



**Karrieremesse für Absolventinnen,  
Frauen in Fach- und  
Führungspositionen und  
Existenzgründerinnen**  
MOC München  
16. - 17. September 2021  
[www.her-CAREER.com](http://www.her-CAREER.com)  
Twitter: #herCAREER,  
@her\_CAREER\_de  
Facebook: /her-CAREER  
Instagram: herCAREER/  
LinkedIn: /herCAREER

## Pressemitteilung

(3.6357 Zeichen mit Leerzeichen)

# Tanja Marfo: Selbstbewusst mit „Size egal“

Feldkirchen bei München, 15.09.2021

Gemeinsam mit Caro Matzko hat die Mode-Unternehmerin und „Kurvenrausch“-Bloggerin Tanja Marfo aus Hamburg das sehr persönliche Buch „Size egal – dein Selbstbewusstsein kann nicht groß genug sein“ geschrieben. Darin beschreiben beide auf ganz persönliche Weise ihre Erfahrungen mit ihren jeweiligen Essstörungen – „ein Herzensprojekt“, wie Tanja Marfo sagt. Auf der herCAREER, der Karriere-Leitmesse für Frauen, die am 16. und 17. September im München stattfindet, stellt die Plus-Size-Ikone gemeinsam mit Caro Matzko ihr neues Buch vor und diskutiert in der Diversity-Debatte auf der Bühne mit.

Tanja Marfos Mission ist es, Frauen dazu zu inspirieren, ganz unabhängig von ihrem Körpergewicht zufrieden und glücklich zu sein: „Der Selbstwert und das Gefühl, sich nicht gut und wertvoll genug zu fühlen, ist aber generell bei Essstörungen ein großes Thema. Viele Frauen versuchen, sich und ihre Körper zu optimieren“, sagt Tanja Marfo im Interview mit der herCAREER. Kennengelernt haben sich Tanja Marfo und Caro Matzko beruflich: Marfo war zehn Jahre lang Makeup-Artist für die Journalistin, ehe Caro Matzko sie für ein Radio-Feature zum Thema Essstörungen interviewte. „Auch Caro musste in dem Feature ihre Essstörung, Bulimie, thematisieren.“ Die Resonanz auf die Radiosendung war deutschlandweit enorm und die beiden beschlossen, in einem gemeinsamen Buch ihre Erfahrungen zu beschreiben.

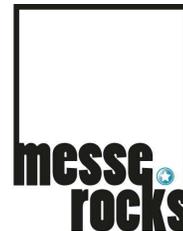
Der Schlüssel bei Essstörungen sei die Auseinandersetzung mit sich selbst und der eigenen Gefühlswelt: „Essen ist ja oft ein Unterdrücken von Emotionen. Deswegen ist es so wichtig, sich mit sich selbst zu beschäftigen. Ich bemerke den Drang zum Binge-Eating, wenn ich viel Stress habe.“ Inzwischen ist Tanja Marfo befreit von Binge-Eating-Anfällen: „Heute achte ich darauf, während der Arbeit Pausen zu machen und schon während der Arbeit regelmäßig zu essen“, erzählt sie.

### Pressekontakt:

Wenn Sie weitere Informationen, Bildmaterial oder Interviewpartner benötigen, wenden Sie sich bitte an:

E-Mail [presse@messe.rocks](mailto:presse@messe.rocks)

Tel.: +49 89 124 14 63-30



messe.rocks GmbH  
Velaskostraße 6  
85622 Feldkirchen  
Deutschland  
Tel.: +49 89 12 41 463-0  
[info@messe.rocks](mailto:info@messe.rocks)



**Karrieremesse für Absolventinnen,  
Frauen in Fach- und  
Führungspositionen und  
Existenzgründerinnen**  
MOC München  
16. - 17. September 2021  
[www.her-CAREER.com](http://www.her-CAREER.com)  
Twitter: #herCAREER,  
@her\_CAREER\_de  
Facebook: /her-CAREER  
Instagram: herCAREER/  
LinkedIn: /herCAREER

Trotz einzelner Plus-Size-Kampagnen gebe es noch Bedarf an der Sensibilisierung im Umgang mit korpulenten Menschen, wie Tanja Marfo sagt: „Worte sind so mächtig und können so viel auslösen. Ich finde es so übergreifig, wie manche Menschen mit dem Thema umgehen. Wenn dein Umfeld dir als Kind sagt, du bist zu dick, die Ärzte, die Kinder, die Erwachsenen, die Lehrer, dann glaubt man das. Und dann beginnt man, dem Glaubenssatz weiter zu entsprechen.“

Mit „Size egal“, in ihren Workshops für Makeup und Mindset und auf ihrem Blog „Kurvenrausch“ will Tanja Marfo Frauen aufzeigen, wie sie ihren Weg zur Selbstliebe und zu mehr Selbstbewusstsein wiederfinden und sich dabei unabhängiger von der Bewertung anderer machen, wie sie sagt: „Wenn du immer dick gewesen bist, wirkt diese Vision eines schlanken Lebens wie ein Paradies auf der anderen Seite. Ich möchte Frauen darin bestärken, dass sie sich im Hier und Jetzt wohlfühlen und zufrieden sein können, unabhängig von ihrem Gewicht.“ Dass sie in ihren Makeup-Workshops Frauen beim Verschönern hilft, ist für sie kein Widerspruch: „Wir reden zwar über Makeup, aber es ist auch eine große Portion Selbstliebe und Stärkung und ein wertschätzender Blick auf das eigene Leben dabei.“

*Am Freitag, 17. September 2021, von 10:00 bis 11:00 Uhr, können Besucher:innen der herCAREER in München Tanja Marfo bei ihrem Podcast-MeetUp im Rahmen des herCAREER Voice Podcasts „Diversity-Debatte: ‚Lasst Frauen endlich so sein, wie sie wollen‘“ live erleben.*

## Über Tanja Marfo

Tanja Marfo ist Hamburger Plus-Size-Ikone, Mode-Unternehmerin, Bloggerin und Mutter eines Sohnes. Sie steckt hinter dem Blog Kurvenrausch und ist Unternehmerin, Freigeist, Macherin und Influencerin im wörtlichen Sinne, denn ihre Community begeistert sie täglich für ihre Ideen einer besseren Welt.

Das komplette Programm und die Ausstellerliste der Messe herCAREER sind unter [www.her-career.com](http://www.her-career.com) verfügbar.

### Pressekontakt:

Wenn Sie weitere Informationen, Bildmaterial oder Interviewpartner benötigen, wenden Sie sich bitte an:

E-Mail [presse@messe.rocks](mailto:presse@messe.rocks)  
Tel.: +49 89 124 14 63-30



messe.rocks GmbH  
Velaskostraße 6  
85622 Feldkirchen  
Deutschland  
Tel.: +49 89 12 41 463-0  
[info@messe.rocks](mailto:info@messe.rocks)



**Karrieremesse für Absolventinnen,  
Frauen in Fach- und  
Führungspositionen und  
Existenzgründerinnen**  
MOC München  
16. - 17. September 2021  
[www.her-CAREER.com](http://www.her-CAREER.com)  
Twitter: #herCAREER,  
@her\_CAREER\_de  
Facebook: /her-CAREER  
Instagram: herCAREER/  
LinkedIn: /herCAREER

## Über die herCAREER

Die herCAREER ist DIE Plattform für die weibliche Karriereplanung. Die deutsche Leitmesse findet vom 16. bis 17. September 2021 bereits zum sechsten Mal in München statt – erstmals in neuer Location, dem MOC. Rund um die Messe schafft die herCAREER weitere Angebote, die für Jobeinsteiger:innen, Fach- und Führungskräften sowie Gründer:innen Netzwerke erschließen, die sie beruflich besser und schneller voranbringen.

Das Besondere an der herCAREER: Sie bricht Hierarchien auf und ermöglicht einen Austausch auf Augenhöhe. Die Besucher:innen können vom Wissen der Community und von den Erfahrungen und dem Know-how erfahrener Role Models und Insider lernen. Auf der herCAREER kommen sie in lockerer Atmosphäre mit Expert:innen ins Gespräch und können ihr berufliches Netzwerk strategisch und gezielt ausbauen. Damit setzt die Messe auf dem Trend auf, dass inzwischen nahezu jeder 2. Job über persönliche Kontakte besetzt wird.

Einzigartig ist auch das Ausstellungsspektrum: Im Fokus stehen Arbeitgeber aus verschiedensten Branchen, Weiterbildungsangebote, Vereinbarkeit von Familie und Beruf sowie Angebote für Gründer:innen und Unternehmer:innen. Ergänzt wird das Leistungsspektrum um den Themenbereich Finanzen, Geld und Vorsorge. Außerdem stellen Unternehmen bei den Future Talks vor, an welchen Innovationen sie arbeiten und wie sie Digitalisierung und New Work vorantreiben.

Angereichert wird das Programm um über 60 Vorträge und Diskussionen mit Persönlichkeiten aus Wirtschaft, Wissenschaft und Politik sowie um rund 300 MeetUps und Talks mit Role Models. Darunter sind auch zahlreiche Gründerinnen, die bereit sind, ihr Wissen zu teilen und über ihre Erfahrungen und Lernkurven zu berichten. Das umfangreiche Vortragsprogramm ist im Eintrittspreis inkludiert. Für Studierende sowie Absolventinnen und Absolventen ist die Messe kostenfrei sowie die An- und Heimreise mit FlixBus aus dem gesamten Bundesgebiet. [www.her-career.com/FlixBus](http://www.her-career.com/FlixBus)

Weitere Informationen über die Karrieremesse für Frauen gibt es unter [www.her-career.com](http://www.her-career.com), über Facebook: [www.facebook.com/herCAREER.de/](https://www.facebook.com/herCAREER.de/) über Twitter @her\_CAREER\_de, #herCAREER, Instagram [www.instagram.com/herCAREER/](https://www.instagram.com/herCAREER/) und bei LinkedIn [www.linkedin.com/company/herCAREER](https://www.linkedin.com/company/herCAREER). Bereits wie im Vorjahr ist die Veranstaltung in einigen Bundesländern als Weiterbildungsveranstaltung anerkannt: [www.her-career.com/Bildungsurlaub](http://www.her-career.com/Bildungsurlaub)

**Pressekontakt:**  
Wenn Sie weitere Informationen,  
Bildmaterial oder Interviewpartner  
benötigen, wenden Sie sich bitte an:

E-Mail [presse@messe.rocks](mailto:presse@messe.rocks)  
Tel.: +49 89 124 14 63-30

## Über Natascha Hoffner

Natascha Hoffner ist die Initiatorin der herCAREER – der Plattform für die weibliche Karriereplanung. Sie verfügt über 20 Jahre Erfahrung in der Messebranche und gründete 2015 die messe.rocks GmbH mit Sitz im Münchner Osten. Sie möchte es nicht hinnehmen, dass die Gleichstellung von Männern und Frauen in der Arbeitswelt laut Prognose des Weltwirtschaftsforums erst in 136 Jahren erreicht wird und tut alles dafür, dass das schneller geht. Rund um die Messe herCAREER hat die Geschäftsführerin der messe.rocks GmbH zahlreiche Angebote zur Vernetzung und Information von Frauen lanciert: Expert:innen-Interviews, den Podcast herCAREER oder den digitalen herCAREER-Jobmatch. Demnächst launcht sie die herCAREER-Lunchdates für den fachlichen Karriere-Austausch zu Themen wie Berufseinstieg, Aufstieg ins nächste Karrierelevel oder Gründung.



messe.rocks GmbH  
Velaskostraße 6  
85622 Feldkirchen  
Deutschland  
Tel.: +49 89 12 41 463-0  
[info@messe.rocks](mailto:info@messe.rocks)