

Ursula Karven: „I have time“

06.10.2011, 19:44 | Freizeit, Buntes, Vermischtes

Pressemitteilung von: *AVERY DENNISON ZWECKFORM Office Products Europe GmbH*
Presseagentur: *Menyesch PR GmbH*



Ursula Karven und Andreas Meyer, Marketing Director Avery Zweckform

Wie Multitalent Ursula Karven innere und äußere Organisation in Einklang hält

Was für ein Organisationstalent: Ursula Karven ist Gründerin von Bellybutton, Schauspielerin, Model, passionierte Yoga-Lehrerin, Bestseller-Autorin und Mutter. Bei den vielen Projekten und Tätigkeitsfeldern wäre es wünschenswert, wenn der Tag ab und zu mal mehr als 24 Stunden hätte. Bei der gestrigen dritten Veranstaltung der Eventreihe „Avery Zweckform trifft... Organisationstalente im Gespräch“ hätte die Location daher passender nicht sein können: Im „25hours“, dem ersten Hotel der Hamburger Hafencity, erzählte und demonstrierte Ursula Karven im Gespräch mit Andreas Meyer, Marketing Director Avery Zweckform, und Moderatorin Helena Felixberger, ihre ganz persönlichen Tipps und Tricks für eine perfekte Organisation – innerlich wie äußerlich!

Entspannen wie Leonardo DiCaprio

„Ich bin Zeitoptimist“, verriet Ursula Karven und erklärte gleich, was das bedeutet: „Ich denke stets, ich habe mehr Zeit, als es in Wahrheit der Fall ist“. Die Folge: Stresssituationen. Und wie man damit am besten umgeht, erzählte Ursula Karven nicht nur – sie machte es auch vor und animierte das Publikum kurzerhand zum Mitmachen. „Es ist wichtig, eine Routine zu finden, um sich selber herunterzufahren. Ich habe dafür eine Yoga Emergency Übung.“ Die Hände gen Himmel strecken, langsam nach unten ausbreiten, dabei ruhig ein- und ausatmen und den Satz sagen: „I have time!“. „Ob ich zu spät zum Termin dran bin oder keinen Parkplatz finde – die Übung hilft mir immer. Sie stammt übrigens von einem Hollywood-Schauspiellehrer. Wir machen also gerade das, was auch Leonardo DiCaprio und Kate Winslet tun.“

Schöner Organisieren

Und wie wurde Ursula Karven nun das Organisationstalent, das sie heute ist? „Ich merke, dass ich meinem Vater, einem absolut strukturierten und ordnungsliebenden Ingenieur, immer ähnlicher werde. Zuhause und im Büro habe ich eine ganze Kiste voller Avery Zweckform. Und ich erwische mich dabei, wie ich meinen Kinder Zeitungsartikel hinlege, die ich mit Haftnotizen markiert habe.“ Ob im Büro, zuhause oder in sich selbst – ein System zu haben, ist wichtig. Aber auch Frau Karven gibt zu, sich immer wieder disziplinieren zu müssen: „Oft wächst der Schreibtisch ins Unermessliche.“

Und irgendwann kommt der Tag, dann werfe ich alles auf den Boden, mache Stapel nach Priorität und es kommen Ordner und Etiketten zum Einsatz.“ Was bei dem Model nicht zu kurz kommen darf, ist die Ästhetik: „Alles, was schön ist, macht Spaß! Da kommt mir Avery Zweckform sehr entgegen. Zurzeit bin ich sehr glücklich mit den HaftNotizen in Pink und Neon-Grün.“

Geheimtipps vom Organisationstalent

Und wie schafft sie es neben der Selbständigkeit mit Bellybutton, der Pflege- und Modeserie für Mutter und Kind, und den vielen anderen Projekten auch noch Bücher zu schreiben? „Ein Buch zu schreiben ist ein Mega-Prozess. Ich habe immer überall Zettel, Haftnotizen und ein Tonbandgerät herumliegen. Und nach jedem Buch sage ich: Nie wieder. Und jetzt schreibe ich schon wieder eines. Ich freue mich schon, wieder alles Mögliche mit Avery Zweckform zu bekleben und belabeln.“

Und welchen besonderen Tipp kann Ursula Karven empfehlen, will Andreas Meyer wissen. „Was ich immer praktisch finde, sind Notizbücher, um schnell einen Gedanken oder eine Idee zu notieren. Papier ist ein verlässliches Hilfsmittel – alles andere kann abstürzen!“ Und noch einen sehr persönlichen Geheimtipp verrät das Multitalent auf Nachhaken des Avery Zweckform Marketing Directors: „Wenn bei mir nichts mehr geht, schlafe ich! Und wenn ich aufwache, ist es schon viel besser.“

Ursula Karven hat gestern lebhaft bewiesen, wie innere und äußere Organisation mit Yoga und Avery Zweckform zu sympathischer und fröhlicher Gelassenheit verhelfen.

„Avery Zweckform trifft ... Organisationstalente im Gespräche“

Das Podiumsgespräch mit Ursula Karven beendete die Veranstaltungsreihe „Avery Zweckform trifft ... Organisationstalente im Gespräch“ in diesem Jahr. Veranstaltungsprofi Professor Dieter Gorny und Model-Booker Peyman Amin verrieten in Berlin und München bereits ihre ganz persönlichen Organisationstipps.

„Wir sind einer der weltweit führenden Hersteller von Produkten, die die Organisation des Arbeits- und Privatlebens erleichtern. Mit unserer diesjährigen Eventreihe haben wir auf interessante Weise gezeigt, wie jeder einzelne zum Organisationstalent werden kann“, erläutert Avery Zweckform Marketing Director Andreas Meyer die Idee der Veranstaltungsreihe. Sein Unternehmen wolle mit seiner Kampagne „Organisationstalent“ zudem das eher nüchterne Image der Büroarbeit aufwerten. „Und dass haben wir mit unseren tollen Gästen Professor Dieter Gorny, Peyman Amin und Ursula Karven sehr lebhaft und unterhaltsam zeigen können!“

www.organisations-talent.de

www.avery-zweckform.eu

Portrait

Avery Dennison Zweckform Office Products Europe GmbH ist führend bei innovativen Technologien und Produktlösungen rund um PC-bedruckbare Medien. Unter seinen Erfolgsmarken Avery Zweckform, Z-Design und Chronoplan bietet das Unternehmen in Deutschland über 2.000 Produkte für professionelle und individuelle Arbeit im Büro und zu Hause und ist Marktführer bei Etiketten, beschichteten Papieren und Formularbüchern. Firmensitz ist Oberlindern, südlich von München. Das Unternehmen produziert überwiegend am deutschen Firmenstandort und investierte dort in ein neues, hochmodernes Distributionszentrum, das neue Standards im Bereich der Logistik setzt. Die Avery Dennison Zweckform Office Products Europe GmbH ist Teil der Avery Dennison Corporation, Pasadena/Kalifornien (USA). Im Geschäftsjahr 2009 erzielte die Avery Dennison Corporation, die zu den Fortune US 500

Unternehmen zählt, einen Umsatz von 6 Mrd. \$. Das Unternehmen hat weltweit 200 Produktions- und Vertriebsstandorte in über 60 Ländern.

News-ID: 576667 • Views: 2314 (Stand: 04.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/576667/Ursula-Karven-I-have-time.html>