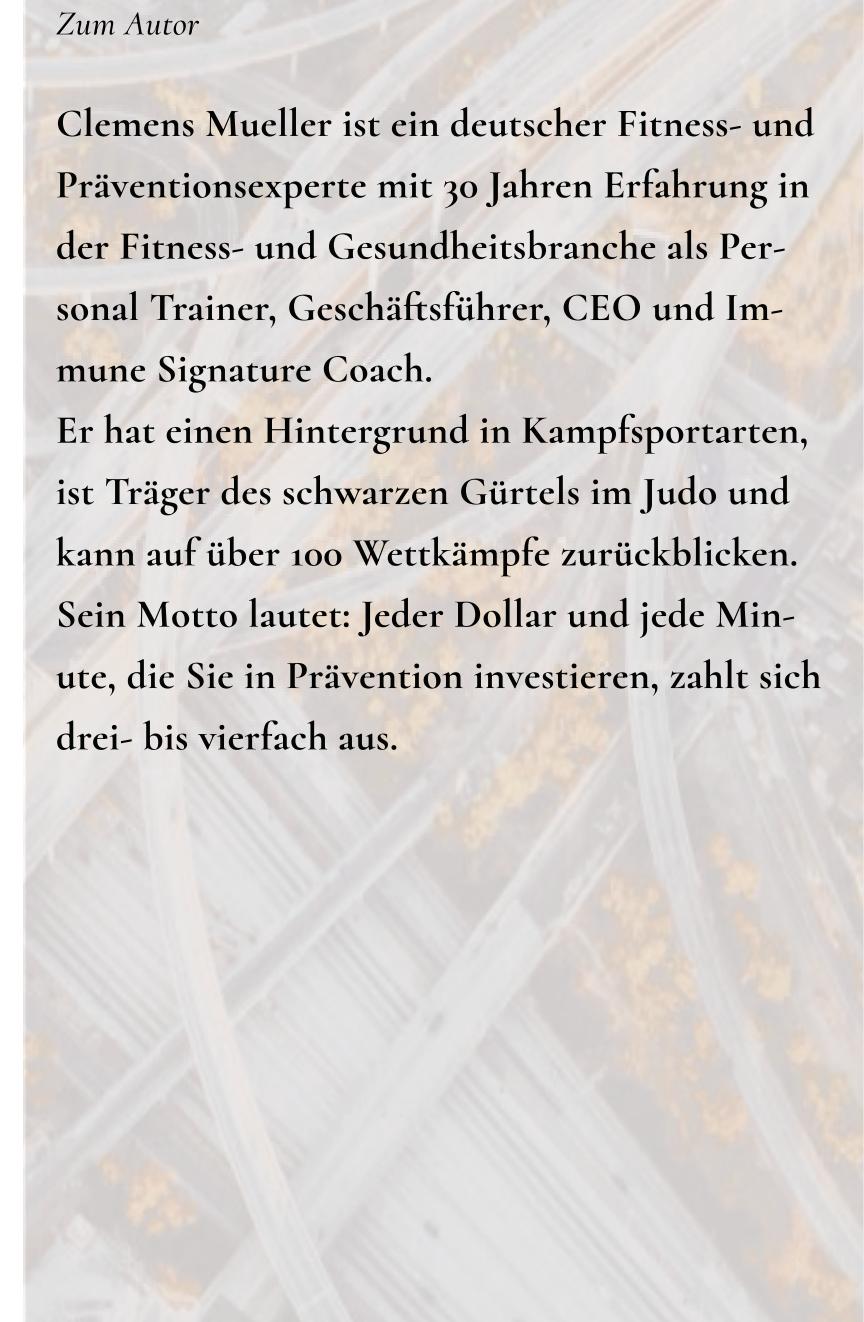
Clemens Mueller



Zum Autor

Clemens Mueller ist ein deutscher Fitness- und Präventionsexperte mit 30 Jahren Erfahrung in der Fitness- und Gesundheitsbranche als Personal Trainer, Geschäftsführer, CEO und Immune Signature Coach.

Er hat einen Hintergrund in Kampfsportarten, ist Träger des schwarzen Gürtels im Judo und kann auf über 100 Wettkämpfe zurückblicken. Sein Motto lautet: Jeder Dollar und jede Minute, die Sie in Prävention investieren, zahlt sich drei- bis vierfach aus.



Sunshine State of Mind – Teil 1: Die Entscheidung

Die Reise einer deutschen Familie von Norddeutschland nach Fort Myers

Der Traum, im Ausland zu leben, war schon immer irgendwo in meinem Hinterkopf. Nicht als konkreter Plan, sondern als leises „Was wäre, wenn“, das hin und wieder auftauchte. Meine Frau Janine teilte diesen Tagtraum nie – bis jetzt. Aber das Leben hat eine Art, vage Ideen in die Realität umzusetzen, wenn man es am wenigsten erwartet.

Als Florida zum ersten Mal meine Aufmerksamkeit erregte

Es war während der Pandemie, als Florida plötzlich auf meinem Radar auftauchte. Während Deutschland strenge Lockdowns und Beschränkungen verhängte, verfolgte Gouverneur DeSantis einen anderen Ansatz und hob die meisten COVID-Maßnahmen in Florida auf. Ich erinnere mich, dass ich dachte: „Dort würde ich gerne leben.“ Aber es schien unmöglich. Wie sollte ich überhaupt dauerhaft in die Vereinigten Staaten kommen? Ich verwarf den Gedanken so schnell, wie er gekommen war.

Schnellvorlauf bis Mai 2025. Durch eine Reihe von Zufällen – oder Schicksal, je nachdem, wie man es betrachtet – entdeckte ich die Daria Community, ein deutsch-amerikanisches Netzwerk von Unternehmern und Familien, die im Südwesten Floridas etwas Bemerkenswertes aufzubauen. Ich reiste dorthin, neugierig, aber skeptisch. Was ich vorfand, übertraf alle Erwartungen.

Das Angebot, das alles veränderte

Während meines Besuchs hatte ich die Gelegenheit, den Gründern meinen Werdegang vorzustellen. Ich arbeite seit über 25 Jahren in der IT-Branche, leite meine eigene Beratungsfirma und bin als CTO für verschiedene Unternehmen tätig. Innerhalb weniger Tage wurde aus einer Erkundungsreise ein konkretes Angebot: Wäre ich bereit, umzuziehen, ein IT-Unternehmen in Florida zu gründen und die Verantwortung für die technologische Infrastruktur der Gemeinde zu übernehmen?

Zwei Wochen später flogen Janine und ich zusammen mit unseren jüngsten Söhnen und meiner Schwester zurück, um weitere Gespräche zu führen. Dort traf ich Lydia, die meine Geschäftspartnerin in unserem neuen Unternehmen werden sollte. Am Ende dieser Woche stand die Entscheidung fest: Wir würden es tun.

Janines Weg zum „Ja“

Ich will nicht so tun, als wäre es einfach gewesen. Auf unserer gemeinsamen Reise – der Reise, auf der alles konkret wurde – fiel die endgültige Entscheidung an unserem letzten Abend in Florida. Wir standen auf einem Pier in Fort Myers, sahen uns den Sonnenuntergang an und sprachen über eine Zukunft, die plötzlich sehr real geworden war. Janine war überwältigt. Alles ging so schnell, und die Tragweite unseres Vorhabens wurde ihr genau dort bewusst, mit dem Golf von Mexiko, der sich vor uns ausbreitete.

Aber Janine ist mein Fels in der Brandung. Sie hat sich nicht dagegen gewehrt – sie hat ihre eigenen Zweifel überwunden, bis sie ihre eigenen Gründe gefunden hat, um Ja zu sagen. Ihr Geschäft kann von überall aus mit einem Laptop und WLAN betrieben werden. Aber Janine ist nicht naiv – sie weiß, dass Florida kein Dauerurlaub sein wird. Sie wird ihr Kundennetzwerk neu aufbauen, sich in einem neuen Markt zurechtfinden und sich erneut beweisen müssen. Und über ihre eigene Karriere hinaus ist sie entschlossen, alles zu tun, um unserer Familie bei der Integration zu helfen. Die richtige Schule für die Jungs finden, einen Freundeskreis aufzubauen, Fort Myers zu ihrem Zuhause machen – sie ist bereit, für all das zu kämpfen.

Drei Jungen, drei unterschiedliche Perspektiven

Unsere Söhne könnten in ihrer Herangehensweise an dieses Abenteuer unterschiedlicher nicht sein.

Finn, unser 18-Jähriger, steht kurz vor seinem Abitur. Im August letzten Jahres nahm er an der Daria Young Managers Academy in Florida teil, einem Programm für Teenager im Alter von 14 bis 18 Jahren. Er kam überzeugt zurück. Sein Plan: die Schule abschließen und dann für mindestens ein paar Monate zu uns nach Fort Myers kommen. Vielleicht auch länger. Wer weiß, welche Möglichkeiten sich ergeben könnten?

Dann sind da noch Lenn, fünf, und Lio, drei. Sie wissen, dass wir „nach Amerika“ ziehen, und haben begonnen, ihre Sätze mit englischen Wörtern zu spicken. Ihre größte Sorge? Sicherzustellen, dass sie Captain America treffen werden. Jedes Gespräch dreht sich um Superhelden und Pickups. Die Unschuld der Kindheit lässt diese enorme Veränderung wie den Beginn eines großen Abenteuers erscheinen – was es wohl auch ist.

Natürlich wird es für sie nicht ganz einfach sein. Sie lassen Freunde zurück, das einzige Zuhause, das sie je gekannt haben. Janine und ich sind uns sehr bewusst, dass es unsere Aufgabe sein wird, ihnen bei diesem Übergang zu helfen, neue Freundschaften aufzubauen und ihren Platz in einer völlig anderen Welt zu finden.

Was wir zurücklassen

Da ist meine Mutter. Sie ist achtzig Jahre alt, und sie zurückzulassen ist der schwierigste Teil dieser Entscheidung. Wir lassen sie nicht im Stich – wir werden sie besuchen, sie wird uns besuchen, wir werden das hinbekommen. Aber der einfache Trost, nur eine kurze Autofahrt entfernt zu sein, wird wegfallen.

Da ist auch unser Haus in der Lüneburger Heide. Wir haben Jahre damit verbracht, es zu unserem Zuhause, unserem Rückzugsort zu machen. Der Garten, den wir angelegt haben, die Zimmer, die wir gestrichen haben, die Erinnerungen in jeder Ecke. Sich von physischen Räumen zu trennen, sollte nicht so emotional sein, aber es ist so.

Dieser seltsame Dezember

Während ich dies schreibe, rückt Weihnachten näher, aber die übliche festliche Stimmung ist noch nicht da. Unsere Tage sind mit Vorbereitungen ausgefüllt. Wir sortieren unsere Habseligkeiten – was kommt mit, was wird verkauft, was kommt ins Lager.

Wir kündigen Verträge, melden uns bei den deutschen Behörden ab und verabschieden uns von Freunden. Wir haben eine Abschiedsparty, eine Abschiedstour, unzählige „letzte“ Kaffees und Abendessen geplant. Es ist surreal. Ein ganzes Leben in Deutschland, und jetzt packen wir alles in Koffer und Versandcontainer.

Am 1. Februar bekommen wir die Schlüssel für unser Miethaus in North Fort Myers. In der ersten Februarwoche wird unser Flugzeug in Florida landen – diesmal mit vier Passagieren und ohne Rückflugticket.

Was kommt als Nächstes?

Ab dem 1. Januar werde ich offiziell für mein neues Unternehmen arbeiten, weiterhin von Deutschland aus, um die Zeit bis zu unserer physischen Ankunft zu überbrücken. Es gilt, eine IT-Infrastruktur aufzubauen, Systeme einzurichten und ein Team zu koordinieren.

Die Arbeit hat bereits begonnen. Diese Serie wird unsere Reise dokumentieren – die Herausforderungen, die Überraschungen, die Momente des Zweifels und der Freude. Ich weiß nicht genau, was die kommenden Monate bringen werden. Aber ich weiß eines: Manchmal muss man das Vertraute hinter sich lassen, um etwas Außergewöhnliches zu finden.

Der Sunshine State ruft. Und dieses Mal folgen wir dem Ruf.

Nächster Monat: Ankunft – wenn Sie dies lesen, werden wir gerade in Florida gelandet sein.

Marc Siewert



Marc mit seiner Familie, Bild: Marc Siewert

Revolutionär: Wie KI Ihren Alltag verändern kann

Künstliche Intelligenz ist keine Science-Fiction – das ist sie schon lange nicht mehr.

Immer mehr Menschen nutzen KI-Tools, um alltägliche Herausforderungen zu meistern – von Wochenendausflügen über die Frage, was es zum Abendessen gibt, bis hin zur Budgetplanung. In dieser Reihe, die auf den Kenntnissen unseres Tech-Teams und erfahrener KI-Experten basiert, zeigen wir Ihnen, wie auch Sie von dieser Technologie profitieren können.

Was ist Ihre alltägliche KI-Frage?

Ob es sich um ein Rezept, ein Reise-Dilemma oder einen praktischen Tipp handelt, senden Sie uns Ihre meistgenutzten Fragen an:

info@sunshine-post.com

Betreff: "AI Prompt Submission"

WUSSTEST DU?

Die besten KI-Prompts sind spezifisch!
Spezifität = Bessere Ergebnisse!

Anstelle von: „Hilf mir beim Kochen“
Versuchen Sie: „Schnelles 30-Minuten-Abendessen für 4 Personen mit Hähnchen“

Neujahrsvorsätze-Planer

„Hilf mir, realistische Neujahrsvorsätze für 2026 zu erstellen, die Floridas Klima und Lebensstil nutzen. Ich möchte mich auf Fitness, Outdoor-Aktivitäten und Work-Life-Balance als Bewohner von Südwest-Florida konzentrieren.“

KI schlägt vor:

1. Verpflichte dich zu Strandspaziergängen bei Sonnenaufgang 3x wöchentlich – Fort Myers Beach oder Sanibel bieten friedliche Morgenstimmung
2. Tritt einer lokalen Pickleball-Liga bei – Floridas am schnellsten wachsende Sportart mit ganzjährigem Outdoor-Spiel
3. Setze dir ein Kajak-Ziel: erkunde monatlich ein neues Gewässer (Estero Bay, Peace River, Caloosahatchee)
4. Plane einen "digitalen Sonnenuntergang" um 19 Uhr, um Floridas berühmte Abendhimmel zu genießen

Nights of Lights St. Augustine Reise

„Plane einen Wochenendtrip zu den Nights of Lights in St. Augustine von Fort Myers aus. Wir sind ein Paar in unseren 50ern und möchten die Lichtshow mit Geschichte und gutem Essen verbinden.“

KI schlägt vor:

1. Fahrt am Freitag los (4,5 Stunden) – übernachtet im historischen St. George Inn im Fußgängerviertel
2. Buche die Nights of Lights Trolley Tour für beste Sicht ohne Parkplatzstress
3. Abendessen im Columbia Restaurant für spanische Küche in Amerikas älteste Stadt
4. Sonntag: Besuch des Castillo de San Marcos vor der Heimfahrt – weniger Andrang im Januar
5. Die Lichtshow läuft bis zum 31. Januar – unter der Woche sind weniger Besucher

Gesundes Altern – Florida Fitness

„Ich bin 62 und gerade nach Cape Coral gezogen. Erstelle einen wöchentlichen Fitnessplan, der Floridas natürliche Umgebung nutzt und mir hilft, aktiv zu bleiben – ohne Fitnessstudio-Mitgliedschaft. Ich habe leichte Knieprobleme.“

KI schlägt vor:

1. Montag/Donnerstag: Gelenkschonende Wassergymnastik im Sun Splash oder in öffentlichen Pools (knieschonend)
2. Dienstag/Freitag: Morgenspaziergänge auf den Holzstegen des Four Mile Cove Ecological Preserve
3. Mittwoch: Sanftes Kajakfahren im Manatee Park – stärkt die Rumpfmuskulatur, schont die Knie
4. Wochenende: Radfahren auf den Cape Coral Greenway Trails – flaches Gelände, schattige Wege
5. Schließe dich Silver Sneakers Gruppen an für soziale Fitness-Kontakte

KI als Reflexionspartner

„Ich möchte das neue Jahr nutzen, um mehr Verantwortung in meinem Leben zu übernehmen – beruflich und privat. Kannst du mir helfen, einen persönlichen Reflexionsprozess zu starten?“

KI schlägt vor:

1. Journaling-Prompt für Tag 1: „Wo trage ich bereits Verantwortung, ohne es mir selbst anzuerkennen?“
2. Wochenübung: Notiere täglich eine Situation, in der du aktiv gestaltet hast statt abzuwarten
3. Reflexionsfrage: „Wo warte ich noch, dass jemand anderes übernimmt?“
4. 30-Tage-Challenge: Jeden Tag eine kleine Entscheidung bewusst treffen und dazu stehen
5. Monatsrückblick: Welche Veränderungen bemerkst du in deiner Haltung und Ausstrahlung?“

TECH ZITATE DES MONATS

“Die Frage ist nicht, ob intelligente Maschinen Emotionen haben können, sondern ob Maschinen ohne Emotionen intelligent sein können.”

Marvin Minsky, KI-Pionier und Mitbegründer

des MIT AI Laboratory (1986)

“KI ist wahrscheinlich das Wichtigste, woran die Menschheit je gearbeitet hat. Ich halte sie für etwas Tiefgreifenderes als Elek-

Sundar Pichai, CEO von Google



Zwischen Wunsch und Wirklichkeit

Warum Neujahrsvorsätze mehr über den Menschen verraten als über das neue Jahr

Kaum ein gesellschaftliches Ritual ist so universell, so vorhersehbar – und zugleich so aufschlussreich wie der Moment, in dem ein neues Jahr beginnt. Noch bevor der

Alltag wieder seine gewohnte Schwere entfaltet, richtet sich der Blick nach innen. Menschen aller Kulturen, Altersgruppen und sozialen Schichten formulieren Neujahrsvorsätze. Sie tun es still oder öffentlich, ehrgeizig oder zaghaft, handschriftlich oder mental. Und obwohl man um ihre Vergänglichkeit weiß, hält man an ihnen fest. Warum?

Die Antwort liegt weniger im Kalender als im Menschen selbst. Neujahrsvorsätze sind kein bloßes Produkt gesellschaftlicher Konvention, sondern Ausdruck eines zutiefst menschlichen Bedürfnisses: dem Wunsch, sich selbst zu formen, zu verbessern, neu zu justieren.

Sie sind der Moment, in dem Hoffnung in Sprache übersetzt wird!

Über Jahrzehnte hinweg zeigen Studien, Umfragen und kulturübergreifende Beobachtungen ein bemerkenswert konstantes Bild. Die Inhalte der Vorsätze ändern sich kaum. Weltweit kristallisieren sich fünf Hauptthemen heraus – fünf Spiegel menschlicher Sehnsüchte.

1. Gesundheit: Der Körper als stilles Versprechen an die Zukunft

Der wohl häufigste Vorsatz betrifft die eigene Gesundheit. Mehr Bewegung, bewusste Ernährung, weniger selbstschädigende Gewohnheiten. Hinter diesem Vorsatz steht nicht nur der Wunsch nach einem leistungsfähigeren Körper, sondern nach Autonomie. Gesundheit ist zur Voraussetzung moderner Freiheit geworden.

Wer gesund ist, kann wählen, gestalten, handeln. Krankheit hingegen macht abhängig – von Umständen, Systemen, Zeit.

In einer Welt permanenter Beschleunigung wird der Körper zunehmend als letzter Ort der Selbstkontrolle wahrgenommen. Ihn zu pflegen, bedeutet, Verantwortung zu übernehmen – nicht nur für sich selbst, sondern für die eigene Zukunft.

2. Gewicht und Lebensstil: Mehr als eine ästhetische Frage

Eng verbunden mit dem Thema Gesundheit ist der Vorsatz, Gewicht zu reduzieren oder den Lebensstil zu verändern. Oberflächlich betrachtet mag dies wie ein Zugeständnis an gesellschaftliche Schönheitsideale wirken. Tatsächlich aber geht es tiefer.

Dieser Vorsatz ist ein Versuch, Ordnung zu schaffen – im Alltag, im Denken, im eigenen Spiegelbild. Es geht um Disziplin, um Selbstwirksamkeit, um das Gefühl, wieder Gestalter statt Getriebener zu sein. Wer seinen Lebensstil verändert, verändert seine tägliche Realität. Kleine Entscheidungen summieren sich zu großen Effekten.

3. Finanzen: Die Suche nach Sicherheit in einer unsicheren Welt

Kaum ein Vorsatz ist so rational und zugleich so emotional wie der Wunsch nach finanzieller Stabilität. Sparen, investieren, Schulden abbauen – das Ziel ist selten Reichtum um seiner selbst willen. Vielmehr geht es um Ruhe. Um

Handlungsspielraum. Um die Freiheit, Entscheidungen nicht aus Angst treffen zu müssen.

Geld fungiert hier als Symbol. Es steht für Sicherheit, Planbarkeit und Zukunft. In einer Zeit wirtschaftlicher Volatilität wird finanzielle Kompetenz zur modernen Überlebensstrategie – und zum Ausdruck von Weitsicht.

4. Karriere und Bildung: Der Mensch als unvollendetes Projekt

Der Wunsch nach beruflichem Fortschritt oder persönlicher Weiterbildung offenbart eine zentrale Eigenschaft des Menschen: seine Unzufriedenheit mit Stillstand.

Lernen, wachsen, sich verbessern – das sind keine rein ökonomischen Motive. Sie sind existenziell. Karrierevorsätze handeln vom Streben nach Sinn, Anerkennung und Selbstverwirklichung.

Bildung wird dabei nicht mehr nur als Mittel zum Zweck gesehen, sondern als lebenslange Haltung. Wer lernt, bleibt beweglich – geistig wie gesellschaftlich.

5. Beziehungen und Selbstfürsorge: Nähe als knappe Ressource

Vielleicht der leiseste, aber tiefste Vorsatz betrifft zwischenmenschliche Beziehungen. Mehr Zeit für Familie, echte Gespräche, bewusste Präsenz.

In einer Welt ständiger Erreichbarkeit ist Nähe paradox knapp geworden.

Dieser Vorsatz zeugt von einer Erkenntnis: Erfolg ohne Verbindung bleibt hohl. Selbstfürsorge und Beziehungspflege sind kein Luxus, sondern Voraussetzung emotionaler Stabilität. Wer hier investiert, investiert in Lebensqualität.

Und Florida?

Auf den ersten Blick scheint Florida in diesem Kontext wie ein Fremdkörper.



Bilder: Dina Veronique Scheve

Ein geografischer Ort, sonnig, dynamisch, scheinbar leicht. Doch genau darin liegt seine symbolische Kraft.

Florida steht für Bewegung. Für das Praktische statt das Theoretische. Für einen Ort, an dem Veränderung nicht zerredet, sondern umgesetzt wird. Wo Chancen als Einladung verstanden werden, nicht als Risiko. Das Klima – meteorologisch wie mental – begünstigt Offenheit, Wachstum und Mut.

Während anderswo Vorsätze formuliert werden, werden dort Entscheidungen getroffen. Florida wird zur Metapher für das Handeln selbst. Für den Moment, in dem Absicht zur Tat wird.

Der Denkfehler der Vorsätze

Vielleicht scheitern Neujahrsvorsätze nicht an mangelnder Disziplin, sondern an falschen Erwartungen. Sie werden wie Verpflichtungen behandelt, nicht wie

Experimente. Wie starre Regeln statt wie flexible Prozesse.

Veränderung aber ist kein Schalter, sondern ein Weg. Sie verlangt Geduld, Neugier und die Bereitschaft, sich selbst wohlwollend zu begegnen. Wer scheitert, lernt. Wer beginnt, gewinnt bereits.

Vielleicht ist es an der Zeit, Neujahrsvorsätze neu zu denken. Weniger als moralische Selbstanklage, mehr als Einladung. Weniger Druck, mehr Bewegung.

Weniger Perfektion, mehr Start.

Das neue Jahr verlangt keine fertigen Menschen.

Es verlangt nur den Mut, loszugehen.

Und wer weiß – vielleicht beginnt das größte Wachstum genau dort, wo man sich erlaubt, einfach anzufangen.

Warum Vorsätze scheitern und warum das in Ordnung ist

Vielleicht ist das größte Missverständnis rund um Neujahrsvorsätze der Glaube an Perfektion. Der Gedanke, man müsse alles sofort richtig machen. Doch Entwicklung ist kein linearer Prozess. Sie ist menschlich – und damit widersprüchlich.

Scheitern ist kein Beweis mangelnder Disziplin, sondern Teil des Lernens. Wer 2026 mit Vorsätzen beginnt, darf scheitern, pausieren, neu ansetzen. Wichtig ist nicht die Konsequenz, sondern die Richtung.

Dina Veronique Scheve



Die Sunshine Post feiert Meilensteine des Lebens!

Wir feiern Geburtstage, Jahrestage und besondere Momente aus unserer Community!

Wir möchten Menschen feiern stellen, deren besondere Tage uns daran erinnern, warum Meilensteine wichtig sind. Geburtstage, Jahrestage und persönliche Erfolge markieren die Kapitel unserer gemeinsamen Geschichte. Feiern Sie hier mit gemeinsam mit uns, Freunden, Familien, Nachbarn und Kollegen, die wichtigen Momente im Leben.

Möchten Sie jemandem Besonderen gratulieren?

Senden Sie uns Ihre Anfrage an info@sunshine-post.com

und werden Sie in unserer nächsten Ausgabe gefeatured!

Betreff: "Celebrating Life"

Die Sunshine Post Community wünscht alles Gute zum Geburtstag...

Friedrich Scherer
Vitali Müller
Nikolai Haak
Maren Rohde
Anke Koch
Wencke Jörgens
Volker Camen
Sahin Binici
Wjatscheslaw Hartmann
Agnes Lorenz
Waldemar Hepperle
Sigrid Dreher-Küppers
Marian Miskiewicz
Nico Schütz
Maximilian Magath
Loic Memmesheimer
Timur Löser
Klaus Peter Schmidt
Bernd Wacker
Lukas Sachse
Michael Bernard
Winfried Weimar
Natalia Lindenlauf
Ellen Gölden
Iwona Piotrowski
Christian Büttner
Annemarie Metschurat
Marc Ormanns
Ute Urbals-Conen
Helmut Zemann
Katharina Müller
Alexander Saenger
Kevin Burger
Julian Adamski

Ulrike Patalla
Michael Peter Heuer
Claudio Herbst
Norbert Lang
Gomez Magalhaes Marisol
Matthias Schwardt
Daniel Zeller
Niklas Hausner
Cedric Balmert
Dirko Albath
Andreas Götz
Dirk Michael Kirch
Patrizia Zuchowski
Bernadette Maria Meiendresch
Elena Rachmann
Edward Ernest Osborn
Jonas Lindenlauf
Viktor Schmidt
Sebastian Vogel
Joachim Herrmann Matthes

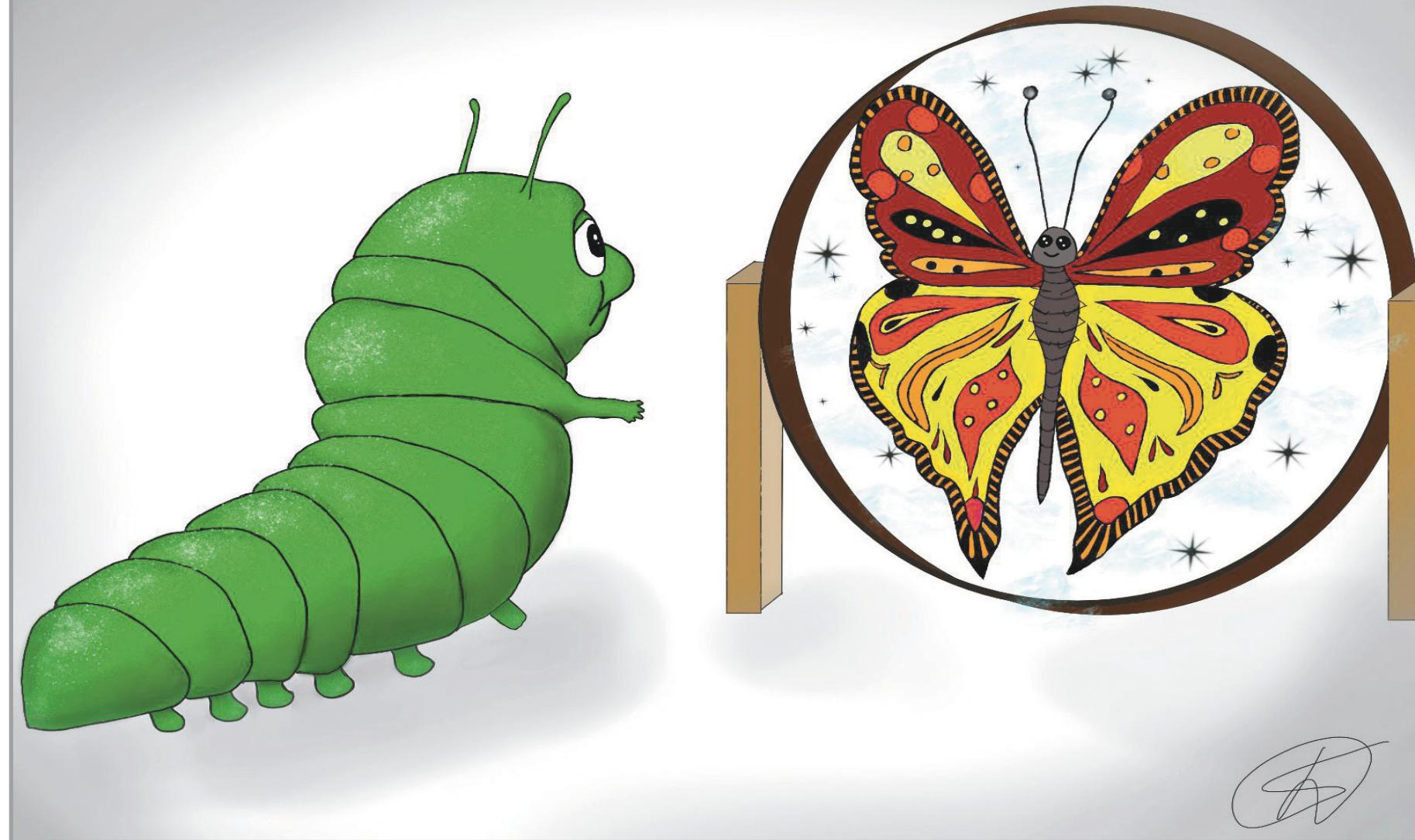
Und ganz besondere Glückwünsche an:

Emilia Fürst
Sergej Kerner
Katja Schaefer
Annika Papsch
Dina Veronique Scheve
Bernd Brechtel
Luca Lauber
Nadine Lantmann

Karikatur des Monats: Januar

“Was wir heute sind, ist nicht das Ende unserer Geschichte.”

Manchmal sehen wir unsere Flügel erst, wenn wir sie brauchen.



DiSi, Sunshine Post Editorial Team



INVEST IN YOUR DREAMS

