

Hinweis! So kann das Magazin doppelseitig, korrekt gelesen werden!

Das Deckblatt (Cover) wurde entfernt und durch diese Seite zum besseren Verständnis ersetzt. Damit die Seitenanzeige (Eingabe der Seitenzahl + Suchfunktion des Readers dennoch in vollem Umfang funktioniert und diese Ausgabe bequem durchblättert werden kann, bitte die oben angezeigten Einstellungen im Reader vornehmen ... (Seitenanzeige: Deckblatt in Zweiseitenansicht einblenden)

Im Anschluss kann die PDF-Datei wie die Zeitschrift selbst genutzt werden. Es steht auf unseren Seiten auch eine blätterbare Version zur Verfügung, die online gelesen werden kann.

Viel Freude an dieser Ausgabe.

Das Team von Mein Leben Live.



Fragen und Anregungen an: leben.live.postfach@gmail.com

Mein Leben Live

Entdecke die Vielfalt

THE AMERICAN WAY
OF LIFE



ZEITREISE
ZURÜCK IN DIE 80ER JAHRE



MOTIVATION FEUERLAUF
der Meister in seinem Element



Mit
Wohlfühl
Oase

FIT IN DEN FRÜHLING - TIPPS EINER POWERFRAU

Mobbing an Schulen - Dipl. Psychologische Beraterin im Interview



Themen-Inhalt

Mobbing: Psycho-Terror unter Kindern: 94



American Football

26



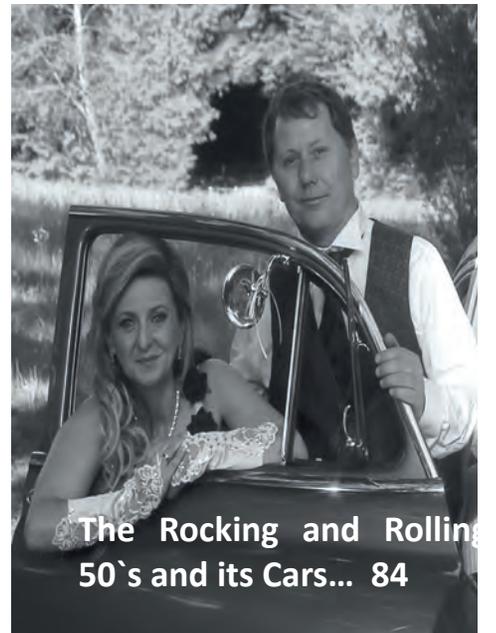
Boogie - Woogie tanzen - de YouTube-Stars 100



Es lebe das Vintage! 80



**Gemüse- das, neu
Fleisch! (Rezepte) 74**



**The Rocking and Rolling
50`s and its Cars... 84**



Dr. Martin Pinsger
Dr. Thomas Hartl

Dem
SCHMERZ
entkommen

Seite
62

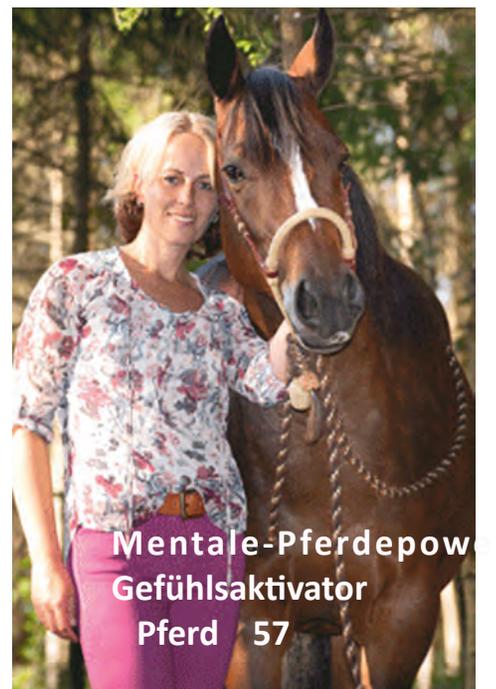


So hilft Ihnen die
Cannabis-Therapie

GOLDMANN



**Auswanderung
Canada 20**



**Mentale-Pferdepow
Gefühlsaktivator
Pferd 57**

Themen-Inhalt

Nummer 2 - 2020 Inspiration / Motivation

6 Editorial

Selbstverwirklichung / Inspiration

- 8 Mentale Stärke – Feuerlaufen
- 12 Pfeife auf Kontrolle
- 16 Von Masken und dem Gefühl der Freiheit
- 20 Abenteuer in ein neues Leben (Canada)
- 26 American Football - DIE neue Trendsportart?

Wohlfühl-Oase (Für Herz und Seele)

- 33 Mach deinen Tag noch schöner!
- 36 Schutzimpfung gegen Shopping-Sünden
- 44 Erkenne Deinen Wert!
- 49 Embrace Buchvorstellung
- 50 Upcycling Minis – Kreativserie (Bastelanleitung)

Gesundheit/ Ernährung/ Wohlbefinden

- 57 Mentale Pferdepower - Gefühlsaktivator Pferd
- 60 Mein Leben mit Depressionen!
- 62 Dem Schmerz entkommen (Cannabis)
- 68 Schulmedizin und Naturheilkunde (Gegenüberstellung)
- 71 Omega-3-Fettsäuren und AD(H)S
- 74 Gemüse – das neue Fleisch! (Rezepte)

Lifestyle

- 80 Es lebe das Vintage!
- 84 The Rocking and Rolling 50`s and its Cars...
- 90 Feng Shui - Der Blick auf den Eingangsbereich

Interviews

- 94 Mobbing: Psycho-Terror unter Kindern
- 100 Boogie - Woogie tanzende YouTube-Stars
- 103 Fit und schön in den Frühling

Lebe Dein Leben !

Leserprojekte

- 108 Der kreativste Schweizer Unternehmer und Erfinder...
- 117 Naturheilpraxis ohne Grenzen
- 119 Leser - Ecke (Leserbriefe)

121 Impressum

Im nächsten Heft u.a.:

- Magauda (Italien) Ort der Heilung und Besinnung (Leserprojekt)
- Mach dich fit mit Yoga
- Sabinas Traum – Eine Powerfrau auf dem Weg zum Erfolg
- u.v.m.

Mein
Leben
Live

Lifestyle / Mindstyle

Hinter den Wolken scheint die Sonne!

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

im Moment erleben wir alle eine schwere Zeit. Niemand kann zu diesem Zeitpunkt sagen, wie lange diese Krise noch andauert und was danach kommen mag. Wichtig ist jedoch gerade jetzt, eng zusammenzuhalten und irgendwie auch näher zusammenzurücken, wenn auch zunächst online bzw. virtuell. Aus diesem Grund bieten wir euch unter anderem die Möglichkeit, euer Magazin „Mein Leben Live“ online „gratis“ zu lesen und zwar so, als hättet ihr die gedruckte Ausgabe vorliegen. Nämlich in einer blätterbaren ePaper-Version. Bevor eine gedruckte Ausgabe geliefert wird, weisen wir sogar auf die vorgenannte Möglichkeit hin und heben diese seit einiger Zeit überall hervor!

Weiterhin suchen wir auch auf andere Weise, besonders online, die Nähe zu unseren Leserinnen und Lesern. Live-Chat-Angebote und viele Gruppenaktivitäten in den sozialen Netzwerken, sollen dazu beitragen, dass ihr euch zu Hause ein wenig wohler fühlt. Wir, das Team von „Mein Leben live“ wünschen euch ganz viel Freude an dieser Ausgabe und hoffen, dass schon bald wieder bessere Zeiten anbrechen und Ihr diese Krise ohne Schaden und allzu große Entbehrungen übersteht.

Eure Redaktion

Inspiration



Motivation

Selbstverwirklichung

Mentale Stärke – Feuerlaufen als Motivation

von Martin Winkelhofer



Mentale Stärke bedeutet,

in schwierigen Lebenssituationen sein Leistungsspektrum ungeachtet aller Störungen voll ausschöpfen zu können. Dipl. Mentaltrainer und Feuerlauf-Weltrekordhalter Martin Winkelhofer gibt Führungskräften, Sportlern und anderen interessierten Menschen einen mentalen Werkzeugkoffer an die Hand, der verschiedene effektive Techniken und Strategien bereithält, um Emotionen und Konzentration (Fokussierung) zu steuern. Wer sich mit mentaler Stärke beschäftigt kommt an der Beeinflussung des Unterbewusstseins nicht vorbei.

Was heute moderne Biofeedback-Geräte zeigen, hat Emile Coupé, der französische Apotheker (1827-1926), schon vor ca. hundert Jahren erkannt und gelehrt: Jeder Gedanke hat eine sofortige Wirkung auf unseren Körper.

Alles, was wir fühlen, denken und uns vorstellen, hat Einfluss auf unseren Körper und auf unser persönliches Erleben. Wenn wir etwas anderes in unserem Leben haben möchten, müssen wir anders denken, fühlen und handeln lernen.

„Die Definition von Wahnsinn ist, immer wieder das Gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten.“ Albert Einstein

Unsere innere Haltung und die bewussten und auch unbewussten Absichten steuern unser Handeln und Tun. Ob wir dies nun wollen oder nicht. Nichts geschieht einfach so.

Alles folgt inneren Impulsen. Diese können sowohl positiver als auch negativer Natur sein. Nun könnten wir uns natürlich auch fragen, warum dann nicht alles so positiv läuft, wenn wir uns einfach nur mental trainieren müssen.

Die Antwort darauf ist sehr einfach. Im Laufe unseres Lebens wurden wir durch unsere Sozialisierung stark geprägt.

Daher befinden sich nicht nur positive Gedanken in unserem Inneren, sondern auch negative Muster, Überzeugungen, Ängste und Programme. So können Programme, die in der Kindheit verankert wurden und für ein Kind positiv waren, im Erwachsenenalter negativ und hinderlich sein.

Jetzt sagst du vielleicht, all das weiß ich schon, aber wie kann ich das ändern. Wie kann ich mir mentale Stärke aneignen. Vielleicht gehörst du auch zu den Menschen, die denken, ich habe es schon öfter probiert, aber der gewünschte Erfolg ist bisher ausgeblieben. Hier sind einige Punkte die man unbedingt wissen muss.



Mental durchstarten und dabei 4 wichtige Punkte beachten...

1. Entspannung - Alphatraining

Warum ist Entspannung so wichtig? Neue Programme lassen sich leichter und schneller im Unterbewusstsein verankern, wenn unser Gehirn im Alphabereich ist. Siehe Alphawellen.

Da die Menschen verschieden sind, braucht es auch unterschiedliche Entspannungstechniken. Um herauszufinden, welche zu dir passt, empfiehlt es sich, verschiedene zu testen. Ich habe mit Autogenem-Training begonnen, später die „Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“, Qi Gong, Atemtechniken und Meditation gelernt.

Ich kann mich mit der „Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson“, am schnellsten in den Alphazustand begeben.

2. Imagination - Fantasie

Imagination Lateinisch imago „Bild“

Als Imagination bezeichnet man die Fähigkeit, in einem meditativen Zustand, meist bei geschlossenen Augen, mittels Vorstellungskraft, innere geistige Bilder und Gefühle zu entwickeln.

Diese Fähigkeit kann man nutzen, um neue Verhaltensweisen zu programmieren, indem man schon „so tut als ob“ sie Wirklichkeit wären. Die entstehenden Bilder oder Filme können durch positive Vorstellungskraft, Sätze und Gedanken (Autosuggestion) verstärkt werden. Übrigens, die Technik schon „so zu tun als ob“ ist die stärkste mentale Strategie überhaupt.

Die Imagination wurde und wird in vielen Kulturen im spirituellen Kontext angewandt und ist von C. G. Jung in die Psychotherapie eingeführt worden, der die bewusst erlebten inneren Bilder als Mittler zwischen Bewusstem und Unbewusstem ansah.

3. Autosuggestion - Affirmation

Die Autosuggestion spielt bei der mentalen Stärke und deren Aneignung eine entscheidende Rolle. Die Methode der Autosuggestion ist im Grunde nicht neu: Es geht darum, sich selbst mental auf etwas Erwünschtes zu programmieren. Deshalb sollten Sie darauf auf keinen Fall verzichten.

Der berühmte französische Apotheker und Entdecker der Autosuggestion Emile Coué formulierte es so: „Jeder Gedanke, der unser Gehirn voll und ganz in Anspruch nimmt, wird wahr und neigt dazu, sich in Handlung zu verwandeln.“

Jetzt fragen Sie wahrscheinlich: „Wie man die Autosuggestion erlernen kann.“

Es geht darum, dass innere Selbstgespräch bewusst zu beeinflussen. Im Grunde bedeutet das, sich auf gewünschte Dinge zu konzentrieren/fokussieren und anderslautende Gedanken nicht zuzulassen.

Je mehr sich ein Mensch auf mutige, stärkende und kraftvolle Gedanken konzentrieren kann, umso weniger können sich Gedanken an Zweifel und Versagen auswirken.

» Die Methode der Autosuggestion arbeitet mit Suggestionsformeln, den sogenannten Affirmationen. «

Die bekannteste Affirmation von Coué ist: „Es geht mir mit jedem Tag, in jeder Hinsicht, immer besser und besser!“

Diese Affirmation soll man unmittelbar nach dem zu Bettgehen, vor dem Einschlafen, mindestens zwanzigmal wiederholen und unmittelbar nach dem Aufwachen, vor dem Aufstehen, zwanzigmal wiederholen.



In der Wiederholung liegt die Kraft. Die gewünschten Suggestionen werden so lange wiederholt, bis sie im Unterbewusstsein verankert sind und dadurch ganz automatisch auf unser bewusstes Denken einwirken.

Mentaltraining hat das Ziel, neue gewünschte Verhaltensweisen zu installieren oder zu stärken.

4. Ziele setzen und erreichen...

Ziele „Wer den Hafen nicht kennt, in den er segeln will, für den ist kein Wind ein günstiger.“

Römischer Philosoph Lucius Annaeus Seneca

Bevor du loslegst, solltest du dir folgende Fragen stellen:

Wo will ich hin?

Wie komme ich da hin?

Wofür rackere ich mich ab?

Bin ich bereit, den Preis zu zahlen?

Was will ich überhaupt?

Ziele:

Generell müssen Ihre Ziele Sie begeistern und motivieren! Spüren Sie Begeisterung, wenn Sie sich vorstellen, am Ziel zu sein?

Kontrollieren Sie stets, ob Sie mit voller Aufmerksamkeit dabei sind. Denken Sie daran, Ihr Ziel muss für Sie erreichbar sein. Die Überzeugung, das Ziel erreichen zu wollen, muss unerschütterlich sein. Die zeitliche Fixierung („innerhalb der nächsten sechs Monate“) hilft Ihnen, den Eigenantrieb zu erhöhen. Wichtig sind Termine: Wann wollen Sie loslegen, wann die ersten Zwischenergebnisse und wann das Ziel erreichen?



Übung zur Entspannung und Visualisierung:

Eine Übung zum Abschluss:

1. Nimm dir ein paar Minuten Zeit und setze dich an einen Ort, wo du ungestört bist und dich wohl fühlst. Erlaube dir ganz dort anzukommen und nimm deinen Körper wahr.
2. Lass dich ganz sanft über den Atem in deinen Körper hineinsinken und schließe deine Augen.
3. Achte auf deine Atmung und beobachte, wie sich deine Bauchdecke beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt.
4. Zähle in Gedanken von zehn bis eins und stelle dir vor, wie du mit jeder Zahl Stufe um Stufe in eine wunderbare innere Landschaft eintauchst.
5. Es könnte ein Platz in der Natur sein, zum Beispiel eine Wiese, ein Strand am Meer mit Palmen, ein schönes Plätzchen am Waldesrand.
6. Gestalte dieses Bild oder diesen Film nach Belieben, einfach so, wie es sich am besten anfühlt. Erlebe diesen Bereich so lebendig wie möglich. Es kann eine Umgebung sein, die es wirklich gibt oder eine, die es nur in deiner Fantasie gibt. Erlebe dich so glücklich, so erfolgreich und gesund, wie möglich. Schau dich um, was es alles zu sehen gibt, was es zu hören gibt, was es zu fühlen gibt und eventuell zu riechen und zu schmecken.
7. Am Ende atme tief ein und aus sowie recke und strecke dich. Sage zu dir: „ich fühle mich erholt, frisch und munter.“

Warum das funktioniert? Das Gehirn und der Körper können nicht zwischen Realität und Imagination, zwischen Erlebtem und Gedachtem unterscheiden.

Deshalb haben die positiven Visualisierungen der Meditation eine so starke Auswirkung auf unseren Körper. Immer mehr Menschen greifen zu mentalem Training, um Herausforderungen im Sport, im Beruf und im Alltag besser bewältigen zu können.

Pfeife auf Kontrolle!

von Gabi Putze

Jetzt fragst du dich sicher, wie soll das gehen.
Ohne Kontrolle; geht gar nicht.

Nun, auf was ich in diesem Artikel hinaus will, hat nichts mit der alltäglichen Kontrolle zu tun, ab und an mal in den Kochtopf zu spitzeln, ob der darin befindliche Gau-menschmaus auf dem Punkt gegart ist. Vielmehr möchte ich mit dir über die Kontrolle unseres Egos/Verstands sprechen.

Wir sind so geprägt und geformt und wissen es nicht anders, als so gut wie alles unter Kontrolle zu haben. Der Wermutstropfen jedoch wird so gut wie nie erkannt, außer man hat das Glück durch gute Bücher, Mentoren oder persönlichkeitsentwickelnde Fortbildung zu lernen, das Kontrolle dem Verstand entspringt und nicht unbedingt die beste Wahl bedeutet. Was meine ich mit Wermutstropfen? Wenn das Ego die Zügel in den Händen hält und mit aller Macht versucht, im Außen die Dinge zu steuern, kostet dies nicht nur enorme Kraft, auch extremer Kampf bis hin zum Scheitern kann das Ergebnis sein.



Was uns immer wieder dazu bewegt, die Kontrolle zu bewahren, ist häufig der Wunsch nach Sicherheit.

Mal angenommen du hättest die Möglichkeit neue Wege zu gehen, wie würdest du handeln? Vielleicht traust du dich nicht, weil du davon überzeugt bist, dazubleiben, wo du bist, weil du dich an dem Platz sicher fühlst und denkst, alles unter Kontrolle zu haben?

Nach der Geburt meines ersten Sohnes hatte ich die Wahl, wieder zurück in die Festanstellung zu gehen. Ich hätte dadurch wunderbar für meine finanzielle Absicherung gesorgt. Alle Annehmlichkeiten wurden mir geboten, wie kranken- und rentenversichert zu sein. Jeden Monat ein sicheres Einkommen. Urlaub und Weihnachtsgeld. Nun, das wäre für den einen oder andern sicher eine Überlegung wert. Ich hatte mich gegen Sicherheit und Alles-unter-Kontrolle-Haben entschieden. Vielmehr ließ ich mich auf das Abenteuer ein, Vertrauen in meine innere Führung zu haben und ließ mich einfach von inneren Impulsen und Ideen treiben.

Von außen gibt es keine Sicherheit, da sind wir einer Lüge aufgefressen. Sicherheit findet nur in uns selbst, in der Quelle statt.

Achtung Kontrolle !

Mal angenommendu hast seit vielen Jahren einen vermeintlich sicheren Job, du würdest nie auf die Idee kommen andere sich dir bietende Gelegenheiten anzusehen, plötzlich macht das Unternehmen pleite, Arbeitsplätze werden abgebaut. Es trifft dich. Du wirst arbeitslos. Wo ist hier die Sicherheit? Kann man hier wirklich Kontrolle darüber haben, oder wäre es doch sinnvoll, einmal tiefer zu schauen und sich von seiner inneren Stimme, seinem Herzen, seiner Quelle, wie auch immer du es nennen magst, beraten und leiten zu lassen?

Ich habe mich schon vor vielen Jahren für den Weg des Herzens entschieden und wurde nie enttäuscht, im Gegenteil. Durch die Wandlung des Egos, was mir meistens nur Probleme aufzeigte und selten wirklich brauchbare Lösungen anbot, wenn es um Lebenskrisen ging, kam ich dahin, meiner inneren Stimme zu vertrauen.

Wer mein Buch kennt, erinnert sich vielleicht noch an die eine Stelle, in der ich beschrieben habe, mit welcher Geisteshaltung ich meine Heilpraktiker Überprüfung erfolgreich meisterte.

Da ich ja schon fast dreißig Jahre selbstständig in meiner Praxis bin und hauptsächlich als Persönlichkeitstrainerin (Glückstrainerin) arbeite, haben mir natürlich einige Klienten gegenüber gesessen, die mit allen Mitteln an ihrer Kontrolle festklammerten, um ja die Prüfung zu bestehen, die Erbschaft zu bekommen, den besten Platz im Theater zu erhalten (wenn es sein muss auch mit ausgestreckten Ellbogen), das Klammern am Partner, der neue Wege eingeschlagen hat, einen Wettbewerb, den man auf Biegen und Brechen gewinnen möchte und was man sonst noch so alles unter Kontrolle haben möchte.

Vielleicht kennst du die eine oder andere Situation, die ich eben aufgeführt habe. Erinnerst du dich, wie anstrengend es ist, permanent die Kontrolle zu haben? ...



Spätestens hier wird dir klar werden: wir können über Dinge, wie Prüfungen, Wettbewerbe o.ä. keine wirkliche Kontrolle ausüben, ohne Kampf und Energieverlust.

Die gute Nachricht ist, wenn wir lernen daran zu glauben, (also überzeugt davon sind) dass genau das Richtige in unser Leben kommen wird, wird alles viel einfacher und wir werden, egal wie eine Sache endet, erkennen, dass alles seine Richtigkeit hat. Da möchte ich es doch nicht hinterm Berg halten, was eine ganz liebe Freundin die Tage für ein Drama hatte. Sie ist selbstständig unter dem Dach eines großen Marketingunternehmens und weiß inzwischen sehr viel über die universellen Gesetze und das Loslassen. Nun, die Alltags Situationen bereiten ihr jedoch schon ab und an gerne Kopfzerbrechen. Sie stand die Tage kurz vor ihrem Durchbruch, eine wunderschöne Incentive-Reise zu erzielen. Ihr Kopf qualmte vor lauter Anspannung, so nach dem Motto: „Diese Reise lasse ich mir nicht einfach so einfach nehmen.“ Das Schlimmste für sie ist die energieraubende Kontrolle und teilweise auch die Ohnmacht, es nicht wirklich steuern zu können.

Sie hätte, wenn sie auf ihr Ego vertraut hätte, an den glatten Wänden hochgehen können oder einen Handstand nach Timbuktu machen können, es hätte ihr nicht viel genutzt. Ich riet ihr per Whats App: „Pfeife auf die Kontrolle, mit aller Macht etwas erzwingen zu wollen. Was für dich im Augenblick in Resonanz ist, kommt automatisch in dein Leben, ohne es kontrollieren zu müssen. Alles andere eben nicht. Punkt.“

Natürlich hatte sie ihren Schalter ganz schnell vom Verstand aufs Herz umgelegt. Ich denke, gefühlt sind ihr einige Tonnen an Last, etwas unbedingt erreichen zu müssen, von ihren Schultern gefallen.



Das Leben zeigt uns, dass wir, wenn wir auf unsere innere Stimme vertrauen, immer das Ziel, mit dem wir gerade in Resonanz sind, ohne Stress und Anstrengung erreichen werden. Wer weiß, vor was uns das Leben manchmal bewahrt, wenn bestimmte Dinge, die unser Ego gerne hätte, nicht in unserem Leben erscheinen.

Im Buch „Ein Kurs in Wundern“ wird vom niedrigen Geist (Ego) und dem hohen Geist (Schöpfergeist) geschrieben. Genau so habe ich in meinem eigenen Leben die Erfahrungen machen dürfen, wenn ich auf meinen Schöpfergeist (innere Stimme, Herz, Quelle) vertraut habe und dieser Anweisung gefolgt bin, sind Dinge geschehen, die man gerne auch als Wunder bezeichnet.

Habe ich auf meinen niedrigen Geist (Ego) gelauscht, entstanden gerne Probleme, es raubte mir wertvolle Lebensenergie und ich fühlte mich niedergeschlagen und traurig, bis hin zu Wutausbrüchen, wenn es sich nicht nach meiner Nase (Kontrolle) entwickelte.

Achtung Kontrolle !

Heute noch, wenn es um eine Entscheidung geht, die gerne das Ego in die Hand nehmen möchte, lasse ich Revue passieren und erinnere mich, dass die genialen Veränderungen in meinem Leben immer von meinem Schöpfergeist erschaffen wurden.

Meiner Meinung nach geht kein Weg daran vorbei, seine Persönlichkeit zu entwickeln, um dem Ursprung unseres Seins näherzukommen.

Ich liebe aus voller Seele meine Arbeit als Persönlichkeitstrainerin und erfreue mich sehr an meinen Klienten, wenn sie immer klarer ihre innere Stimme wahrnehmen und sich im besten Fall von der Raupe zum Schmetterling entwickeln. Einem meiner online Trainingsprogramme habe ich sogar den Titel „Von der Raupe zum Schmetterling“ gegeben.

Wir alle haben diesen Ursprung in uns. Es gilt einfach, Schritt für Schritt diese Hindernisse und Blockaden zu lösen, um wirklich frei zu sein von der Kontrolle im Außen.



Bild: <https://pixabay.com/de/>

Meine Stärke liegt darin, Menschen auf ihrem Weg zu begleiten, selbstsicher, authentisch und strahlend im Leben zu stehen. Wenn du mehr über meine Arbeit erfahren möchtest, besuche mich auf Facebook, meiner Website oder schmökere in meinem Buch „Du musst nicht suchen, das Glück findet dich. Gabi E. Putze“

Von ganzem Herzen wünsche ich dir alles Glück der Welt, viel Freude bei deiner Abenteuerreise und zu entdecken, was für ein wundervolles Wesen du wirklich bist.

Deine Gabi

Von Masken und dem Gefühl der Freiheit

von Nicole Maass



Wenn du eine Maske trägst, um dein wahres Wesen zu verbergen, aus Angst abgelehnt, verleumdet, bewertet oder nicht geliebt zu werden.

Wie frei bist du dann?

Eine Maske kann eine Rolle als Mutter oder Vater, Bruder oder Schwester, Ehemann oder Ehefrau, Kollege oder Kollegin, Freund oder Freundin, Sohn oder Tochter sein. Du hast dir diese Maske nicht böswillig angelegt, sondern sie dient dir zum Schutz und zur Sicherheit. Du trägst vielleicht nicht nur eine Maske, sondern viele verschiedene, um akzeptiert, angenommen, respektiert oder geliebt zu werden. Du bist so sehr ans Tragen deiner Masken gewöhnt, dass du selber nicht mehr weißt, wer du eigentlich bist.

Wie authentisch bist du dann?

Vielleicht trägt deine Maske ein lächelndes Gesicht, obwohl in deinem inneren ein Sturm tobt. Vielleicht verbirgst du ein Herz, das sich gefangen fühlt und in dem tiefe Traurigkeit und Einsamkeit die Macht über dich und deine Gefühle gewonnen haben. Durch den Schleier deiner Masken bist du nicht in der Lage, wahrhaft Liebe oder Anerkennung zu empfangen, da du alles durch diesen Filter der gedämpften Gefühle wahrnimmst und die Wahrheit über deine Emotionen im Verborgenen liegen.



Bild: <https://pixabay.com/de/>



Aber wie fühlst du dann?

Deine wahrhaftigen Gefühle sind blockiert oder du glaubst zu fühlen, weil dir dein Verstand etwas vorgaukelt, weil er es nicht wagt hinter den Schleier der Illusionen zu blicken. Die Illusionen, die du dir selbst erschaffen hast. Du denkst zu fühlen, was du fühlen solltest, aus Angst vor diesem alt bekannten Schmerz des Verlassenseins, des Etwas-hergeben-Müssens, was dir lieb und teuer war. Dieser Schmerz ist zu mächtig und löst unglaubliche Ängste aus, die dir diese treuen Begleiter erschaffen haben und hinter denen du dich so wunderbar verstecken kannst. Deine Masken wiegen schwer und du trägst dich müde an ihnen, doch das ist egal. Der äußere Schein ist gewahrt und was andere denken ist ja nicht unwichtig für dein Seelenheil.

Aber wie wahrhaftig lebst du dann?

Die echten, authentischen Gefühle deines Herzens sind betäubt. Sie liegen hinter dunklen Schatten und hier fällt kein Licht hinein. Du denkst, es hat alles seine Richtigkeit, da du die Erinnerung an dein liebendes, wachendes, beschützendes Herz vergessen hast. Du bist im Glauben, dass sich dein Leben richtig anfühlt und du alles so gemacht hast, wie es andere von dir erwarten. Das Außen spiegelt dir wieder, was in deinem inneren nicht existent ist. Aber diese Wahrheit nimmst du durch den Schleier der Illusion nicht wahr. Du erkennst sie nicht....

Aber wie frei bist du dann?

Du spielst eine Rolle, in die du dich durch deine bisherigen Entscheidungen hineinmanövriert hast. Ja, du hast richtig gehört. Du bist für dich verantwortlich und du allein spielst dein Theaterstück täglich weiter. Tagein, tagaus, weil dein Herz ja still ist und schweigt. Vielleicht hast du versäumt, zu hinterfragen, ob deine Rolle noch zu dir passt? Vielleicht warst du im Außen zu sehr beschäftigt, es allen recht zu machen. Vielleicht hast du die Sehnsucht mit Hunger verwechselt oder mit dem Trieb, deinen Job besonders gut zu machen oder deine Kinder überzubehüten und in allem perfekt zu sein.

Aber wie menschlich bist du dann?

Die innere Leere spürst du nicht mehr. Sie ist gedämpft, du hast sie betäubt mit zu viel an Konsum, zu viel an Genuss oder Drill. Dein Herz verrichtet sein Pulsieren ohne Lieben, Weinen und Lachen. Es liegt eingefroren in der Mitte deines Brustkorbes, die keine Mitte mehr sein kann, da dir jegliche Lebensfreude fehlt. Du bist „ver-rückt“. Du bist deiner Wahrheit entrückt. Du stehst neben dir. Neben dem was du hättest sein können, fühlen können, erreichen und erschaffen können.

Aber wie glücklich bist du dann?

Vielleicht hast du versäumt zu bemerken, dass sich deine Welt für dich weitergedreht hat, dass du dich weiterentwickelt hast und dein Bewusstsein jetzt endlich nach Wahrheit schreit. Wenn du dann hinter die Fassaden deiner Masken und hinter die Illusionen blickst, denen du dich hingegeben hast, entzieht sich dir der Boden unter deinen Füßen und du fällst. Du fällst ohne Sicherheitsnetz und doppelten Boden, aber alle Masken fallen ebenso mit dir und der Blick für deine dir innewohnende Wahrheit erwacht. Die Illusionen zerschellen am Boden des Meeres deiner ungelebten Emotionen. Du fühlst dein geläutertes, gebrochenes Herz. Du fühlst all die Traurigkeit, weinst ungeweinte Tränen, die dir die Luft zum Atmen genommen haben. Du fühlst die Scham über die Narben und Verletzungen, die dein Herz erlitten hat und du erkennst die Rollen, die nicht mehr zu dir passen wollen. Du erkennst, was du wirklich fühlst und willst. Zu lange hast du die Anerkennung, Wertschätzung und Liebe im Außen gesucht. Zu lange hast du Beziehungen gelebt, die auf Bedürftigkeit, Manipulation oder Abhängigkeit basierten. Aber dies ist jetzt vorbei. Dein Herz ist erwacht. Deine Leidenschaft ist geweckt. Du willst erschaffen, du willst schöpfen aus dem Meer an Möglichkeiten und Inspirationen. Du willst deine Kreativität leben, du willst fühlen, lieben, lachen und weinen und das am liebsten gleichzeitig. Es gibt kein Zurück mehr.

Du willst die Wahrheit sehen!

Der Blick tief in dein Herz schenkt dir eine Erkenntnis. Der Augenblick in den hellsten und wahrhaftigsten Spiegel zeigt dir dein wahres Ich, bringt einen verlorenen Anteil zu dir zurück. Ohne es zu wissen, ohne es zu wollen, hast du dich selbst vermisst. Der Seelenspiegel nimmt dir alle Schatten, lüftet alle Geheimnisse und spült die Trauer, Wut, Ohnmacht, Gefühllosigkeit und Einsamkeit an die Oberfläche. Der Ruf deines Herzens ist jetzt erbarmungslos, du quillst über, schäumst, weinst, zerreißt, hungerst nach Liebe, dürstest nach Nähe und Geborgenheit. All das hast du dir selbst nicht gegönnt, du hast es dir selbst vorenthalten, weil du dich so wie du wirklich bist, nicht annehmen konntest.

Aber wie sehr liebst du dich dann?

Der Spiegel der Masken zeigt dir erst jetzt, nach vielen Jahren der Sehnsucht und Hilflosigkeit, was wirklich in dir steckt. Er zeigt dir schonungslos die wahre Gestalt der Masken, die so lange deine Freunde und Begleiter waren. Du lässt sie fallen, lässt los und erkennst endlich, wie liebenswert du wirklich bist.

Die Liebe erkennt sich selbst.

Du hast ein liebendes, feinfühliges, klares, wahrheitsliebendes, lebensfrohes Herz, das unglaublich kraftvoll ist, eben weil es Gefühle zeigen und leben kann. Es hat jetzt begonnen wieder zu singen, also lausche und höre zu, was es dir zu sagen hat. Fühle, was es dich lehren möchte. Zerstöre die Klagemauer der Negativität und sei bereit, in deiner Herzenskraft zu leben.

Die Freiheit ist nur eine Entscheidung entfernt.

Liebe und atme die frische Luft, die in deine Lungen strömt und strecke deine Nase in den Wind, weil Masken nun Vergangenheit sind.

Was Masken zeigen

Masken zeigen deine Sehnsucht nicht.

Masken zeigen nicht, wie dein Herz zerbricht.

Auch Tränen weinen Masken nicht.

Masken zeigen dir ihr trügerisches Gesicht.

Masken erzählen dir von Sicherheit.

Auch fühlen sie keine Einsamkeit.

**Masken sind dir immer treu ergeben,
doch sie können nicht dein Innerstes bewegen.**

Masken zerstören auf sanfte Art und Weise.

Sie dämpfen deine Stimmen und du wirst leise.

Aber leben, nein leben wirst du mit Masken nicht.

Masken schlagen dir mit kalter Härte ins Gesicht.

Abenteuer in ein neues Leben

von Nicole Franziska Horn



Im Sommer 2016 hat mein Mann durch Zufall erfahren, dass seine Firma einen neuen Standort in Canada eröffnet. Nach einigem Hin- und Herüberlegen, vielen Gesprächen unter uns und mit den Kids, hat er sich dann auf den Job dort beworben. Und was soll ich sagen... Er hat den Job bekommen! Wir hatten zuvor schon in den Jahren 1999/2000 in Canada gelebt, und wir haben immer gesagt, sollten wir eine Chance bekommen, dann werden wir zurückkehren.

Am 2. März 2017 habe ich mich dann mit meiner Familie in ein neues Abenteuer gewagt. Wir sind nach Canada ausgewandert! Mein Mann war bereits im Januar 2017 in Canada aufgrund seines neuen Jobs. Er begab sich auf die Suche nach einem schönen Haus für uns und wurde auch fündig. Bevor wir in Canada ankamen, hatte er bereits einige Renovierungsarbeiten begonnen. Doch der Schritt nach Canada zu gehen war zu aller erst etwas getrübt, da sich unser ältester Sohn entschied, in Deutschland zu bleiben. Er wollte seine Lehre fertig machen, und dann war da noch eine Freundin, die er kennen gelernt hatte. Er war damals siebzehn Jahre alt. Es fiel mir schwer, ihn loszulassen und so bin ich mit unserem Jüngsten alleine ins Flugzeug gestiegen.

Auf nach Canada



Die Aufregung bei uns war sehr groß. In Canada gelandet, holte uns mein Mann vom Flughafen ab. Wir wohnten die ersten drei Wochen im Hotel, da das Haus noch nicht bezugsfertig war. Mein Mann musste ja bereits arbeiten, aber mein Sohn und ich machten uns dennoch eine schöne Zeit. Mein Mann recherchierte schon mal vorab, wo die Möglichkeit bestand, dass mein Sohn weiterhin Eishockey spielen konnte. Er fand dann eine Privatschule, in der mein Sohn zweimal pro Woche trainieren konnte. So waren wir an diesen ersten Tagen in Canada gut beschäftigt. Unser Umzugsgut war auch mittlerweile in unserem neuen Zuhause angekommen. Die Kartons türmten sich. Als es April war, konnten wir endlich das Hotel verlassen und unser neues Heim beziehen. Von da an war es ein wenig stressiger. So viele Dinge mussten erledigt werden. Für unseren Jüngsten mussten wir so schnell wie möglich eine Schule finden, Banktermine, Arztsuche, Suche nach einem Auto und vieles mehr. Nach ca. zwei Wochen besuchte mein Sohn also dann die High-School in unserer Community.

Er hatte diese Hürde soweit gut gemeistert, denn sein Englisch war auch nicht das Beste. Aber er hatte sich durchgebissen und durchgehalten. Zwischenzeitlich war ich auf Jobsuche und hatte einen Job als Kindermädchen bei einer Anwaltsfamilie gefunden. Einer der Jungs, die ich betreute, war Autist. Es war eine tolle Erfahrung, da ich noch nie mit Autisten gearbeitet hatte. Es bereitete mir große Freude. Es war Juni 2017, als wir einen Anruf von unserem Ältesten aus Deutschland bekamen. Seine Worte waren: „Papa, darf ich zu euch nach Canada kommen“?

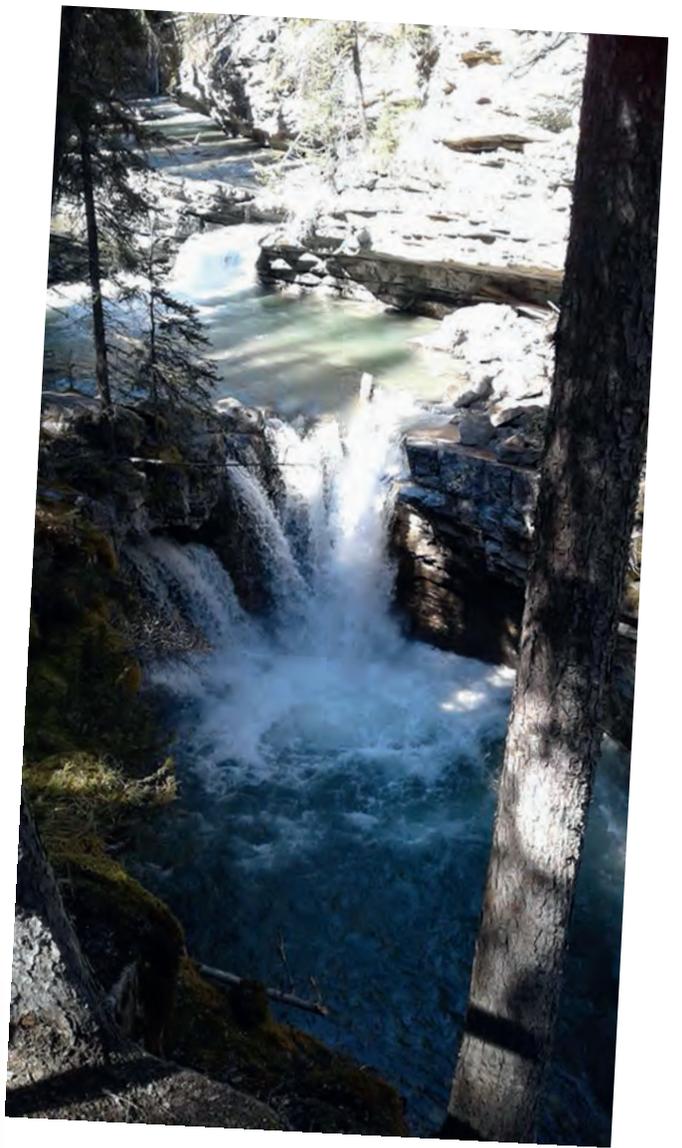
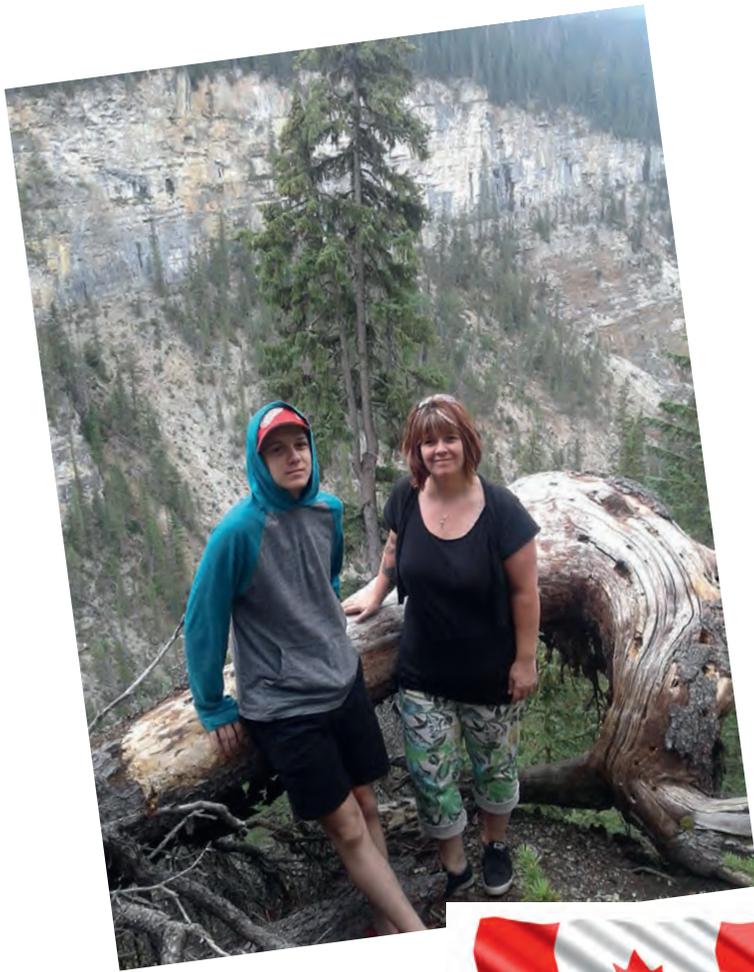
Was für eine Frage?!

Mein Mann buchte den Flug und innerhalb einer Woche war unsere Familie dann wieder komplett. Es war ein so tolles Gefühl. Auch ihn brachten wir in der High-School unter. Die Klassen gingen hier bis zur 12. Klasse und danach könnten die Jungs ihren Abschluss machen. Das Schulsystem ist hier so viel anders als in Deutschland. Vor allem Sport wird hier ganz großgeschrieben. Wir haben auch für beide Eishockeymannschaften gefunden, da dies ihre große Leidenschaft war und immer noch ist. Die Monate vergingen wie im Fluge. Mein Mann hatte alle Hände voll zu tun in seiner Firma, ich ging arbeiten und die Kids zur Schule. An den Wochenenden haben wir meist Ausflüge unternommen. Da wir in Calgary wohnten, hatten wir nur eine Stunde bis in die Rocky Mountains. Die Natur ist einfach nur herrlich und wunderschön hier.

Als der Herbst Einzug nahm, musste ich immer weniger in der Familie arbeiten, da der Jüngste nun auch in die Day Care ging. Somit waren beide Kids der Familie nicht zu Hause. Ich verlor dann den Job und war erst etwas traurig, aber das ist der Lauf der Zeit. Nach langem Hin- und Herüberlegen bekam ich dann ein Jobangebot in der Firma meines Mannes. Es sei gesagt, dass ich fünfundzwanzig Jahre mit Menschen mit Behinderungen gearbeitet habe, und nun stand ich am Fließband und schnitt Paletten auf. Es war ein furchtbarer Job. Ich habe ihn gehasst. Mir ging es psychisch immer schlechter, weil ich schon Magenschmerzen hatte, wenn ich an die Arbeit dachte. Aber das Glück war mit mir. Nach 9 Monaten in dieser Firma fand ich im Juli 2018 einen Job als Heilerziehungspflegerin. Ich betreute eine behinderte junge Frau im Alter von dreiunddreißig Jahren. Ich bin ihr Day Worker, wie das hier so schön heißt. Ich arbeite seitdem vier Tage die Woche von Montag bis Donnerstag, und habe jedes Wochenende ein langes Wochenende. Diesen Job mache ich bis heute.

Im September 2018 fanden wir dann ein traumhaftes Haus, das uns so gut gefallen hat. Es stand bereits einige Jahre leer. Mein Mann versuchte alles um herauszufinden, wer der Besitzer war. Er hinterließ Briefe an der Türe in der Hoffnung, der Besitzer würde sich melden. Nach ca. zwei Monaten, es war ein Samstagabend, bekamen wir einen Anruf vom Besitzer. Er wollte sich mit uns treffen. Alles lief positiv und wir hatten dann im Oktober 2018 den Mietvertrag für unser neues Haus unterschrieben. Ein Bungalow mit fünf Schlafzimmern und dreieinhalb Bädern.

Es war kaum zu fassen für uns. Bereits Mitte Oktober planten wir den Umzug und waren dann fest im November in unserem neuen Zuhause angekommen. Außerhalb von der Großstadt Calgary stand dieses Haus mit vierzig Hektar Land. Wir mussten uns erst mal an diese Ruhe gewöhnen. Nachts waren nur die Kojoten zu hören, die jaulten. Es war traumhaft. Um nochmal einige Monate zurück zu gehen, im September 2018 trafen wir eine Entscheidung für unseren jüngsten Sohn. Er wurde in Banff in der Hockey Academy aufgenommen. Von da an wohnte er also dort und ging in Banff zur Schule. Es war die beste Entscheidung für ihn, denn von da an ging es nur noch bergauf in der Schule für ihn. Er ist jetzt das zweite Jahr in Banff. Ich persönlich liebe das Städtchen Banff. Es ist zwar eine Touristenhochburg, aber ich liebe es, dort zu sein. Ein Ort, der genau in den Bergen liegt.



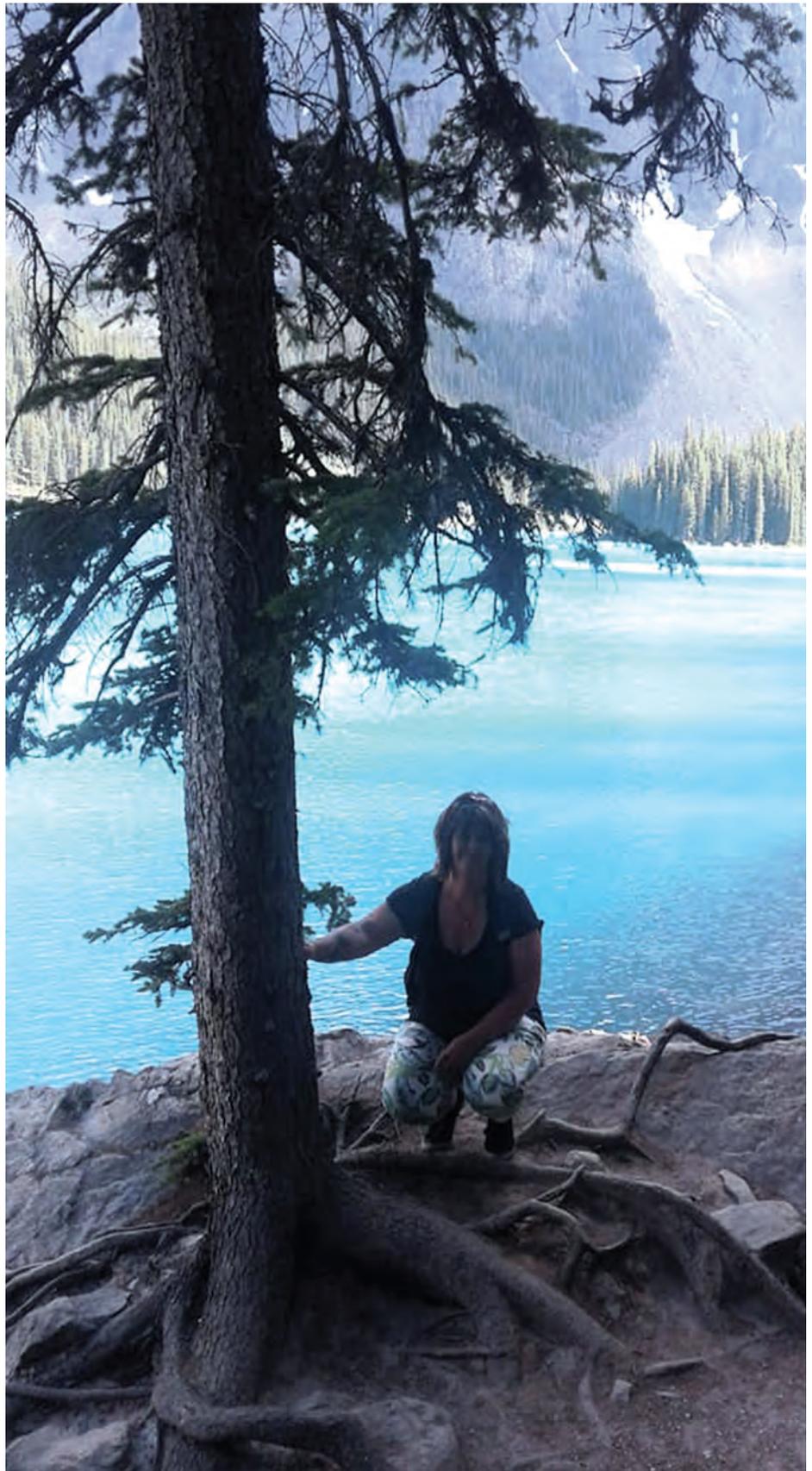
2019 bekamen wir erste Besuche von Freunden aus Deutschland. Im September 2019 kam ein ehemaliger Kollege von mir. Wir haben ihm einen tollen Urlaub geboten, haben viele Tagesausflüge gemacht und sind für drei Tage in das schöne Städtchen Jasper gefahren im Jasper Nationalpark. Wasserfälle ohne Ende haben wir besucht und Seen, die einfach nur unglaublich waren. Und alles in den Rockies. Seit wir hier sind, bin ich ein totaler Fan der Berge geworden. Im November 2019 kam eine Freundin von mir zu Besuch. Wir unternahmen ebenfalls viele Tagesausflüge, doch leider waren viele besondere Orte bereits geschlossen wegen dem Schnee. Aber unser Highlight waren zwei Wellnessstage in Fairmont in British Columbia. Wir besuchten dort die Hot Springs. Es war einfach super erholsam.

Mein ältester Sohn hat nun seit fast zwei Jahren eine Freundin hier, während unser jüngster von den Mädels noch nicht viel wissen mag *lächel*. Im Oktober 2019 haben wir uns einen Camper gekauft, um in den Sommermonaten auf Tour gehen zu können. Wir haben uns in den drei Jahren, die wir hier sind, schon viele Träume erfüllt. Ich habe mein eigenes Schreibzimmer, wo ich meine Bücher schreibe, und ich bin im letzten Jahr einem Mal-Club beigetreten, habe wieder begonnen mit Acryl zu malen. Dadurch habe ich viele nette Menschen kennengelernt. Da ich eher ein sozialer Mensch bin, waren die ersten beiden Jahre etwas schwer, da ich kaum jemanden kannte und viel zuhause saß. Aber das hat sich jetzt auch verändert. Natürlich vermisse ich all meine Freunde in Deutschland, aber dank Facebook, WhatsApp und Telefon sind all diese Kontakte aufrecht geblieben. Und ich habe festgestellt, dass all die wahren Freunde mich nicht vergessen haben, obwohl ich so weit weg bin. Das ist schön zu wissen. Selbst meine Arbeitsstelle in Deutschland hält regen Kontakt zu mir.

Ja, unser Abenteuer Canada wird wohl auch weiterhin ein Abenteuer bleiben, denn es gibt so vieles zu entdecken hier.

Mein ältester Sohn hat mittlerweile die High-School abgeschlossen, arbeitet und macht sich gerade Gedanken, wie es eishockeytechnisch bei ihm weitergehen soll. Mein Jüngster hat sein letztes Jahr in Banff und wird nächstes Jahr seinen Abschluss machen. Mein Mann hat Spaß in seiner Arbeit. Und zu mir: ich habe einen tollen Job, bin glücklich und bereue keinen Tag diese Entscheidung „Canada“ getroffen zu haben.

In meine alte Heimat habe ich nach wie vor viel Kontakt. Ich darf weiterhin meine Bücher in Deutschland veröffentlichen. Was ich so toll finde, denn das Schreiben ist wichtiger Bestandteil meines Lebens geworden.





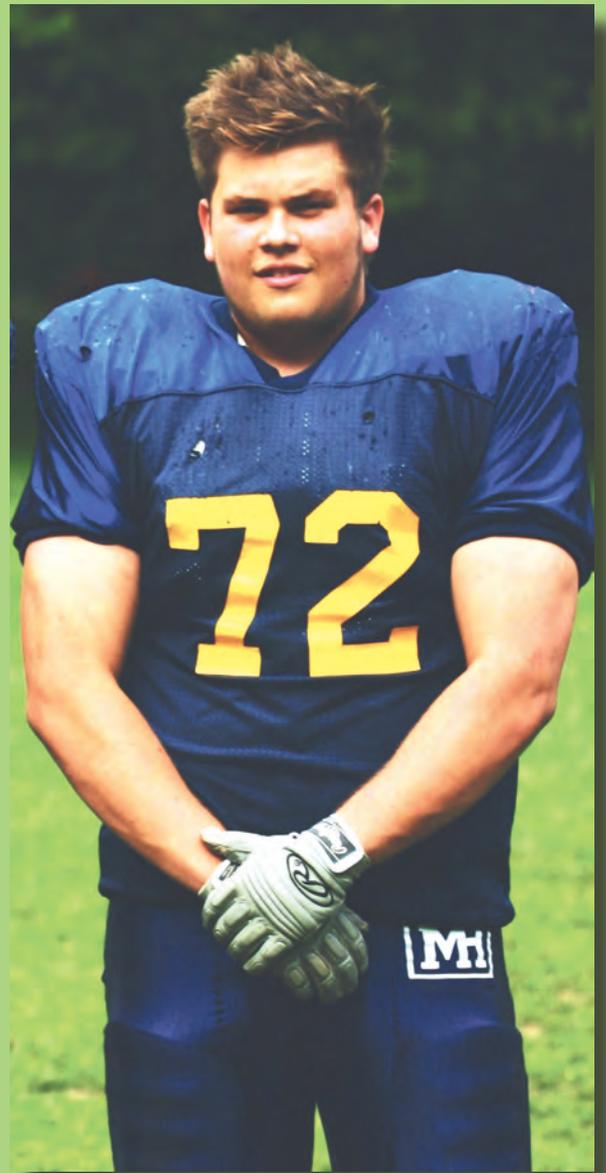
AMERICAN FOOTBALL

DIE NEUE

TRENDSPORTART?

TEIL 1

von Marcel Kreft



American Football (im Weiteren nur Football genannt) oder wie es diverse Fernsehexperten schon ausgedrückt haben „Schach mit Kühlschränken“ ist ein Team-sport, der seinen Ursprung in den USA und Kanada hat.

Football hat auch in Deutschland schon eine sehr lange Geschichte, denn die Erste Bundesliga hat im letzten Jahr, im Germanbowl XLI, schon ihren 41ten Meister gekürt. Und auch die National Football League, kurz NFL, die Mutter aller Footballligen, hatte im Rahmen der NFL Europe schon eine Zeit lang professionelle Footballteams in Deutschland.

Bild: <https://pixabay.com/de/>



Mannschaft der Mülheim Shamrocks (grün/schwarz)

Schiedsrichter im Austausch



Bild: <https://pixabay.com/de/>



Duell - Nichts für schwache Nerven

Football im Aufschwung

Über viele Jahre wurde im deutschen Free-TV nur das Endspiel der deutschen Bundesliga (German Football League kurz GFL) und der Superbowl, das Endspiel der NFL gezeigt, doch seit einigen Jahren bemüht sich ein deutscher Sender darum, Football auch ins deutsche Fernsehen zu bringen. So kann der Football-Begeisterte aktuell samstags ausgewählte College-Football-Spiele (September bis Januar) und sonntags zwei NFL-Spiele (August bis Februar) im Free-TV sehen.

Weiterhin gibt es seit zwei Jahren auch rund 8 Wochen vor dem deutschen Endspiel, ein 30-minütiges TV-Format, das sich wöchentlich mit den Highlights der besten deutschen Teams befasst. Das alles führt dazu, dass sich die Beliebtheit für diese Sportart immer weiter steigert, denn teilweise schauen mehrere Millionen Menschen diese Formate.

Auch die Zahlen der aktiven Football-Spieler und Spielerinnen (ja in Deutschland spielen auch immer mehr Frauen erfolgreich Football!) steigen seit Jahren kontinuierlich an und es werden immer wieder neue Footballvereine gegründet. Aktuell sind es rund 63.000 Mitglieder und über 500 Vereine. Es gibt mittlerweile sogar Vereine, die so viele Spieler haben, dass sie eine zweite Senior-Mannschaft (Senior steht hier für Spieler über 18 Jahren) am Ligabetrieb teilnehmen lassen.

Beim Football stehen zwar wie beim Fußball auch nur 11 Spieler pro Team zeitgleich auf dem Platz, jedoch sind die Kader beim Football deutlich größer. Offiziell erlaubt am Spieltag sind maximal 53 aktive Spieler, in großen erfolgreichen Teams können trotzdem auch durchaus mehr Spieler zum Team gehören, welche dann eben nur am Spieltag nicht dem aktiven Kader angehören.



Konzentration ist angesagt....

Viele Spieler im Team zu haben ist aus mehreren Gründen wichtig, a) benötigt man für das Training ja mindestens 22 Spieler, um Spielsituationen zu üben und Spielzüge zu trainieren und b) gilt Football hier in Deutschland als Amateursport. D.h. hier verdient man mit Football (leider) kein Geld, sondern die Spieler zahlen in der Regel einen monatlichen Vereinsbeitrag. Dieser dient neben Sponsorengeldern dazu, den Verein zu finanzieren, da jeder Verein Mieten für Stadien und Sportplätze zahlen, bestimmtes Trainingsequipment kaufen und andere Unkosten wie etwa Busfahrten für Auswärtsspiele decken muss.

Sollten Sie sich also für Football interessieren, aber nicht selbst spielen wollen/können, denken Sie doch mal darüber nach, mit Ihrer Firma als Sponsor des lokalen Footballteams zu agieren. Aus den genannten Gründen haben die meisten Footballvereine in Deutschland auch einen breiten „Unterbau“. Das bedeutet, es gibt nicht nur eine Herren- und ein Frauenmannschaft, sondern auch diverse Jugendmannschaften (die sich in verschiedene Altersklassen unterteilen) und ggf. ein Flagfootball-Team. Flagfootball ist eine Variante des Footballs bei der die Spieler und Spielerinnen keine Helme und weitere Schutzausrüstung tragen, da hier nicht getackelt wird.

Beim Flagfootball geht es darum, die sog. Flaggen, die an einem Gürtel an der Hüfte hängen, zu ziehen und so den Spielzug zu beenden. Aus dieser gesamten Struktur aus Mannschaften bestehen die meisten Footballvereine in Deutschland und finanzieren sich, wie erwähnt, Großteils aus den Beiträgen aller Mitglieder des Vereins.

Was macht Football so beliebt?

Das, was diese Sportart von anderen unterscheidet, ist, dass hier viele unterschiedliche Typen gebraucht werden...

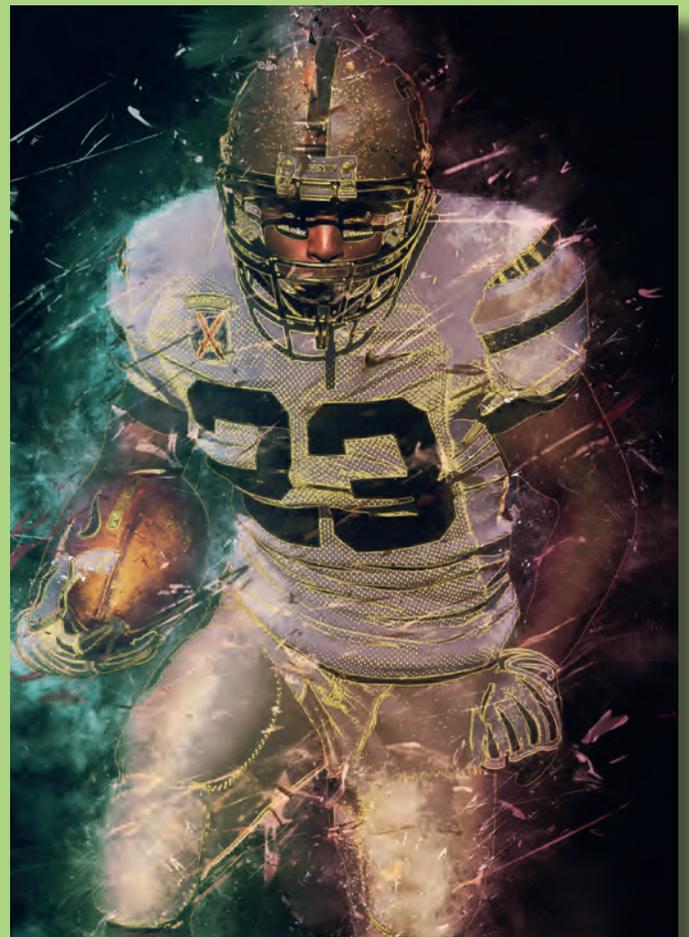


Bild: <https://pixabay.com/de/>



Marcel Kreft (aktiver Spieler) kennt sich aus. Mehr dazu in der nächsten Ausgabe.

Man benötigt genau so große, starke und schwere Spieler/innen, wie kleine leichte und wendige, es werden schnelle und flinke gebraucht, ebenso wie welche die vielleicht nicht so schnell sind aber „gut anpacken“ und Gewichte schieben können. Diese ganzen Typen werden auf ihren verschiedenen Positionen gebraucht und ermöglichen es, wenn sie gut aufeinander eingespielt sind, ein perfektes Spiel zu liefern. Denn viele große, schnelle Leute, die gut Bälle fangen können, bringen überhaupt nichts, wenn der Spieler, der die Bälle verteilt, nicht beschützt wird und keine Zeit hat, um die Bälle an seine Mitspieler zu verteilen.

Außerdem ist Football eine Sportart, bei der es auch viel auf Vertrauen ankommt. Jeder Spieler hat seine Aufgabe während des Spielzuges bzw. des Spiels und der Nebenmann muss sich auf den anderen verlassen, dass dieser ihm zur Seite steht und seinen Job macht. Denn es gilt die Devise: Man gewinnt als Team und man verliert als Team! Aufgrund dieser Vertrauensbasis bezeichnen sich die meisten Footballmannschaften auch als Familie, in der einer für den anderen „kämpft“. Sollte dieser kurze Artikel Ihr Interesse an dem Sport geweckt haben, schalten Sie doch mal am Wochenende (September bis Februar) den Fernseher ein oder noch besser, Sie beherzigen einfach folgende Anregung:

Gehen Sie ins Stadion und unterstützen Sie das lokale Footballteam. Der Ligabetrieb in Deutschland läuft in der Regel (je nach Ligastufe) zwischen April und Oktober. Artikel wird in einer der folgenden Ausgaben fortgesetzt.

Quellen: Wikipedia.org ; gfl.info.de ; afvd.de



Hartes Training ist eine Voraussetzung



Gelsenkirchen Devils (rot) gegen Bielefeld Bulldogs (grün)



Wohlfühl-Oase

Mach deinen Tag noch schöner!

Oder: Was brauche ich heute wirklich?

von Ralf Kellmerein

Kennst du das?

Der Tag beginnt und man weiß nicht so richtig, wie und wo man sich heute hinsortieren soll. Die Gedanken sind wuschig, das Gefühl unbestimmt, das Herz fühlt sich mau an ... man fühlt sich desorientiert und hat einfach keinen Plan.

Hier habe ich ein paar Ideen für dich. Einfach mal lesen und nachspüren ... die Antworten, was du heute wirklich mal brauchst, um dich gut zu fühlen, bei dir selbst zu sein, mit dir selbst in Einklang ... werden bestimmt zu dir finden.

Wie wäre es mit ein bisschen Liebe?

Irgendjemandem diese Liebe zeigen? In Form von Aufmerksamkeit, Interesse, Kuscheleinheiten oder mal wieder Blumen?

Keiner da ... und du lechzt selber nach liebevoller Zuwendung? Dann aktiviere deinen Muskel für Selbstakzeptanz. Und schreibe dir selbst einen Brief, was du an dir alles ganz toll und liebenswert findest. Was du alles geschafft hast. Trotz negativer Menschen und Situationen, trotz der Lektionen des Lebens und deiner Verletzungen.

Lass dir Zeit dafür. Dann genieße dein Ergebnis. Und du darfst auch stolz auf dich sein, das alles bewältigt und erarbeitet zu haben. Jetzt ist dein Fokus mal auf dem Positiven, auf dem was du bist – ein wunderbares Menschenkind....

Wie wäre es mit ein bisschen Dankbarkeit?

Vielleicht hast du obigen Brief geschrieben. Lies ihn nochmal durch. Für all die wunderbaren Eigenschaften, Erfahrungen und Erinnerungen kannst du dankbar sein. Weil es nicht selbstverständlich ist, das alles geschafft zu haben. Trotz der Narben in deinem Herzen bist du (hoffentlich) nicht daran kaputtgegangen.

Wenn du den Brief noch nicht geschrieben hast, du kannst ihn auch explizit auf das Thema ausrichten: „Wofür in meinem Leben kann ich dankbar sein?“ In der Reflexion entdeckt man oft, dass es gerade die schmerzhaften Erfahrungen und Lektionen sind, die einen hinterher wirklich weiterbringen in Sachen emotionaler Reife und Weisheit. Und dafür kann man dankbar sein.

Dankbarkeit hat eine unglaublich starke heilende Wirkung, entdecke diese Kraft und Macht in dir selbst!

Wie wäre es mit ein bisschen Lebensfreude?

Irgendwann, irgendwo – liegen wir auf dem Sterbebett. Das Beste, was wir dann sagen können, ist so in der Art von: „Mein Leben war großartig!“

Die gesellschaftsüblichen Parameter in der Bewertung eines solchen, wie Geld, Karriere, Kinder, Macht etc. sind sicher nicht alle per se schlecht.

Aber das alles ohne Lebensfreude? Och nee!

Diese Freude kannst du in dir selbst erzeugen. Du bist da viel weniger von äußeren Faktoren abhängig, wie du vielleicht glaubst. Es ist oft unsere eigene Wahrnehmung und Verarbeitung, welche Bedeutung wir den Dingen geben.

Fangen wir also einfach mal mit der Übung von Achtsamkeit an, z.B. beim Spaziergehen. Und freuen wir uns über die vielen schönen Dinge, die uns da begegnen möchten.

Oder hast du schon mal die Schokoladenmeditation probiert: Ein Stückchen Schoki extrem langsam lutschen und die Wahrnehmung auf alle Sinne ausrichten. Du entdeckst Schokolade neu, versprochen :-)

Umso bewusster und achtsamer du durch deinen Alltag gehst, umso mehr Gelegenheiten hast du auch, Freude zu entdecken und zu empfinden. Das lässt sich trainieren wie ein Muskel.

Ich wünsche dir viel Freude in deinem Leben. Damit du am Ende sagen kannst: Mein Leben war großartig!

Und daher: Wie wäre es heute, oder auch morgen, übermorgen, wann immer dir danach ist, mit ein bisschen ...

mehr Lieben, mehr Lachen, mehr Fühlen, mehr Natur genießen, manchmal mehr einlassen – manchmal mehr loslassen und, und, und ... :-)

Schreibe mir doch mal deine Ideen!

Viele liebe Grüße von Ralf

Mehr über mich (Artikel und Videos) findest du auf:
<http://kellmereit.simplesite.com/>



Schutzimpfung gegen Shopping-Sünden

von Lesley B. Strong

Wer kennt das nicht?

Eigentlich wollte man ja nur ein paar Kleinigkeiten auf dem Heimweg kaufen – und siehe da, an der Kasse im Supermarkt ist der Einkaufswagen voll. Die Flugblätter hätten eigentlich ohne weitere Beachtung im Papiermüll landen sollen, aber dieses eine Schnäppchen war einfach zu gut, um es zu ignorieren. Und überhaupt – diese Woche hatte es in sich, dennoch hat man alles geschafft und eine kleine Belohnung fürs Durchhalten verdient ...



Echte Shopping-Freuden und da geht noch was....

Unsere schillernde, bunte Shopping-Landschaft verführt auf vielfältige Weise dazu, Dinge zu erwerben, die wir im Grunde nicht brauchen und die häufig ungenutzt in Schubladen oder Kästen vor sich hingammeln. Ausgefeiltes Marketing nützt jede Schwachstelle in unserem „Immunsystem der Vernunft“, triggert geschickt das Belohnungssystem in unserem Gehirn, erzeugt Wohlgefühl mit der Lebensdauer einer Seifenblase. Wir sind eine Konsumgesellschaft – Verkaufspsychologie sei Dank – mit einem chronisch geschwächten Abwehrsystem gegen Marketingtricks.

Und ich bin eine davon. Schlimmer noch: es ist mir bewusst. Ich kenne die Tricks, mit denen mein „das-muss-ich-unbedingt-haben“-Gefühl geweckt wird. Kaum etwas ist so nervig wie die Tatsache, trotz besseren Wissens manipuliert zu werden und dem kurzzeitigen Endorphin-Kick zu erliegen.



Damit ist nun Schluss.

Diesen Beschluss fasste ich vor einigen Jahren und begann mit meiner Feldforschung zum Thema: **„Wie stärke ich meine Abwehrkräfte gegen Manipulation durch Marketing?“ ...**

Es gibt durchaus Menschen, welche diese Fähigkeit besitzen. Daher machte ich mich zu Beginn daran, ein geeignetes „Studienobjekt“ zu identifizieren. Ich fand es gleich nebenan: Mein Partner – im Folgenden liebevoll „mein bester Ehemann von allen“ genannt (eine kleine Hommage an den unvergesslichen Ephraim Kishon und seine „beste Ehefrau von allen“). Mein bester Ehemann von allen ist tatsächlich resistent gegen jegliche Verlockungen von bunten Flugblättern, LED-illuminierten Auslagen, Pop up-Häppchen und mit viel Streusel dekorierten Sex-sells-Sahnehäubchen. Er kauft einfach, was er braucht und auch nur dann, wenn er es braucht. Ein Purist. Minimalist. Pragmatiker. „Wo bleibt da der Spaßfaktor?“ war meine panische Frage angesichts der ersten Erkenntnisse aus meinen Beobachtungen. Nun, er hat Spaß, aber ... anders. Dazu später mehr.



Nähern wir uns dem Studienobjekt schrittweise.

Mein bester Ehemann von allen unternimmt Kaufaktivitäten nur, um seinen Bedarf zu decken, also das, was er tatsächlich braucht: Essen, Kleidung, Tankfüllung, Haarschnitt ... Nippes & Co gehören eindeutig nicht dazu. All diese netten Kleinigkeiten, die uns das Leben zu verschönern scheinen, landen bei ihm nicht im Einkaufswagen. Warum? Klar, er hat keinen direkten Bedarf, aber doch wohl ein Bedürfnis, oder? Ja, aber ... und hier wird es nun aufschlussreich: ja, jene Bedürfnisse, die wir durch im Grunde nicht benötigte Dinge erfüllen, die hat auch mein bester Ehemann von allen, nur stillt er sie nicht durch Shopping-Aktivitäten. Gut für seine Geldbörse, schwierig für mein Verständnis. Diese Bedürfnisse sind real und wichtig: Wohlfühlen (in schöner Umgebung, mit modischen Klamotten ...), Anerkennung (=Belohnung), Sicherheit (weil der Lippenstift 24 h hält...). Viele Bedürfnisse bestimmen unser Entscheidungen und Handlungen. Alle zu Recht, doch wie leben wir sie aus? Bewusst? Oder lassen wir uns unbewusst von den Verlockungen der Marketingprofis verführen?

Im Zuge meiner Feldforschung musste ich feststellen, dass mein bester Ehemann von allen schlichtweg nicht zu verführen war von den marketing-optimierten Versprechungen des Baumes der Erfüllung, denn er deckte seine Bedürfnisse bewusst ab. Schlimmer noch: zumeist durch etwas, das kein Preisschild trug: Ein Spaziergang in der Natur für Wohlbefinden. Nähe zu einem geliebten Menschen für Anerkennung und Geborgenheit. Sich an all das Gute erinnern, das bereits da ist, um zu erkennen, wie „wohl“-habend sein Leben bereits war.

Dabei ging und geht es nicht um Materielles, denn das macht bekanntlich nicht glücklich, sondern um jenes, das sich hinter dem materiellen Wohlstand verbirgt: um unsere immateriellen Bedürfnisse, über die wir manipulierbar sind wie Marionetten an ihren Fäden. Mein bester Ehemann von allen hatte diese Fäden durchtrennt, lebte selbstbestimmt und resistent gegen Marketing.



Das wollte ich auch! Aber wie konnte ich es erreichen?

Einfach umsteigen? Von „ich bin gerade frustriert und brauche jetzt diesen bunten Schal, damit es mir wieder gut geht“ auf „mir geht's gut.“ Punkt. Eine Herausforderung, der ich mich stellte.

Ich versuchte es zunächst mit radikalen Methoden wie einem 3-monatigen Shopping-Moratorium. Kein Krimskrams kam in den Einkaufswagen! Nur was auf dem sorgfältig und minimalistisch verfassten Einkaufszettel stand. Zu Beginn fühlte es sich befremdlich an, dem Kribbeln in den Fingerspitzen zu widerstehen, wenn ich wieder einmal an einer Wühlkiste mit Sonderangeboten entlang schlich. Manchmal zwang ich mich förmlich dazu, wegzublicken. Nach einiger Zeit des „Entzugs“ testete ich die Belastbarkeit meiner nunmehr gestärkten Resilienz, indem ich ein Sonderangebot in meine Hände nahm, es von allen Seiten beäugte – und wieder zurücklegte, mich umdrehte und einen theatralischen Abgang in der Art von „Never look back“ hinlegte. Zugegeben, es fühlte sich gut an. Stark! Selbstbestimmt! Aber ab und an auch traurig, starr, spaßbefreit. Also begann ich zu hinterfragen, ob diese rigorose Abkehr vom Shopping auch zu mir passte. Oder ob es eine Art „goldene Mitte“ zwischen „wann immer mir danach ist“ und „nur was ich brauche“ gab....

Eingangs definierte ich für mich noch eine Art „Spaßbudget“. Dieses sollte ausschließlich der Befriedigung des situationsbezogenen Wohlgefühls dienen. Ohne Bedarf im Hintergrund. Einfach aus Lust und Laune heraus. Alles andere unterlag meinen weiterhin klar definierten Shopping-Richtlinien. Das funktionierte ganz gut. Allerdings verortete ich nach einiger Zeit eine nicht zu ignorierende Nebenwirkung, die ich bislang bewusst übersehen hatte: Übervolle Schränke. Natürlich hätte ich dem Platzmangel folgend zusätzlichen Stauraum durch neue Schränke schaffen können – und irgendwann wäre eine größere Wohnung fällig geworden. Nachdem mein Fokus jedoch auf das gerichtet war, was ich tatsächlich brauchte, erkannte ich auch, dass ich bereits viel mehr hatte, als ich wirklich brauchte – und dass damit weniger Spaß oder Zufriedenheit als vielmehr Herausforderungen (wie Stauraum, Ordnung, ...) verbunden waren.

Also ersann ich eine Art „Balance-Klausel“: für jedes neue Stück im Schrank musste ein altes weichen. Im Idealfall in eine Altkleider-Sammlung oder anderweitig nachhaltige Verwertung. Dadurch begann ich, selbst beim Spaß-Shopping bewusster vorzugehen. Schließlich musste etwas losgelassen werden. Sicherlich, in meinen Schränken fand sich zumeist etwas, das ich geistig schon ausgeblendet hatte und daher relativ einfach gehen lassen konnte, aber zumeist heißt nicht jedes Mal. Nach einiger Zeit war der „Überfluss“ deutlich geringer, die Trennungen wurden schwieriger.



Zeitgleich verfeinerte sich meine Sensibilität in Bezug auf meine Bedürfnisse und wie sie gestillt werden konnten. Neue Aspekte taten sich auf, die ich bislang zu wenig genutzt hatte: Ich besann mich auf mich selbst, hinterfragte mehr und intensiver, leitete daraus neue Gedanken ab. Einfacher formuliert: wenn ich mich leer fühlte, richtete ich meinen Blick auf das, was bereits da war und machte mir die Fülle bewusst. Belohnung fand ich nun immer öfter indem ich mir Zeit für etwas nahm, das ich mir zuvor nicht vergönnt hatte. Ich reihte das Erleben (oder Sein) vor dem Haben (oder Schein). Unser stets übervoller Vorratsschrank (liebevoll Hannibals Lade genannt – weil sich ab und an darin Vorräte fanden, die wohl schon mit den Elefanten die Alpen überquert hatten) entschlackte zu einem Leichtgewicht in der Erkenntnis, dass die Zeitspanne zwischen Samstagnachmittag und Montagmorgen auch überlebt werden konnte, ohne ernährungstechnisch für eine Überwinterung im ewigen Eis gerüstet zu sein.

Jedes Mal, wenn ich das Verlangen verspürte, etwas unbedingt haben zu wollen, fragte ich mich, warum? Was würde sich durch diesen Erwerb für mich verändern? Was wäre anders? Welche Gefühle würde es bei mir auslösen? Ging es um Anerkennung? Sicherheit? Akribisch erforschte ich meine eigenen (Kauf-)Motive und konzentrierte mich auf die zugrundeliegenden, meist unter oberflächlichen Wünschen verborgenen Bedürfnisse.

Und dann geschah das einstmals Unvorstellbare: Ich wurde resistent gegen die Verführungskünste der Verkaufspsychologen. Oder umgangssprachlich gesagt: Marketing ging mir am ... vorbei. Tut es noch immer. Kein Entzug. Keine Entbehrung. Kein ungestilltes Bedürfnis, denn ich habe gelernt, diese anders zu erfüllen. Mein Bankkonto freut sich. Der beste Ehemann von allen freut sich. Ich freu mich auch. Shopping-Sünden? Gehören der Vergangenheit an.



Hier die Top 7 meiner „mentalen Schutzimpfung“ vor Shopping-Sünden:

- Flugblätter – und seien sie noch so bunt und hochglanzpoliert – landen zu 100% im Altpapier. Ganz ehrlich: jedes „Sonderangebot“ ist eine wohl kalkulierte Falle. Kein Unternehmen hat etwas zu verschenken – auch wenn das laufend erzählt wird. Betrachtet man die Preisentwicklung über einen längeren Zeitraum, so fällt auf, dass vor einer Aktion immer erst eine Erhöhung vorgenommen wird.
- Besteht tatsächlich ein Bedarf, werden entsprechende Informationen für den Preisvergleich gesammelt und ausgewertet. „Dummheit schützt vor Schaden nicht“ gilt auch in diesem Zusammenhang. Heute lassen sich jegliche nur erdenklichen Informationen unkompliziert im Internet recherchieren. Die Schnäppchen-Falle mag gut getarnt, aber nicht undurchschaubar sein....

Bild: <https://pixabay.com/de/>

- Schnappt die Falle einmal doch zu und man gerät ins Visier eines „Wow! Das muss ich unbedingt haben“-Produktes, gilt folgende 3er-Regel: Betrachte es ausgiebig und lege es zur Seite bzw. speichere die Informationen. Betrachte es 3 Tage später. Löst es immer noch das gleiche Gefühl aus? Dann warte erneut 3 Tage und sieh es nochmal an. Sagst du beim dritten Mal immer noch uneingeschränkt „Ja“, macht es immer noch Sinn, deckt es immer noch den Bedarf, dann wird es ziemlich sicher nicht in der Rubrik „Sünde“ landen.
- Niemals hungrig oder frustriert einkaufen gehen! Beides schwächt das Abwehrsystem.
- Schreibe dir eine präzise Einkaufsliste und kauf nur das, was auf dieser Liste steht. Finger weg vom Bei-Konsum!
- Lerne dich selbst kennen! Vor allem jene Punkte, an denen du leicht manipulierbar bist, sei es über Komplimente (Anerkennung), Prestige (Selbstwert) oder anderes. Nimm dir ein wenig Zeit und informiere dich über Verkaufspsychologie. Mach dir bewusst, wie umfangreich und subtil die Trickkiste der Verführung eingesetzt wird: Düfte – die uns olfaktorisch infiltrieren und ebenso wie visuelle und auditive Reize dazu dienen, unsere Kauffreudigkeit zu stimulieren.
- Nimm das Ganze mit Humor! Ab und an versagt auch die beste mentale Schutzimpfung.

Wir sind nun einmal Jäger und Sammler. Was uns über Jahrtausende bestimmte, lässt sich nicht so einfach umprogrammieren. Das wissen auch die Verführer. Wir haben Bedürfnisse und Bedarfe, sind anfällig für Versuchungen und (scheinbare) Belohnungen, die ein Synapsen-Feuerwerk in unserem Gehirn auslösen. Wir sind durchschaubar und manipulierbar. Vielleicht liegt genau darin der Reiz, sich dem scheinbar Unvermeidlichen zu entziehen und für sich selbst eine individuelle, mentale Schutzimpfung gegen Shopping-Sünden zu entwickeln.



[Bild: https://pixabay.com/de/](https://pixabay.com/de/)

SMILE

AND THE WORLD

SMILES

WITH YOU

Erkenne Deinen Wert!



Der kleine weiße Esel

Es war einmal ein kleiner grauer Esel, der sich den ganzen Sommer lang auf der Weide vergnügte.

Seine Mutter war eine sehr angesehene und hübsche Eselin.

Als der Winter seine ersten Zeichen setzte und dicke Schneeflocken vom Himmel herabfielen, war das Eselein verzückt von der weißen Farbe, die sein Fell bedeckte.

Ab diesem Tag beklagte sich der kleine Esel bei seiner Mutter, dass er kein graues Geschöpf mehr sein wolle, sondern so weiß wie der Schnee.

Die Eselin erklärte ihrem Sohn, dass nun mal alle Esel grau wären. Er sei sogar ein ganz besonders hübscher grauer Esel.

Doch den kleinen Esel konnten die Worte seiner Mutter nicht trösten, und er fühlte sich gar nicht verstanden.

Eines Tages zur Mittagszeit kam er an einer alten Mühle vorbei. Der Müller lag im tiefen Schlaf versunken auf der Wiese. Da nützte der neugierige Esel die Gelegenheit, um sich in der Mühle umzusehen. Er entdeckte das viele weiße Mehl und wälzte sich darin, ohne lange zu überlegen. Über sein weißes Spiegelbild im Fensterglas war er so entzückt, dass er überglücklich davonsprang.

Die Freude des kleinen Esels dauerte jedoch nicht lange an, denn ein heftiger Regenschauer brach herab, sodass seine ursprüngliche Farbe bald wieder zum Vorschein kam.





von Gisela Rieger

Kurze Zeit später sah der Esel einen Maler auf der Leiter, welcher ein Haus mit weißer Farbe tünchte. Der Kleine rannte auf den Eimer zu, der am Boden stand, gab diesem mit seinen Hufen einen Tritt und wälzte sich vergnügt in der weißen Farbe.

Bis der Maler laut fluchend von der Leiter herunterkam, war der weiße Esel längst über alle Berge. Nun endlich war der kleine Esel von ganzem Herzen froh. Als Erstes besuchte er seinen Freund, das Lämmchen, um diesem seine weiße Pracht zu zeigen. Doch dort wurde er zuerst gar nicht erkannt und hinterher nur ausgelacht. »Du bist nur ein dummes Schaf und neidisch auf mich!«, rief das Grautier und machte sich auf den Weg zu seinem besten Freund, dem Zicklein.

Dieses warf sich vor Lachen auf den Boden und konnte gar nicht mehr einhalten. »Was bist du nur für eine blöde Ziege!«, sprach das Eselein und lief weiter. Doch auch beim Kälbchen, beim Pony und bei all seinen anderen Freunden erging es ihm nicht anders. Betrübt, mit hängendem Kopf, ging er nach Hause. Da schrie ihn seine Mutter an: »Was willst du hier? Verschwinde aus meinem Stall!« Kleinlaut entgegnete das Eselein:

»Aber Mama, ich bin es doch, dein Sohn.«

Doch diese rief weiter: »Du Lügner, mach, dass du fortkommst, du bist nicht mein Sohn. Dieser ist das wunderbarste Eselskind, das die Welt je gesehen hat, und du bist nichts weiter als ein lächerliches Geschöpf!«

Da trottete das Eselein zum See und betrachtete sich im Spiegel des Wassers. Plötzlich fühlte es sich in seinem gefärbten Fell nicht mehr wohl und stieg in das kühle Nass, um mit viel Mühe und Not seine weiße Farbe wieder abzuwaschen. Stunden später kehrte es halb erfroren in seinem gewohnten Grau in den warmen Stall zurück.

Freudig wurde das Eselskind von seiner Mutter begrüßt: »Da bist du ja endlich, mein Kind. Was für ein hübscher Junge du nur bist und was du nur für ein dichtes, glänzendes Fell hast!«

Der Esel begann zu niesen und schmiegte sich ganz eng an seine Mama. Von diesem Tag an wollte er nie wieder jemand anders sein als nur er selbst!

Aus dem Buch von Gisela Rieger: „Geschichten, die dein Herz berühren“

Eigenliebe ist der Beginn einer lebenslangen Leidenschaft.

Oscar Wilde, irischer Schriftsteller, 1854–1900

Eine ganze Menge Menschen „stellen ihr eigenes Licht unter den Scheffel“ und sind viel zu kritisch mit sich. Ich glaube, viele davon sind auch mit Sätzen aufgewachsen wie: Eigenlob stinkt! Stell dich nicht in den Vordergrund! Dafür bist du noch zu klein ... und natürlich möchte auch keiner als Angeber abgestempelt werden oder arrogant erscheinen. All diese Faktoren tragen natürlich nicht dazu bei, unseren Selbstwert zu stärken! Leider wird mit Lob und Anerkennung oft recht sparsam umgegangen. Bei uns in Bayern gibt es hierzu den Klassiker: „Ned g`schimpft is globt gnua!“ Übersetzung: „Nicht geschimpft ist genug gelobt!“ Das finde ich traurig. Es war doch schon immer so: Was für die Götter der Weihrauch, ist für den Menschen das Lob!

Verteile großzügig Lob und Anerkennung, und sei sparsam mit Kritik.
Gisela Rieger

Du selbst bist der wertvollste Mensch in deinem Leben!

Wertschätzung ist nicht nur außerordentlich wichtig für dich selbst, sondern auch eine positive Bewertung anderer Menschen.

Echte Wertschätzung ist eng verbunden mit Respekt, Anerkennung und Wohlwollen. Sie drückt sich in Interesse, Aufmerksamkeit, Freundlichkeit, Zugewandtheit ... aus. Daher solltest du diese nicht nur anderen Menschen entgegenbringen, sondern vor allem DIR SELBST! Ich stelle immer wieder fest, dass Menschen mit einem gesunden Selbstwert mehr Wertschätzung aus ihrem Umfeld erhalten. Sie können auch anderen Personen gegenüber leichter eine wertschätzende Haltung entgegenbringen.

Es gibt keinen Wert im Leben, außer dem, welchen man selbst wählt, und kein Glück, außer welches man selbst mitbringt.

Henri David Thoreau, amerikanischer Dichter und Philosoph, 1817-1862

Viele Menschen arbeiten bis zum Umfallen - opfern sich für Andere auf - fühlen sich ständig für alles verantwortlich – sind viel zu zweifelnd mit sich - können nicht oder nur schwer „Nein sagen“ – gönnen sich viel zu wenig Zeit für sich selbst...

Falls du dich in diesen Zeilen wiedergefunden hast und diesen Zustand gerne ändern möchtest, liegt es nur an dir, dich behindernde alte Strukturen zum Positiven zu wandeln!



Hierzu ein paar Zeilen zum Nachdenken:

- Wenn es dir gut geht, geht es auch deinem Umfeld gut.
- Wenn du einen liebevollen Umgang suchst, sei zuerst liebevoll zu dir selbst.
- Wenn du deinen Wert erkennst, bist du nicht auf Bestätigung von außen angewiesen.
- Wenn du nicht an dir selbst zweifelst, versinkst du bei Niederlagen nicht in Angst oder Depression.
- Wenn du deine innere Größe erkennst, lässt du dich nicht „klein machen“.
- Wenn du dir deiner Stärken und Fähigkeiten bewusst bist, kannst du zielgerichteter, erfolgreicher und glücklicher deinen Weg gehen.
- Wenn du einen Partner möchtest, der dich liebt, respektiert und achtet, musst du dich erst selber lieben und achten!
- Wenn du von Menschen Verständnis und Nachsicht erwartest, musst du erst Verständnis für dich selbst aufbringen.
- Wenn du glücklich und dankbar bist, ziehst du immer mehr Glück an, sowie Dinge und Situationen, für die du dankbar sein kannst.



All das, was du dir von einem Menschen wünschst, all das suche erst in dir!

Wenn wir versuchen, uns so zu geben oder zu sein wie andere, können wir niemals unsere Einzigartigkeit zum Ausdruck bringen. Gisela Rieger

Ich bin ich ...

Als kleines Kind wollte ich so werden wie meine Eltern, Geschwister oder andere Vorbilder. Als ich größer wurde, erkannte ich: »Ich bin ich!« Ich selbst fühlte und handelte anders als meine Idole. Nirgendwo sah ich Menschen, die genauso waren wie ich. Manche waren mir ähnlich, aber niemand war genau wie ich. Als ich mich zum Teenager entwickelte, fand ich vieles, was mich an mir störte. Ich versuchte so zu sein, wie mich andere haben wollten. Aber ich konnte es nie jedem recht machen und am wenigsten mir selbst.

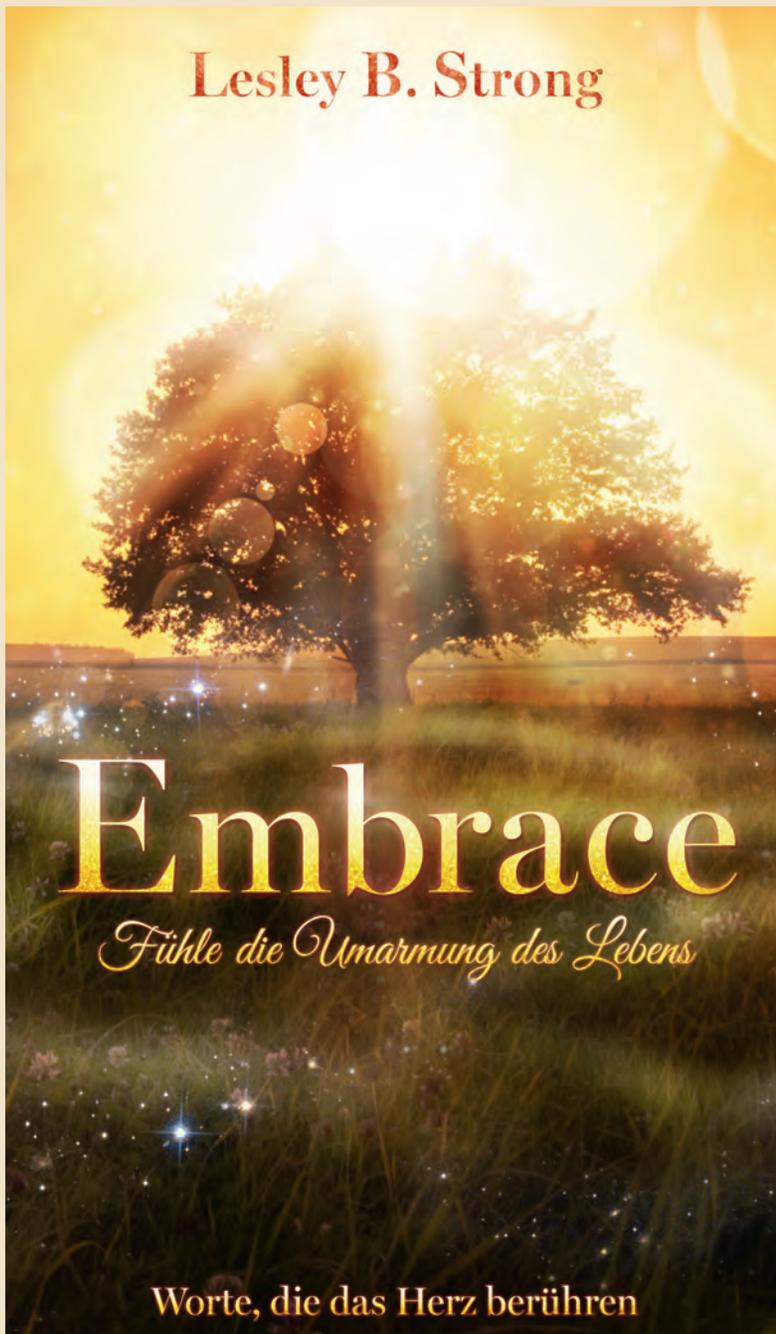
Als ich erwachsen wurde, fühlte ich mich am besten, wenn ich authentisch war. Ich erkannte: »Ich bin ich«, und alles an mir gehört zu mir! Ich dankte meinem Körper und meinem Geist mit all seinen Gedanken. Ich sah alles mit meinem Blick und hatte meine Gefühle. Mein Mund sprach meine eigenen Worte, egal ob höflich, hart, liebevoll, wahr, enttäuscht oder verzweifelt – in Bezug auf mich selbst oder auf andere Menschen.

Manchmal verwirrte mich die Palette meiner Gefühle: Ich musste lernen, Ärger, Enttäuschung, Angst und Sorge genauso anzunehmen wie Freude, Glück und Liebe. Ich litt unter meinen Niederlagen und erfreute mich an meinen Erfolgen. Ich erkannte: All dies gehört zu mir, genauso wie meine Wünsche, Träume und Ziele. Im Laufe der Jahre lernte ich mich immer mehr selbst kennen und lieben. Auch wenn ich manchmal Seiten an mir entdeckte, die mich verwirrten oder ängstigten: Ich blieb liebevoll zu mir selbst. Ich fand den Mut, nach lösungsbringenden Möglichkeiten zu suchen. Als ich älter wurde, veränderte sich mein Aussehen ebenso, wie der Stil meiner Kleidung. Doch ich blieb ich. Ich sprach meine eigenen Worte und Überzeugungen, manchmal ein bisschen frecher, manchmal diplomatischer. Ich maß meinen Schwächen weniger Wert bei und konzentrierte mich auf meine Stärken.

Als ich alt wurde, kümmerte ich mich nicht mehr um die Fehler, die ich gemacht hatte. Ich war stolz auf das, was ich in meinem Leben erreicht und bewirkt hatte. Ich bedauerte nicht, was mir verwehrt blieb – höchstens das, was ich mich nicht getraut hatte, anzugehen. Heute genieße ich jeden Augenblick. Obwohl mein Körper immer müder wird, bleibt mein Geist hell und wach. In vielen Stunden erfreue ich mich meiner Erinnerungen und Erlebnisse. Gestern hat mich meine Enkelin besucht und gefragt, was ich in meinem Leben am meisten bereue. Ich schmunzelte und sagte: »All die Momente, in denen ich nicht ich selbst war.«

Aus dem Buch von Gisela Rieger: „Inspirationen für's Herz“





EMBRACE – Fühle die Umarmung des Lebens

Worte, die das Herz berühren

„Worte vermögen das fühlende Herz eines Menschen mit jenem Licht zu erfüllen, das selbst in dunkelster Nacht Geborgenheit schenkt, dass ein Lächeln in unser Gesicht zaubert und uns daran erinnert, wer wir sind: Kinder der Liebe.“

Geschichten, die entschleunigen. Entfliehe für einen kurzen Augenblick der Hektik und Oberflächlichkeit des Alltags, tauche ein in die zeitlose Welt des Träumens.

„... die allesamt ein Körnchen Wahrheit in sich bergen, ein Mosaiksteinchen meines Lebens, eine Erkenntnis, die dazu beitragen zu werden, wer ich heute bin.“

Gedanken, die berühren, verführen, entführen ... zurück an den Ursprung, zurück in die Umarmung des Lebens, zurück zu Dir selbst.

„... die sich ihren Weg in mein Denken bahnten in jenen Momenten, da die Hektik des Alltags für einen Atemzug lang wich und jeder Herzschlag in der Stille der Unendlichkeit widerhallte.“

Gedichte, die einladen zu fühlen, die Dich sanft umhüllen wie ein Sonnenstrahl am Morgen – oder die Nähe eines geliebten Menschen.

„... die in ihrem Bestreben, die Stimmung eines einzelnen Augenblicks unter den unzähligen für die Ewigkeit zu bewahren, Zeugnis davon ablegen, was ich zu fühlen vermag – grenzenlos und bedingungslos - eingehüllt in die Umarmung des Lebens.“

Dieses Buch ist wie ein Spiegel des Lebens und zugleich ein Blick hinter den Spiegel.

Dieses Buch zu beschreiben fällt schwer. Fast scheint es, als hätten alle dafür stimmigen Worte längst schon ihren Platz gefunden, auf den Seiten hinter diesem Cover. Es wird wohl das Beste sein, Du siehst selbst nach ...

EMBRACE – Fühle die Umarmung des Lebens

ISBN: 978-3-99093-779-2 (Hardcover)

ISBN: 978-3-99093-778-5 (Paperback)

ISBN: 978-3-99093-780-8 (e-Book)

Buchtrailer:

<https://www.facebook.com/Lesley.B.Strong/videos/835258086951071/>

Upcycling Minis, die Kreativserie -



Geht es dir auch so wie mir? Der Winter war zwar nicht kalt, aber lang, dunkel und grau, und der Wunsch nach frischen Farben wächst mit jedem Tag.



Ranunkelblüten

Ranunkelblüten

von Birgit Bruhns

Frühblüher wie Primeln, Tulpen, Narzissen und Ranunkeln lassen noch etwas auf sich warten, bevor sie uns draußen in Frühlingsstimmung versetzen. Was liegt da näher, als mit einem Blumenstrauß in der eigenen Wohnung für etwas frische Farbigkeit zu sorgen? Allerdings sind Schnittblumen im Hinblick auf Nachhaltigkeit und Umweltschutz problematisch. Werden sie in Afrika angebaut, was häufig der Fall ist, müssen lange Transportwege und ein hoher Wasserverbrauch in Kauf genommen werden. Schlechte Bezahlung und mangelhafte Arbeitsbedingungen für das angestellte Personal sind oft an der Tagesordnung.

Der Anbau in europäischen Gewächshäusern, wie z. B. in den Niederlanden, verringert zwar die Transportwege, schlägt aber mit immens hohem Energieverbrauch zu Buche. Bei beiden Varianten kommen darüber hinaus auch noch Mengen an Dünger und Pestiziden zum Einsatz, um handelsfähige Pflanzen zu produzieren.

Das alles ist in Kauf zu nehmen für einen Strauß Blumen, der nach ca. einer Woche weggeworfen wird.

Eine Alternative, farbenfroh aber nachhaltig und umweltschonend, möchte ich dir hier vorstellen: Die Herstellung von Ranunkelblüten aus „Altpapier“, eine kleine, einfache Bastelei mit großem Effekt. Alles, was gebraucht wird, hast du vermutlich bereits im Haus oder kannst es dir schnell und günstig beschaffen. Weiterhin benötigst du ein wenig Zeit und Freude am kreativen Tun. Und, ich verspreche dir, die wird entstehen, wenn du erst einmal angefangen hast.

Folgendes Material brauchst du:

1. Altpapier, etwas festere Qualität, z. B. Buchseiten oder Zeitschriftenseiten,
2. Schere,
3. Bleistift oder Kugelschreiber,
4. Heißkleber oder einen guten Papierkleber, der schnell antrocknet

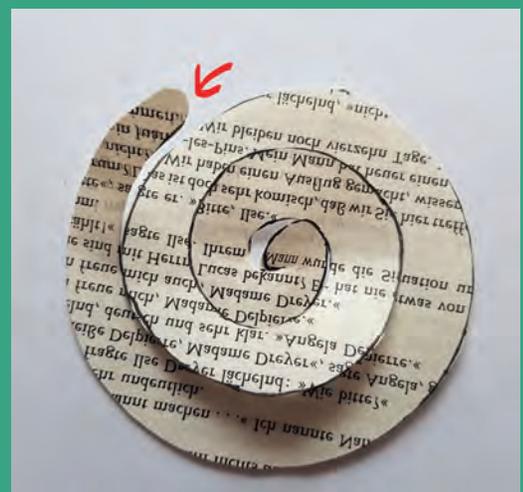
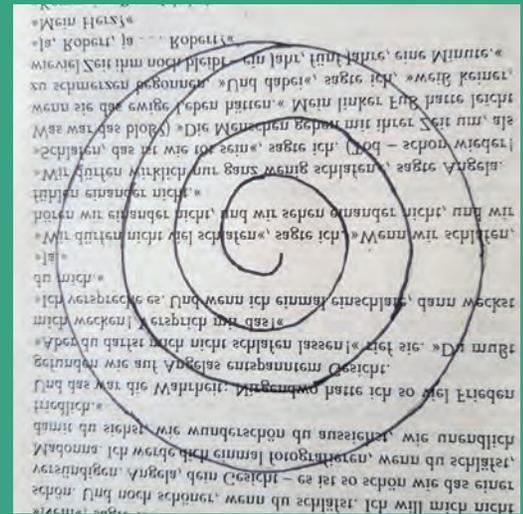
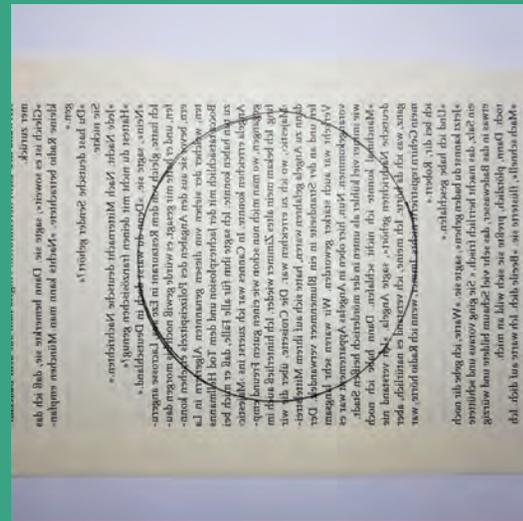
Und jetzt geht's los!

Zunächst zeichnest du dir einen Kreis auf dein Papier. Das geht gut mit Hilfe eines Zirkels oder eines runden Gegenstandes wie einer Blechdose oder eines Tellers.

In den Umriss des Kreises zeichnest du eine Spirale von außen nach innen. Rechtshänder zeichnen gegen den Uhrzeigersinn, Linkshänder anders herum. So geht es am leichtesten. Versuche, den Abstand der Linien ungefähr gleichmäßig zu halten, kleine Unregelmäßigkeiten sind aber nicht störend.

Schneide die äußere Kreislinie aus und dann an der Spirallinie entlang von außen nach innen bis zum Ende.

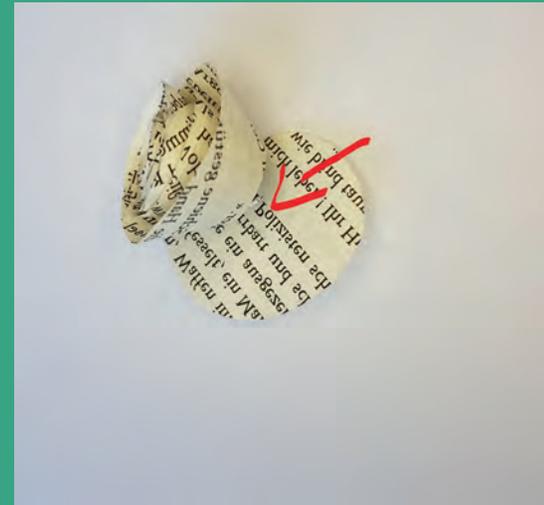
Schneide die äußere Spitze der Spirale etwas rund. Das erleichtert dir den nächsten Arbeitsschritt.



Jetzt wickelst du die Spirale von außen her fest auf. Du kannst einen Zahnstocher oder eine dünne Stricknadel zur Hilfe nehmen oder das Papier einfach in der Hand aufrollen. Das Aufwickeln ist am Anfang etwas knifflig. Aber, hab Geduld, nach zwei bis drei Blüten hast du „den Bogen raus“!



Wenn du das Papier vollständig aufgerollt hast und am Mittelpunkt deiner Spirale angekommen bist, kannst du es loslassen. Die Rolle wird sich etwas öffnen und eine Blütenform bilden, die du noch etwas zurechtzupfen kannst. Nun gibst du etwas Kleber auf die kleine, runde Fläche unterhalb der Blüte und klebst diese darauf fest, so dass der Blütenkelch nach oben zeigt.



Wenn der Kleber angezogen hat, kannst du noch eventuell störende Unregelmäßigkeiten an der oberen Kante der Blüte zurechtschneiden. Und fertig ist deine erste Ranunkelblüte!

Diese kleine Blüte ist ein Ausgangspunkt für viele unterschiedliche Variationen und Möglichkeiten. Du wirst staunen, welche Effekte du erzielen kannst.



Hier ein paar Anregungen:

Arbeite mit verschiedenen Papieren. Neben Buchseiten und Zeitschriften eignen sich auch Prospekte, Packpapier, Geschenkpapier, Tapetenreste usw. Schau mal, was du so zu Hause hast.



Koloriere Papier in den Farbtönen deiner Wahl. Einfache Wasserfarben aus einem Schülermalkasten sind dazu hervorragend geeignet. Experimentiere mit Kaffee oder Tee. Auch Gewürze (z.B. Kurkuma) und Pflanzenfarben (z.B. die Flüssigkeit von eingelegter Roter Bete) ergeben schöne Effekte.



Bastele Blüten in unterschiedlichen Größen, indem du die Spirale unterschiedlich groß anlegst.



Klebe ein Notenblatt, ein Gedicht oder einen Brief als Hintergrund in einen dreidimensionalen Bilderrahmen und dekoriere mit einigen Ranunkelblüten. Fertig ist ein sehr persönliches Mitbringsel für die Mutter, Tochter, Schwester oder eine gute Freundin.



Deine Ranunkelblüten kannst du auf ganz verschiedene Weise verwenden oder arrangieren. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Hier kommen ein paar von meinen Ideen. Lass dich inspirieren!



So, und nun bist du dran. Fang einfach an und lass deine Kreativität blühen! Ich wünsche dir dabei viel Freude.

Birgit Bruhns, Pädagogin und Kreativschaffende.

Falls du Fragen hast zu dieser Anleitung oder Wünsche für weitere Tutorials, schreibe mir gern eine Mail unter:

froekenbruhns@gmail.com

Mehr von mir und meiner Arbeit findest du auf Instagram und Facebook unter:

<https://www.instagram.com/brubiruby/>

<https://www.facebook.com/brubiruby/>

Schau gern mal dort rein!

Bild/Text Birgit Bruhns

Gesundheit

Ernährung

Wohlbefinden



Mentale Pferdepower

Gefühlsaktivator Pferd

von Sabine Reischl



In einer Zeit, in der überwiegend Stress, Druck und noch mehr Druck unser Leben dominiert, überschreiten wir gerne die persönlichen Belastungsgrenzen, um dem Leistungsdruck unserer Gesellschaft einigermaßen standhalten zu können. Die Warnsignale unseres Körpers werden gekonnt ignoriert. Wir verspüren eine innere Leere und haben kaum noch Eigenmotivation. Auch körperliche Anzeichen wie z. B. Herzklopfen, Müdigkeit, Schlaflosigkeit und Angespanntheit werden auf die leichte Schulter genommen. Obwohl dies bereits erste Anzeichen einer Überforderung sein können, werden diese gekonnt ignoriert, wenn nicht sogar verdrängt. Aber nicht nur das! Auch Rücksichtnahme und Wertschätzung finden immer weniger Platz in unserer Mitte. Kaum noch findet man Anerkennung für die enormen Leistungen, da diese schließlich als normal angesehen werden.

Aber nicht jeder kann mit diesem enormen Druck und dem rauen Umgangston umgehen und so verstecken sich viele hinter einer Schutzmauer, um die eigenen Gefühle nicht spüren zu müssen. „Nur nicht schwach sein“ – lautet die Devise.

Doch was passiert, wenn man die eigenen Bedürfnisse und Gefühle über längere Zeit unterdrückt?

Burnout, Depression und andere psychische Belastungen stehen an der Tagesordnung und die Zahl der Betroffenen steigt täglich an. Immer wieder höre ich Aussagen wie:

„Die Situation in der Firma belastet mich so sehr, ich kann bald nicht mehr!“

„Der Chef meckert mich nur noch an und fordert immer noch mehr, obwohl ich bereits täglich Überstunden machen muss, um alles zu schaffen!“

„Ich kann nachts nicht mehr schlafen, weil ich ständig an die Arbeit denke!“

„Ich möchte einfach nur noch schlafen, ich bin ausgelaugt. Aber wenn ich die Leistung nicht bringe, denkt der Chef ich bin schwach!“

„Ich kann nicht mehr!!!“

Sätze wie diese deuten bereits auf Überlastung hin und sollten jeden aufhorchen lassen. Vielleicht fragen Sie sich jetzt, was sie dagegen tun können? Wie sollen sie aus diesem Hamsterrad aussteigen können? „Ich kann doch nicht!“



Einmal Hand aufs Herz, haben Sie noch einen gesunden Zugang zu Ihren Gefühlen und ihren Emotionen? Hören Sie auf Ihren Körper, wenn dieser eine Pause benötigt? Kennen Sie Ihre Leistungsgrenze und respektieren diese auch?

Hier möchte ich noch kurz einbringen, dass man natürlich diese Belastungsgrenzen in gewissem Maße überschreiten kann, um sie auszuweiten und Stressresistenter zu werden. Aber eben in Maßen und bitte nicht unbedacht darüber hinausschießen und weitermachen bis zum Zusammenbruch! Fordern ohne zu überfordern sollte das Motto sein.

Nicht selten kommt es vor, dass manche Menschen sich komplett verschlossen haben, um nichts mehr fühlen zu müssen. Einfach nur funktionieren, damit keiner etwas Negatives sagen kann! Dabei haben sie aber das Schönste aufgegeben: Sich selbst und das Leben zu genießen und zu lieben!

Jetzt fragen Sie sich vielleicht: „Ja, aber wie soll ich das wieder ändern können?“

Anfangs ist es schwer, den Zugang zu den eigenen Gefühlen wieder zu finden. Man kann sich jedoch Unterstützung holen, welche dabei unterstützt, fast automatisch den Zugang zu sich selbst zu finden.

An dieser Stelle, möchte ich Sie auf eine kleine Phantasiereise mitnehmen:

Stellen sie sich vor, wie sie bei ihrem Morgenspaziergang an einer Weide vorbeikommen. Die ersten Sonnenstrahlen lächeln gerade über die Baumwipfel und es verspricht ein schöner Tag zu werden. Direkt über dem Boden ist noch eine dünne Nebelschicht und die Wasserperlen im Gras schimmern, als lägen lauter kleine Diamanten rum. Während Sie Ihre Blicke über diesen „Diamantteppich“ schweifen lassen, entdecken Sie auf dieser Wiese eine Herde Pferde. Alle stehen ruhig und entspannt da und genießen das Frühstück. Wie erhaben und edel diese Tiere doch sind! Von Zeit zu Zeit ist ein zufriedenes Schnauben zu hören und ab und an hebt ein Pferd den Kopf und schaut in Ihre Richtung.

Sie bleiben am Zaun stehen und genießen diesen Anblick. Sie merken, wie Sie immer ruhiger werden und vergessen sogar für kurze Zeit Ihren Alltag. Sie sind im Hier angekommen und genießen den Moment. Sie merken, wie sich ein Pferd aus der Herde in Bewegung setzt und gemütlich auf Sie zu trottet. Neugierig schaut es über den Zaun und streckt Ihnen die weiche Nase entgegen, um Sie zu begrüßen.



Sie spüren das weiche, warme Fell an Ihren Händen und genießen in vollen Zügen... Wie würde es sich anfühlen, wenn Sie jetzt an dieser Koppel stünden?

Probieren Sie es doch einmal aus und wagen den Schritt, pferdegestütztes Coaching zu testen!

Das Schöne am pferdegestützten Coaching ist, dass es einfach passiert. Wer offen ist, Neues auszuprobieren und wirklich bereit, an sich zu arbeiten, der kann im Coaching mit Pferd für sich „wahre Wunder“ erleben. Allein in der Nähe der Pferde können wir Menschen nicht anders, als ruhig zu werden und uns zu erden. Wenn wir ruhig werden, können wir uns neu orientieren und uns sammeln. Man könnte auch sagen, mit den Pferden schaffen wir es, uns auf „reset“ zu setzen. Sind wir im Hier angekommen, können wir beginnen, an den „Problemen“ zu arbeiten. Das Pferd unterstützt uns dabei tatkräftig. Mit den verschiedensten Übungen unterstütze ich meine Kunden, ihre eigenen Lösungswege zu finden und Strategien, um diese auch umzusetzen. Es ist einfach schön zu beobachten, wie die Menschen wieder einen Zugang zu sich selbst finden!

Hat man den Stress und die Anspannung einmal losgelassen, ist auch wieder Platz für Neues und man kann beginnen, Lösungswege für die festgefahrenen Situationen zu entwickeln.

Sind die Lösungswege entwickelt, werden diese auch gleich mit Pferd umgesetzt, damit man bereits im Coaching ein Gefühl dafür bekommt, wie die Zukunft aussehen kann.

Mit neuer Energie und einem Plan, wie die Zukunft aussehen soll, geht es dann wieder frohen Mutes heim in den Alltag, um diesen entsprechend zu ändern.

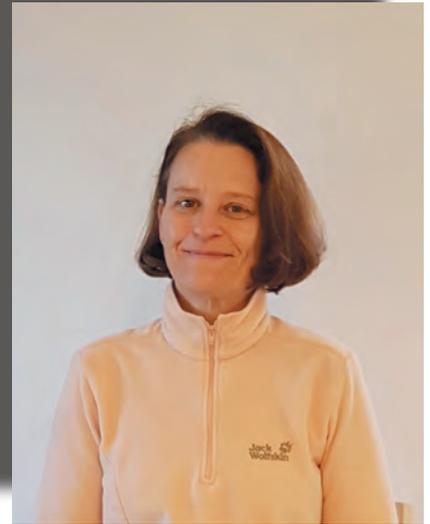
Nimm dein Leben in die Hand und werde glücklich!

Wenn Sie Fragen haben oder sich für ein pferdegestütztes Mentalcoaching interessieren, melden Sie sich gerne bei mir. Auf meiner Webseite www.mentalepferdepower.de werde ich auch in meinem persönlichen Blog regelmäßig Themen zum Thema Hochsensibilität, Persönlichkeitsentwicklung und Pferdegestütztes Coaching veröffentlichen.

Buchtip: Lebe endlich selbstbestimmt: Die etwas andere Hilfestellung zur Selbsthilfe jetzt auf Amazon!

Depressionen!

von Andrea Weihs



Mein Leben war ein Auf und Ab. So lebt jeder Mensch mit Höhen und Tiefen. Du gehst deinen Weg, mal steinig, mal schwer, mal schön und mal leicht. Du gehst und gehst, immer weiter, immer Stück für Stück. Mit jedem Schritt wirst du plötzlich langsamer, alles wird schwer. Plötzlich überkommt dich ein Gefühl, das du nicht einordnen kannst. Du schaffst kaum deine Arbeit, weil deine Gedanken ständig nur am Kreisen sind.

Ein paar Jahre merkte ich, dass etwas nicht stimmt. Ich wurde traurig und zunehmend immer trauriger, müder, zurückhaltender und schwächer. In manchen Situationen schaffte ich es nicht mal mehr aufzusteigen. Ich gab einfach auf und musste immer wieder weinen. Meine Menschen um mich herum munterten mich immer wieder auf: „ach, das wird schon wieder, nimm es nicht ernst, morgen sieht die Welt wieder anders aus! Steh auf und leb dein Leben!“

Aber genau das ist es! Lebe dein Leben! Das konnte ich so nicht! Meine Welt sieht anders aus, nicht leicht, eben nicht wie die der Menschen, die glücklich oder zufrieden sind. Obwohl ich alles hatte, was ich brauchte. Ich hatte Essen, ich hatte ein schönes Heim, ich hatte einen Partner, ich hatte eine wunderbare Familie, schöne Hobbys und ich hatte mein Hobby zum Beruf gemacht. Das nennt man Glück! Und ich? Ich war/bin nicht glücklich! Schuldgefühle plagten mich! Meine Gedanken sind: Bin ich jetzt undankbar? Anderen geht es schlechter.

Im Grunde haben meine Lieben recht. Sie sehen den Tag positiv. Ich aber sehe ihn negativ. Alles um mich herum ist schwarz, dunkel, trostlos, so wie das Novemberwetter. Am schlimmsten ist für mich die dunkle Jahreszeit.



Die Tage sind so kurz, die Sonne sehe ich selten. Bei jedem Spaziergang kriecht der Nebel langsam an meinen Beinen hoch. Es ist kalt, mir ist kalt. Obwohl ich den Nebel mag, wenn die Sonne durch ihn hindurchscheint. Das sieht wunderschön aus, wenn die Sonnenstrahlen so sichtbar sind. Denn genau das schenkt mir gedanklichen Abstand. Das berührt mein Herz, das Wesentliche mit dem Herzen sehen. Das gibt mir etwas Hoffnung, Hoffnung auf eine bessere und schönere Sichtweise.

Manchmal sind die Tage so, dass ich voller Angst aufwache. Ich habe Angst davor, wieder einen schlechten Tag zu haben. Ich habe Alpträume und werde nervös und unruhig wach. Mein Körper zittert, ich friere, ich fühle mich kalt und leer. So fängt der Tag an, ohne Sinn und Verstand. Schleichend und langsam kehren die Depressionen zurück. Der schöne Nebel ist nicht mehr schön, er benebelt meine Sinne. Appetitlosigkeit macht sich bereit. Nichts schmeckt.

Lustlosigkeit tritt ein und ich werde immer emotionaler. Ich weine viel und lache nicht mehr. Manchmal bin ich apathisch, voller Gedanken, 24 Stunden am Denken. Das macht mich so müde und kraftlos. Eine Lethargie tritt ein und diese zu durchbrechen ist schwierig. Ein Kreislauf entsteht und du rennst und rennst, wie die Ratte im Laufrad. Irgendwann springt sie heraus und plötzlich kommt der Nervenzusammenbruch angefliegen. Nichts geht mehr. Mein Körper streikt, ich bin voller starre, bewegungsunfähig, kann nicht sprechen, kann nicht atmen. Mein Gefühl der Todesangst ist da. So wie damals, als er mir das Leben nehmen wollte. Die Situation ist wieder in meinem Kopf da.



Immer und immer wieder sehe ich den Augenblick. Er steht vor mir und drückt langsam zu, immer mehr immer weiter, immer länger. Mein Gehirn durchlebt in Sekunden mein Leben. Ich war doch noch ein Kind, ich war jung, so unschuldig und unantastbar. Ich verstehe nicht was los ist. Ich bin voller starre und sehe mich von oben. Wie ein Engel schwebe ich an der Decke und sehe wie ich qualvoll um Luft ringe, wie ich mit meinen Augen bettele und flehe: Lass los....

Plötzlich, Ende, aus, er ließ ab und ich konnte wieder atmen. Langsam beruhigt sich mein Herz, schlägt langsamer und ich kann wieder etwas klarer denken. Ich verlasse diese Situation und rufe meinen Schutzengel. Plötzlich bekomme ich Kraft und ich sehe das Licht. Mein Tag beginnt erneut und ich bin froh, dass ich lebe.

Es macht mich glücklich, er hat es nicht geschafft, er hat mir nicht das Leben genommen, er hat mir nicht meinen Selbstwert genommen. Ich bin stark, ich schaffe das! Ich bin und war immer stärker als er. Doch die Gedanken sind da. 24 Stunden lang. Mal mehr präsent, mal weniger, mal kommt eine Intrusion, mal nicht.

Jetzt lebe ich mit Depressionen. Kein Tag ist wie der andere. Immer wieder ist jeder Tag ein Kampf. Ich habe nicht vergessen, aber ich habe ihm verziehen. Ich habe immer wieder nach dem Warum gefragt. Ich habe aufgegeben nach Antworten zu suchen. Es gibt Tage da gebe ich mich auf.



Da will ich nicht mehr, da kann ich nicht mehr. Ich will sterben und doch will ich leben. Ich lebe hin- und hergerissen, einfach nur zerrissen, nicht bunt, sondern nur schwarz und weiß. Heute ist ein guter Tag? Die Sonne scheint, ich gehe raus und tue mir Gutes. Ich liebe die Natur und so gehe ich in den Wald. Mit all meinen Sinnen nehme ich das Leben für heute wahr. Ich höre die Vögel, ich rieche die herrliche Waldluft und ich sehe die wunderschöne Farbenvielfalt der Bäume.

Ja, ich bin glücklich, dass ich leben darf... bis der Tag wieder kommt. Ich wache auf, unruhig, nervös, voller Angst. Guten Morgen, die Depression kehrt zurück. Der Kreislauf beginnt von Neuem. Ich habe Angst, Angst davor, eines Tages eine Sekunde falsch zu handeln. Wie so viele Menschen im Leben. Sie haben aufgegeben, sich aufgegeben, ihr Leben aufgegeben. Manchmal viel zu schnell. Ich bin mir sicher, dass jeder der eine Depression hat, schon einmal darüber nachgedacht hat, sterben zu wollen. Man kann den Tod verhindern! Frühzeitig erkannt, frühzeitig sich Hilfe geholt, kann man den sinnlosen Weg des Todes verlassen. Aber ist das ein Wunder? In unserer Gesellschaft müssen wir psychisch Kranken um unseren Stellenwert kämpfen.

Das macht müde, das macht schlapp. Doch ich bin stark und ich kämpfe!

Ich lebe mit Depressionen, ich stehe zu meinen Depressionen! Auch wenn ich belächelt werde, auch wenn hinter meinem Rücken getuschelt wird. Oft stehe ich am Abgrund, doch ich trete nicht über die Schwelle, noch nicht, jeder verdammte gewonnene Tag ist ein starker Tag!

Andrea Weihs

Dr. Martin Pinsger
Dr. Thomas Hartl

Dem SCHMERZ entkommen



So hilft Ihnen die
Cannabis-Therapie

GOLDMANN

Bild: Dr. Thomas Hartl



Der richtige Arzt, das richtige Medikament und ganz viel Persönlichkeit. So könnte man die Zutaten nennen, mit denen man eine gute Chance hat, auch nach Jahren der Pein seine Schmerzen doch noch zu reduzieren und vielleicht sogar ganz loszuwerden.

Keiner will sie haben, keiner kann sie sehen, niemand hat sie bestellt – und doch sind sie allgegenwärtig. Schneidend, bohrend oder dumpf und pochend, ob im Kopf, in der Wirbelsäule, in den Gliedmaßen oder wo auch immer: Schmerzen sind Teil unserer Realität und nicht immer trifft es nur die anderen. Man muss kein ausgesprochener Pechvogel sein, um Teil der riesigen Schmerz-Community zu werden, denn Schmerz trifft viele. Millionen Menschen in jedem Land. Und viele von ihnen haben sie ständig oder immer wiederkehrend. In Österreich sollen es bis zu zwei Millionen sein, in Deutschland bis zu 16 Millionen. Wie die tatsächlichen Zahlen auch sein mögen, jedenfalls sind es unglaublich viele, die sich mit diesem unsichtbaren Gegner herumschlagen müssen und die nur einen Wunsch haben:

Weg mit dem Schmerz!

Doch da kaum ein Mensch weiß, wie man Schmerzen loswird, vor allem jene, die einen schon jahrelang peinigen, und da es eine nur beschämend kleine Anzahl an Schmerztherapeuten und öffentlichen Einrichtungen gibt, die sich der Qualen der Heerscharen an Betroffenen annehmen, ist die Situation dieser Patienten oft sehr unbefriedigend. Sie suchen nach Hilfe, warten oft Monate auf einen Termin, lassen sich durchleuchten, spritzen, operieren, geben oft Unmengen an Geld aus. Nicht selten für dubiose Mittelchen und Verfahren, immer in der Hoffnung, ihren unliebsamen Begleiter loszuwerden. Anfangs tun sie das umtriebiger, »shoppen« von einem Doktor zum nächsten; mit den Jahren erlahmen diese Versuche. Längst ist die Hoffnung ein dünner, brüchiger Strohalm. Längst hört einem keiner mehr zu. Niemand mag und kann mehr das ewige Lied und Leid ertragen.

Freunde verabschieden sich. Ehepartner kehren den Rücken. Der Job ist aufgegeben. Und für manche das Schlimmste: Niemand glaubt einem. Oft genug gibt es keine Diagnose, die die unermesslichen Probleme erklären würden. Schnell wird man in die Psycho-Ecke geschoben und bekommt einen unsichtbaren Stempel auf die Stirn. Simulant oder Psycho? Vorwürfe, die die Schmerzen nicht besser machen, das ist klar. Doch wo ist der Ausweg? Eine weitere OP, noch stärkere Medikamente oder sich seinem Schicksal ergeben? Oder findet man doch noch ein Wundermittel, das Schmerzen einfach auslöschen kann?

Könnten Cannabinoide so ein Wundermittel sein? Neue Hoffnung dämmert am schwarzen Horizont der Schmerzgeplagten – Cannabinoide! Lichter Heilsbringer oder nur eine neue Möglichkeit, sein Geld loszuwerden? Beides könnte zutreffen. Denn so viel sei vorab gesagt: Cannabinoide wirken – aber nicht bei jedem. Cannabinoide sind teuer – wenn die Krankenkasse die Kosten nicht übernimmt. Cannabinoide können ungemein helfen – wenn man mit einem kundigen Arzt zusammenarbeitet und bereit ist, mehr zu tun, als den Mund aufzumachen und die Kapseln zu schlucken – wie die folgende Patientengeschichte zeigen wird.

Cannabinoide haben schon so manchen Schmerzpatienten gerettet und werden noch vielen mehr helfen. Doch sie sind kein Wundermittel. Wundermittel existieren nicht und werden nie existieren. Glaubt man an Wundermittel, wird man sich wundern. Wie schnell das Geld weg ist und wie blauäugig man an manche Versprechen geglaubt hat. Also kein Wundermittel. Aber mit Cannabinoiden kann die Basis zum Erfolg gelegt werden. Cannabinoide können beruhigen, das Drama im Kopf nehmen, einen Abstand zu den eigenen Schmerzen herstellen und selbst sehr schwer Schmerzgeplagten wieder ermöglichen, in Richtung Heilung zu marschieren. Wie man wissen kann, ob sie einem tatsächlich helfen? Nur durch Ausprobieren. Aber bitte unter Anleitung eines Arztes, der sein Handwerk versteht und seine Patienten nicht als wandelnde Brieftaschen, sondern als Partner und Menschen betrachtet und ihnen auf ihrem Weg beisteht....

Dr. Martin Pinsger
Dr. Thomas Hartl

Dem SCHMERZ entkommen



So hilft Ihnen die
Cannabis-Therapie

GOLDMANN



Dr. Thomas Hartl li.

mit Dr. Martin Pinsger

Die folgende Patientengeschichte stammt aus dem Buch „Dem Schmerz entkommen – So hilft Ihnen die Cannabis-Therapie“:

Ein starker Mensch in einem wackeligen Körper

75 Jahre ist Stefanie Meier (Name geändert) heute, und trotz ihrer langjährigen, massiven körperlichen Probleme (Osteoporose, Polyarthrose, Arthritis, COPD, Atemnot, mehrere Bandscheiben-Operationen etc.) ist sie keineswegs eine gebrochene Frau. Im Gegenteil. Wenn man ihr so zuhört, wie sie von ihrem Leben spricht, möchte man meinen, dass es ihr eigentlich gutgeht, dass sie zufrieden und glücklich ist und keine schmerz- und leidgeplagte Seele. Möglicherweise ist sie alles in einem. Was sie jedenfalls nicht ist: Eine Frau, die mit dem Schicksal hadert, die sich bemitleidet, die aufgibt. Je länger man mit ihr spricht, desto mehr merkt man: Eine starke Frau! (die trotz ihrer schweren Lungenkrankheit mehr Luft zu haben scheint, als viele gesunde Menschen.) Schnell merkt man: In ihrem schwachen und wackeligen Körper wohnt ein starker Geist. Sie hat sich eine mentale Stärke erarbeitet, die man als chronischer Schmerzpatient braucht, um zu überleben.

Was war passiert, durch welche Wendung im Leben wurden die Schmerzen ausgelöst? Es geschah vor knapp 40 Jahren. Eine triviale Sache. Eine Glühbirne war in ihrer damaligen Wohnung in Wien kaputtgegangen. Die Räume waren hoch, eine Leiter musste her. Sie stieg hinauf, verlor das Gleichgewicht, fiel sehr unglücklich gegen eine Stahlkante. So hatte alles angefangen. Ein Moment, der das Leben von Frau Meier verändert hat. Ein Leidensweg hatte begonnen. Kaputte Knochen und dann kamen weitere Erkrankungen hinzu.

Heute, vier Jahrzehnte später, sagt Frau Meier: „Man muss es wollen. Man muss leben wollen, trotz allem. Man muss das Beste machen aus seinem Leben.“ Trotz kranker Lunge, trotz kaputter Knochen, trotz mehrerer Operationen. Ein Bandscheibenvorfall wurde weggeschnitten, dann der nächste, wieder der nächste, wieder der nächste. Waren es vier oder fünf? Die Lendenwirbelsäule wurde bei dem Sturz schwer verletzt, dann krochen mit den Jahren die Schmerzen hinauf in die Brustwirbelsäule und setzten sich letztendlich in der Halswirbelsäule fest. Dazu Osteoporose, ein gebrochener Brustwirbel, die kaputte Hüfte. Später dann Arthritis in den Händen. Schmerzen hier und dort, 40 Jahre lang.

30 Jahre lang konnte ihr nichts und niemand die Hilfe geben, die sie gebraucht hätte. Eine Unzahl an Ärzten hatte sie konsultiert; von einem Orthopäden zum nächsten gepilgert; Injektionen, Infiltrationen, Physiotherapie, Wärmetherapie, alles hatte sie probiert, nichts hatte wirklich geholfen. Die Schmerzen, die ließen sich nicht vertreiben, auch nicht mit starken Medikamenten.

Und dann kam doch noch eine neue Wendung im Leben der mittlerweile 65jährigen. Der 17. Dezember 2007. Ein Datum, den sich Frau Meier gemerkt hat. Nach fast 30-jähriger Odyssee durch Arztpraxen, allesamt erfolglos und frustrierend, hatte sie nun doch endlich Glück. Sie fand durch eine Freundin in Dr. Pinsger den Arzt ihres Vertrauens. Ein Arzt, der ihr erstmals helfen konnte, indem er ihr Cannabinoide (Nabilone) verschrieb. Als sie das erste Mal diese Tablette einnahm, wurde ihr schlecht und der Blutdruck sank ab. „Der Körper hat sich aber schnell daran gewöhnt und die Nebenwirkungen sind verflogen. Es wurden die ersten Weihnachten seit dem Unfall vor 30 Jahren ohne Höchstschmerzen.“

Heute nimmt sie sie nur, wenn sie das Medikament wirklich braucht. Nur im Bedarfsfall, wenn die Schmerzen im Nacken, den Schultern, der Wirbelsäule oder der Hüften am stärksten sind, nur dann greift sie zu den Pillen. „Die nehmen dem Schmerz seine Spitze. Und sie beruhigen die Psyche. Sie motivieren mich, nicht aufzugeben. Als ich Nabilone das erste Mal verschrieben bekam, sagte ich zu meiner Tochter: Hilfe, ich bekomme Drogen!“ Ich war anfangs sehr skeptisch und ängstlich und es hat einige Zeit gedauert, bis ich die erste Tablette tatsächlich genommen habe.“ Sie begann mit einer geringen Dosis und stellte fest, dass der vermeintliche Drogenrausch ausblieb. Was dafür in ihr Leben zurückkam, war der gute Schlaf und eine große Beruhigung....

Dr. Martin Pinsger
Dr. Thomas Hartl

Dem SCHMERZ entkommen



So hilft Ihnen die
Cannabis-Therapie

GOLDMANN

Die Cannabis-Pflanze erhält in der Medizin
immer mehr Aufmerksamkeit (Bild re.)



Bild: <https://pixabay.com/de/>

Bericht einer Betroffenen (Frau Meier):

„Ich konnte damals mein Glück kaum glauben“, erzählt Frau Meier voll Begeisterung. „Ich dachte: das darf nicht wahr sein, nach drei Jahrzehnten befreit mich dieser Arzt vom ärgsten Schmerz. Und er hat noch mehr getan. Er hat nicht nur die richtigen Medikamente und deren richtiges Maß gefunden, sondern auch einen Weg, mich persönlich so zu betreuen, wie ich es brauche. Ihm vertraue ich und Vertrauen in einen Arzt ist unbedingt nötig. Dadurch kann man sich öffnen und alles kann besser werden. Hier hatte ich erstmals das Gefühl, verstanden zu werden in meiner Suche nach Hilfe. Ich erkannte, der Arzt versteht und akzeptiert meinen Bedarf an körperlicher und seelischer Hilfe. Das ist nicht nur ein Arzt, sondern ein echter Mensch. Diese Kombination gibt es nicht sooft. Ich sah, der fertigt dich nicht ab wie eine Ware, sondern behandelt dich als der individuelle Mensch, der ich bin. Endlich angekommen, dachte ich mir. Heute kann ich mir kaum vorstellen, ohne ihn zu leben. Er ist nicht nur mein Arzt, längst sind wir auch befreundet. Ich weiß, er ist für mich da, wenn ich ihn brauche. Ich schreibe Gedichte für ihn und lese sie ihm vor. Das ist meine Art, die Schmerzen zu behandeln. Gedichte schreiben. Das motiviert mich und ich kann positiv bleiben. Selbst wenn ich alleine zu Hause bin und wie jetzt im Moment auf einem Wasserrohrbuch sitze, helfen mir Gedichte fröhlich zu sein und über das Leben zu lachen. Die Basis dieser mentalen Kraft geben mir die Cannabinoide, die das Leben endlich wieder lebenswert machen, selbst dann, wann es mir nicht gutgeht. Sie lassen mich Ruhe finden. Sie brechen den hohen Schmerz und lassen mich runterkommen.“

Frau Meier spricht dabei nicht resignativ oder leidend, sondern mit Power in der Stimme.

Ebenso wichtig wie einen guten Arzt und die richtigen Medikamente erachtet Frau Meyer die eigene Einstellung.

„Cannabinoide helfen dir dabei, wieder in die Spur zu kommen, ohne die richtige Einstellung nützt aber auch die beste Medizin nur wenig. Wichtig ist: Man muss unbedingt auch selbst wollen, dass es einem wieder besseergeht. Man darf sich nicht gehen lassen und nicht unterkriegen. Ich lasse es einfach nicht zu, dass mich die Krankheit runterzieht. Das ist eine Arbeit an sich, die ich selbst lernen musste. Eine seelische Aktivität. Die Krankheit darf es nicht schaffen, mich seelisch kaputt zu machen. Der Trick ist, dass man akzeptiert, was ist. Was geschieht, das geschieht. Nicht jammern, sondern annehmen. Sich wehren verschlimmert den Schmerz bloß. Ich kann nur allen anderen Betroffenen das gleiche empfehlen: Macht das Beste aus eurem Leben und jammert nicht, dann geht alles leichter.“

Die körperlichen Gebrechen haben es freilich notwendig gemacht, dass Frau Meier ihr Leben den Tatsachen angepasst hat. Anstrengende Arbeit geht gar nicht mehr, sie muss sich die Kraft für jeden Handgriff gut einteilen. Kraft bezieht sie auch aus dem Zusammenhalt innerhalb der Familie.

„Ich bin eine MaPi. Eine Mami und ein Papi in einer Person. Habe die Kinder weitgehend alleine großgezogen. Sie sind auch heute noch zu hundert Prozent für mich da, ich habe offenbar nicht viel falsch gemacht“ freut sie sich.

Ihr Resümee: „Auch wenn ich nicht wieder gesundwerden kann, ist mein Leben wieder lebenswert.“ Auch das Alter macht ihr keine Angst. „75, na und? Falten machen das Gesicht schön, nur Verbitterung macht es hässlich. Wenn man nicht alt werden will, muss man jung sterben, aber das will auch keiner“, sagt sie und lacht.

Buchinfo:

Dr. Martin Pinsger, Dr. Thomas Hartl
Dem Schmerz entkommen
So hilft Ihnen die Cannabis-Therapie - Die sanfte Revolution
Goldmann Verlag, München
Preis: 10 Euro
ISBN-10: 3442178096
Infos zum Autor Thomas Hartl unter www.thomas-hartl.at

Schulmedizin und Naturheilkunde

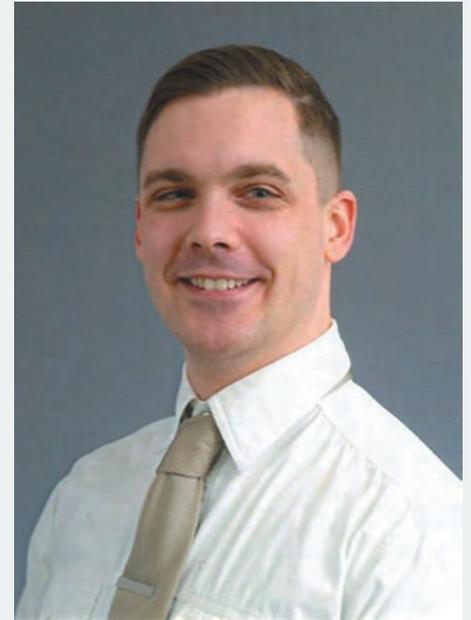
Ahhh, das hat gut getan!

Gerade hatte der Chiropraktiker meine Brustwirbelsäule wieder eingelenkt, die nach dem letzten Basketballspiel ordentlich am Meckern gewesen war. Immerhin konnte ich nun wieder gerade stehen und die Arme über den Kopf strecken. Als ich dachte, dass es damit schon getan sei, bekam ich zum Abschluss noch schnell vier runde Kügelchen in die Hand gelegt, die sich kurz zuvor noch in einer schlichten, weißen Dose befunden hatten. Prompt kulterte mir natürlich auch erst einmal eines davon wieder zurück auf den Praxisboden. Ich dachte schon, dass ich aus dem Alter heraus wäre, in dem ich nach dem Arztbesuch noch Süßigkeiten zu erwarten hätte, als ich die nun also noch verbliebenen drei kleinen, sehr süßschmeckenden Perlen unter meine Zunge legte.

Sie haben es wahrscheinlich schon erkannt – die Rede ist von den Globulis und wir befinden uns mitten in der tiefsten Homöopathie! Wenn Sie den letzten Beitrag noch in Erinnerung haben, dann wissen Sie vielleicht noch in etwa, dass man die Naturheilverfahren in drei Großkategorien einteilen kann: klassische, erweiterte und traditionelle Heilverfahren. Die Homöopathie wird dabei uneinheitlich entweder zu den erweiterten Naturheilverfahren oder aufgrund des einschlägigen Konzeptes zu den traditionellen Therapieverfahren gezählt.

Fälschlicherweise wird dieses Gebiet aber oft direkt mit den Naturheilverfahren als Gesamtheit gleichgesetzt. Nicht zu vergessen, die heftigen Kontroversen um dieses Thema, welches einen scharfen Kontrast zwischen Befürwortern und Ablehnenden bietet.

Also ist es lohnenswert, sich damit zu beschäftigen, was die Homöopathie eigentlich ist und was nicht. Außerdem wäre es doch interessant, wenn man sich in Zukunft selbst eine Meinung über ein Thema bilden kann, das offenbar eine Schneise durch die Welt der Medizin schlägt.



Beginnen wir also wieder von vorne und fragen uns:

Was ist eigentlich die Grundidee der Homöopathie? Ohne zu weit in geschichtliche und fachliche Details abzuschweifen, sollte man um mitreden zu können wissen, welches das Grundkonzept aller Richtungen der Homöopathie ist.

Die Autoren Kraft und Stange beschreiben hierzu folgende Erklärungen. In der Homöopathie heiße es: „Ähnliches werde durch Ähnliches geheilt“. Man müsse sich vor Augen führen, dass es unterschiedliche Richtungen der Homöopathie gäbe. Je nach Richtung, werde das entsprechende, „passende“ Homöopathikum nach anderen Gesichtspunkten ausgewählt. Die Klassische Homöopathie, die sich hierzulande am stärksten durchgesetzt habe, wähle das passende Mittel anhand der individuellen Symptome des Leidenden aus. Andere Richtungen zögen zur Auswahl nur das Krankheitsbild als solches heran. Wiederrum andere verstünden sich darauf, Mischungen verschiedener Homöopathika anzuwenden, die häufig bei einer Erkrankung helfen sollen. Weiterhin gäbe es Konzepte, die Stoffe zur Heilung anwenden, welche bei einer Reihe gesunder Menschen ähnliche Symptome bestimmter Krankheiten erzeugen sollen.

Ein weiteres Konzept, auf welchem die Homöopathie generell fuße, sei die sogenannte Potenzierung. Man gehe in der Homöopathie also von einer Urtinktur aus. Also einer unverdünnten Ausgangslösung pflanzlichen, tierischen, mineralischen oder chemischen Ursprunges. Diese werde in mehreren Schritten verdünnt und zusätzlich geschüttelt. Das bei Herstellung dieses Mittels die Nebenwirkungen bei dessen Einnahme umgangen, die Zielwirkung jedoch erhalten, ja sogar verstärkt werden solle, das nenne man Potenzierung*(1).

von Jochen Dürselen (Medizin-Student im praktischen Jahr)

Letztere sog. Potenzierung möchte ich Ihnen anhand eines Beispiels erklären – nehmen wir eine gute Tasse Espresso. Angenommen, Sie tranken gerne einen Espresso, um wach zu werden. Nun stellen Sie sich vor, Sie trinken nicht den Espresso als solchen, sondern nehmen sich erstmal nur einen Tropfen davon und träufeln diesen in ein Glas Wasser.

Nun rühren sie dieses Glas mit einem Löffel um und trinken den Inhalt. Was man sich nun verspricht, ist der Erhalt der erwünschten Wirkung bei Umgehung der Nebenwirkungen. In unserem Beispiel müssten Sie sich also wacher fühlen, ohne jedoch vielleicht überdreht oder hektisch zu werden und Herzstolpern zu entwickeln. Dieses Beispiel ist selbstredend nicht ernst gemeint, soll aber das Prinzip greifbar machen.

Soviel zum Grundgerüst. Jetzt zur eigentlichen Kontroverse. Schon seit über 200 Jahren wird über die Homöopathie debattiert. Wirksam - nicht wirksam? Nach meiner Erfahrung sind hier die Grenzen verhärtet, wie kaum in einem anderen Feld der Medizin. Das kommt daher, dass sich sehr einschlägige Lager gebildet haben, die entweder sehr überzeugt von der Methode sind oder eben absolut nicht. Im Wesentlichen stehen sich die Argumente mehr oder weniger direkt gegenüber.

Die einen meinen es müsse mehr Forschung betrieben werden, die anderen halten dies für nicht aussichtsreich. Die einen wiederum prangern den aktuellen Wissensstand der Medizin als unzureichend an, die anderen sehen eine fehlende Wirksamkeit als erwiesen.

Einige Studien wollen im Zuge homöopathischer Anwendungen interessante Effekte in der Behandlung verschiedener Krankheitsbilder wie der Mittelohrentzündung, dem Reizdarmsyndrom, der Harnwegsentzündung oder sogar dem ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung) gefunden haben, obgleich auch hier teils darauf verwiesen wird, dass weitere Studien abgeschlossen werden müssen.*^(2,3,4,5)

Doch auch gegenteilige Studien sind reichlich vorhanden und spiegeln die Auffassung der breiten Masse wieder, dass Homöopathie keinen Mehrwert gegenüber dem Placebo-Effekt habe.*⁽⁶⁾ Dieser Effekt beschreibt das Auftreten einer therapeutischen Wirkung durch ein Präparat, ohne Wirkstoff – einem Placebo. Die auftretende Wirkung kommt also nicht von dem verabreichten Mittel.

Einige gängige Argumente habe ich dazu in folgender Tabelle ^{*(7)} gesammelt:

Contra Aussagen	Pro Aussagen
Die Grundprinzipien der H. von Ähnlichkeit und Potenzierung sind mit den Gesetzen der Chemie und Physik nicht vereinbar.	Es herrscht ein Defizit bezüglich der Erkenntnisse der heutigen Wissenschaft. Weitere, exakte Forschung wäre nötig.
Die Effekte der H. lassen sich nicht genau genug Prüfen und damit ebensowenig nachvollziehen.	Die Verfahrensweisen zur Überprüfung der Wirksamkeit h. Mittel bedürfen einer Verbesserung.
Viele der H. zugeschriebenen Wirkungen begründen sich auf einem Placebo-Effekt. Die durchgeführten Studien die eine Überlegenheit von h. Mitteln gegenüber Placebos darlegen wollen, weisen methodische Schwächen auf. Eine definitive Schlussfolgerung ist nicht zuzulassen.	Studien belegen eine Überlegenheit der h. Mittel gegenüber reinen Placebos.
Die generelle Wirksamkeit ist nicht belegt.	Die generelle Unwirksamkeit ist nicht belegt.
Unterschiedliche Richtungen und Schulen der H. machen eine Beurteilung der Wirksamkeit schwierig.	Sowie es in anderen Bereichen der Medizin ebenfalls unterschiedliche Ausrichtungen gibt, so ist es Aufgabe einer einzelnen Richtung der H., ihren jeweiligen Stellenwert zu belegen.
Homöopathen bereichern sich an ihren Patienten.	Unredlichkeit gibt es überall und unabhängig von der Zugehörigkeit zur H.
H. ist nicht plausibel und damit nicht geeignet Forschungsarbeiten auf diesem Gebiet zu intensivieren.	Es wird sich nur auf die aussichtsreichsten Projekte in der Medizin fokussiert.

Letztendlich wird deutlich, dass es bei dem Thema Homöopathie und dem Argumentationsapparat drumherum meiner Meinung nach auf ein Katz und Maus Spiel hinausläuft. Ich selbst hatte bis zu meinem eingangs erwähnten Erlebnis keinen Kontakt mit der Homöopathie. Wirklich geglaubt habe ich zugegebenermaßen nicht daran. Aber wie immer im Leben, sollte man doch offen dafür sein, allem eine Chance zu geben. Deshalb hielt ich es für die wirkungsvollste Methode, eine Wahrheit für mich persönlich darin zu finden, einfach die Erfahrung zu machen.

Nun, dazu brauchte ich jedoch erstmal ein Anliegen, welches es zu behandeln gälte. Da fiel mir ein: Jochen, du schläfst doch in letzter Zeit nicht so gut! Und in der Tat. Seit meinem Umzug hatte ich Schwierigkeiten damit, durchzuschlafen. Ständig wachte ich des Nachts auf und fühlte mich am Morgen dementsprechend gerädert. Warum sollte ich also nicht versuchen, die Sache homöopathisch anzugehen? Einfach in die Drogerie gehen und ein X-beliebiges Mittel kaufen, erschien mir zu einfach. Aber auch gleich einen Termin bei einem Heilpraktiker oder einem Arzt mit Zusatzbezeichnung für Homöopathie machen? Ist das nicht wiederum zu übertrieben? Ich wählte also den Mittelweg und ging in die Apotheke, schilderte mein Anliegen und bekam vom Apotheker ein entsprechendes Mittel.

Zu Hause angekommen, überraschte mich als erstes die allseits bekannte und sagemuwobene Packungsbeilage. Hier erwarteten mich nun keine endlosen Aufzählungen von allen nur erdenklichen Details. Vielmehr erinnerte mich das Ganze an eine Art Werbebroschüre mit übersichtlichen Diagrammen und ein paar bunten Bildern. Darüber hinaus ein paar Tipps zum Schluss, was man denn noch alles für einen gesunden Schlaf tun könne. Kurz umgedreht, erwarteten mich dann auf der Rückseite einige Anwendungshinweise. Was mich überraschte, war die Empfehlung, die Einnahme des Mittels ohne ärztlichen Rat nicht länger als eine Woche am Stück fortzuführen.

Auch ich neigte wohl dazu, homöopathische Mittel eher wie Happy-Drops zu behandeln. Ich wollte mich also daran halten und die nächste Woche lang dieses Mittel vielmals täglich zu mir nehmen. Dabei habe ich genau aufgeschrieben, wann ich ins Bett gegangen bin, wann ich aufstand und wie oft ich in der Nacht aufgewacht bin. Dabei versuchte ich die Rahmenbedingungen möglichst gleichbleibend zu gestalten, also immer zu den gleichen Zeiten schlafen zu gehen und aufzustehen. Das sollte mir auch einigermaßen gut gelingen, da ich die gesamte Woche in der gleichen Schicht war. Zusätzlich habe ich mir an den folgenden Morgen die Frage gestellt, wie ich geschlafen habe. Die Qualität meines Schlafes, habe ich auf einer Skala von eins bis zehn bewertet, wobei zehn dem besten Schlaf entsprach, den ich mir vorstellen konnte.

Interessanterweise fiel mir dabei auch auf, dass meine empfundene Schlafqualität vollkommen unabhängig von der Gesamtschlafdauer in der jeweiligen Nacht zu sein schien. Weiterhin wachte ich, wenn, dann stets zwischen zwei und drei Uhr morgens auf. Doch was lässt sich insgesamt sagen? Hatte das Mittel gewirkt? Ja ein. Zwar habe ich insbesondere am Anfang der Woche sowie am Wochenende wirklich gut und auch besser geschlafen als zuvor.

Allerdings habe ich nicht gänzlich aufgehört, nachts wach zu werden, obgleich ich meine, weniger oft zwischendurch aufgewacht zu sein als vorher. Zu einem guten Versuch gehört abschließend auch immer eine Fehlerbetrachtung. Also eine Beurteilung, wodurch eventuell Messgenauigkeiten oder Fehlbeurteilungen das Ergebnis beeinflussen könnten. Um meinen Selbsttest sauber zu Ende zu bringen, gehört also auch das dazu – ganz sachlich und ohne Wertung.

Zunächst einmal fiel mir doch relativ bald danach auf, dass es zum Vorher-Nachher-Vergleich besser gewesen wäre, wenn ich zunächst eine Woche lang meinen Schlaf ohne die Einnahme des Mittels protokolliert hätte. Weiterhin muss man bedenken, dass ich zwar die komplette Woche die gleichen Arbeitszeiten hatte, jedoch im Spätdienst eingeteilt gewesen war. Zwar habe ich versucht, meine Schlafzeiten genau abzustimmen, jedoch fiel es mir auch leichter, auf genügend Schlaf zu achten. Nach dem Spätdienst von 00:30 bis 08:00 Uhr zu schlafen, wenn ich am nächsten Tag wieder um 13:30 auf der Station sein muss, war für meinen eigenen Schlaf-Wach-Rhythmus, sowie auch organisatorisch einfacher für mich, als morgens um 04:00 aufzustehen um zur Frühschicht zu gehen und dafür bereits zuvor um 20:00 Uhr zu schlafen. Weiterhin muss man bedenken, dass ich mich wohl schon durch den Versuch an sich, mehr mit Schlafhygiene auseinandergesetzt und auch mehr davon konsequent umgesetzt hatte. Zu guter Letzt hätte ich vielleicht von vornherein ein anderes Mittel bekommen, wenn ich mir die Mühe gemacht hätte, mir einen Termin in einer Praxis geben zu lassen, in der sich ein ausführlicheres Vorgespräch hätte führen lassen.

Ich, für meinen Teil, lasse das Mittel erstmal beiseite. Ob der Effekt direkt auf die Einnahme des Mittels zurückzuführen war, erschien mir durch meinen Test nicht als eindeutig erwiesen. Doch damit aufhören, mir Gedanken um einen gesunden Schlaf zu machen, werde ich sicher nicht – so viel hat sich geändert. Am besten fange ich gleich damit an, denn schließlich ist es in der Zwischenzeit schon wieder Mitternacht geworden.

Quellenhinweise:

- 1 Karin Kraft/ Rainer Stange (2010): Lehrbuch Naturheilverfahren. Stuttgart: Hippokrates Verlag
- Frei, H., & Thurneysen, A. (2001). Homeopathy in acute otitis media in children: treatment effect or spontaneous resolution? *Br Homeopath J*, 90(4), 180-182. doi:10.1054/homp.1999.0505
- Martens, D., Range, N., Gunnewich, N., Gruber, N., & Schmidt, S. (2017). [Homöopathisch-phytotherapeutische Behandlung des Reizdarmsyndroms mit Magen-Darm-Entoxin N(R): Eine Anwendungsbeobachtung]. *Complement Med Res*, 24(3), 147-152. doi:10.1159/000477090
- Pannek, J., Pannek-Rademacher, S., Jus, M. S., Wollner, J., & Krebs, J. (2019). Usefulness of classical homeopathy for the prophylaxis of recurrent urinary tract infections in individuals with chronic neurogenic lower urinary tract dysfunction. *J Spinal Cord Med*, 42(4), 453-459. doi:10.1080/10790268.2018.1440692
- Frei, H., & Thurneysen, A. (2001). Treatment for hyperactive children: homeopathy and methylphenidate compared in a family setting. *Br Homeopath J*, 90(4), 183-188. doi:10.1054/homp.1999.0506
- Shang, A., Huwiler-Muntener, K., Nartey, L., Juni, P., Dorig, S., Sterne, J. A., . . . Egger, M. (2005). Are the clinical effects of homeopathy placebo effects? Comparative study of placebo-controlled trials of homeopathy and allopathy. *Lancet*, 366(9487), 726-732. doi:10.1016/s0140-6736(05)67177-2
- Prof. Edzard Ernst MD PhD, Homöopathie: Argumente und Gegenargumente, in: *Deutsches Ärzteblatt* 94, Heft 37, 12. September 1997

Omega-3-Fettsäuren und AD(H)S

Hat ein Omega-3-Fettsäure-Mangel etwas mit AD(H)S zu tun?

von Dr. Anette Pitzer

Die häufigste psychische Erkrankung bei Kindern ist die Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung. Merkmale dieser Erkrankung sind Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität. Gerade hatte ich einen kleinen Jungen in meiner Praxis, dessen Verhalten mir das schmerzhaft vor Augen führte. Eine Stunde lang war er an seiner Smartwatch und am Handy seiner Mutter zu Gange und malträtierte zusätzlich den Stuhl und meinen Schreibtisch. Er sah grau und extrem übermüdet aus. Warum, weil er mit Stolz mitteilte, dass er auch um drei Uhr in der Nacht noch in der Lage sei, einen Lauf durch sein Dorf zu machen.

Probleme in der Schule

Diese hyperaktiven Kinder haben natürlich Probleme in der Schule, da sie nur konzentriert sind, wenn der Stoff sie fasziniert und keinerlei Ablenkung im Raum stattfindet. Oft sitzen mehrere dieser Kinder in einem Klassenraum und Unterricht ist trotz zusätzlicher Betreuer so gut wie gar nicht möglich. Sozialkompetenz ist aufgrund der Erkrankung kaum zu erwerben.

Das führt dazu, dass AD(H)S-Kinder zusätzlich noch an folgenden Symptomen leiden:

- **Angststörungen**
- **Depressionen**
- **Ein unausgereiftes Arbeitsgedächtnis**
- **Probleme beim Lesen und Rechtschreibung**
- **Schlafstörungen**

Was, wenn Ernährung eine Rolle spielt?

Laut Studienlage und WHO ernähren wir uns in Deutschland am schlechtesten in Europa.

https://www.kantartns.de/presse/pdf/presse/gesundheit-ernaehrung_tns2010.pdf

Was wir Deutschen essen, entspricht nicht dem, was gesund ist. Man geht davon aus, dass 98% der Waren in einem Supermarkt gesundheitsgefährdend sind und nicht dazu dienen, unsere Gesundheit zu fördern. Das Gegenteil ist der Fall. Unsere denaturierte und belastete Nahrung heizt Entzündungsprozesse an. Diese leisen Entzündungen sind Hauptursache aller chronischen, degenerativen Erkrankungen.

Bild: <https://pixabay.com/de/>



Omega-3-Fettsäuremangel verursacht chronische Entzündungen

In unserer Ernährung befinden sich heute 15 Mal mehr Omega-6-Fettsäuren, als es vor 100 Jahren der Fall war.

Omega-6-Fettsäuren sind Bestandteil der Zellmembran und werden für Wachstums- und Reparaturprozesse benötigt. Allerdings fördern sie auch die Entstehung von Entzündungen und erhöhen die Gerinnungsneigung. Klar brauchen wir diese Eigenschaften der Omega-6-Fettsäuren bei Verletzungen, bei Infekten und bei größeren Wunden, um den Blutfluss zu stoppen. Im Übermaß führen sie aber zu Zellwucherungen, chronischen, stillen Entzündungen und Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall und zu einer Degeneration des Frontallappens.

Omega-3-Fettsäuren hingegen hemmen Entzündungsprozesse und erweitern die Gefäße.

Verhältnis Omega-3-Fettsäuren zu Omega-6 Fettsäuren

Das Verhältnis von Omega-3-Fettsäuren zu Omega-6-Fettsäuren sollte idealerweise 1:1 betragen. Der normale Bundesbürger hat inzwischen ein Verhältnis von 1:15. Amerikaner haben ein Verhältnis von 1:25. Jugendliche, die Nutella, Pizza und Chips zu ihren Leibspeisen zählen, haben ein Verhältnis von 1:40.

Woher kommen Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren gibt es ausschließlich in Fischen, Krabben, Muscheln und Algen. Inaktive Omega-3-Fettsäure findet sich in Leinöl. Also wer glaubt, er würde sich mit Leinöl Omega-3-Fettsäuren zuführen, irrt.

Was hat das nun alles mit AD(H)S zu tun?

Der bioaktive Wirkkomplex der Omega-3-Fettsäuren ist das DHA und EPA. DHA und EPA werden im Frontalhirn benötigt für Selbstwahrnehmung, für Empathie und für vorrausschauendes reflektiertes Denken. In der Zeit der elektronischen Berieselung werden diese Eigenschaften sowieso nicht gut ausgebildet. Die Wahrnehmung für das, was um mich herum geschieht, für das was mir gut tut, für meinen Körper geht verloren. Auch die Zirbeldrüse und der Smart Vagus brauchen aquatische Omega-3-Fettsäuren.

Ein Mangel an Omega-3-Fettsäuren begünstigt ebenfalls impulsives Verhalten

Studien konnten zeigen, dass bei einem verbesserten Verhältnis von Omega-3-Fettsäuren zu Omega-6-Fettsäuren sich auch die Ablenkbarkeit, die Impulsivität und Unruhe verbessert. Auch Stimmungsschwankungen und Ängste nehmen deutlich ab. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5603098/>

Was ist zu tun?

Als erster Schritt sollte im Labor das Omega-3- zu Omega-6-Fettsäure-Verhältnis bestimmt werden. Dann ist eine Ernährungsberatung angeraten, um die Ernährungsweise hin zu weniger Omega-6-Fettsäuren zu erlernen. Natürlich sollten auch Omega-3-Fettsäuren ausreichend zugeführt werden.

Am Rande bemerkt: Warum ist der Neandertaler ausgestorben?

Der Neandertaler, der Jäger und Sammler war, hatte kein ausgeprägtes Frontalhirn. Also keine Empathie, keine soziale Kompetenz. Ihm fehlten die aquatischen Omega-3-Fettsäuren. Durchgesetzt hat sich hingegen der Fischer und Sammler, da diese Menschen Omega-3-Fettsäuren zu sich genommen haben und so den Frontallappen weiter entwickeln konnten.

Vita

Dr. Annette Pitzer ist Mikrobiologin, Biochemikerin, Psychoonkologin, Heilpraktikerin in eigener Praxis:

<https://annette-pitzer.de/>, Schamanin, Gesundheitscoach, Autorin und Bloggerin. Sie passt in keinen festen Rahmen und verändert ihr Leben wann immer ihr freiheitsliebendes Herz das fordert.

Aufgrund eigener Krankheiten wendete sie sich früh Gesundheitsthemen zu. Dabei ist sie offen für jede Richtung. Egal ob wissenschaftlich fundiert, Neuland, Energiemedizin, traditionelle Medizin oder Schamanismus. Sie wandelt zwischen den Welten und benutzt die Werkzeuge die am zielführendsten sind. Neugierde und Wissensdurst sind starke Triebfedern in ihrem Leben. „Geht nicht“, ruft ihr Kämpferherz auf den Plan und dann geht es meistens eben doch. Das alles lebt sie in ihrer Praxis für integrative Medizin und Psychotherapie für und mit ihren Patienten aus. Ihr Wissen teilt sie auf ihrem Blog „Gesundheitsgeflüster“ <https://blog.annette-pitzer.de/> und als Gastautorin auf Gesundheitsblogs mit ihren Lesern.





Gemüse – das neue Fleisch!

von Hermann Dürselen

Erfahrener Küchenchef in der gehobenen Gastronomie!

Gutes und gesundes Essen ganz ohne Fleisch. Ein enormes Umdenken findet in der jetzigen Zeit bei den Menschen statt. Sich vegetarisch zu ernähren, geschieht aus unterschiedlichen Gründen. Die einen ernähren sich aus ethischen Gründen vegetarisch und die anderen wegen gesundheitlicher Aspekte.

Ich möchte in diesem Artikel auf die verschiedenen Alternativen der Zubereitung der Gerichte in der Vegetarischen Küche eingehen, um zu dokumentieren, dass auch vegetarisches Essen nicht öde oder langweilig sein muss. Wer auf Fleisch verzichtet, muss nicht auf Genuss und Vielfalt einer leckeren Küche verzichten. Dennoch sollte eine ausgewogene Küche da A und O einer gesunden Ernährung sein. Wir nehmen mit unserer Nahrung Eiweiße, Kohlenhydrate, Fette, Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine und Ballaststoffe auf. Wir setzen durch eine vegetarische Ernährung nicht unsere Gesundheit aufs Spiel, denn durch Fisch, Molkereiprodukte und Eier, kann man die Nährstoffe, die mit dem Verzicht von Fleisch einhergehen, gut ersetzen. Natürlich gibt es verschiedene Formen des Vegetarismus, auch solche, die gänzlich auf tierische Produkte verzichten.

Es bleibt jedem selbst überlassen, für welche Stufe des Vegetarismus er sich entscheidet. Die „Deutsche Gesellschaft für Ernährung“ rät vorsichtshalber von einer rein veganen Ernährung ab. Besonders sollte das bei Schwangeren und Kindern bedacht werden. Zu einer gesunden Ernährung gehören vor allem Obst und Gemüse, Fisch, aber auch fettarme Milchprodukte und Getreide. Gemüse liefert eine hohe Dichte an Nährstoffen und Vitaminen und ist schon alleine aus diesem Grunde, unverzichtbar für unsere Ernährung. Gemüse leistet einen wesentlichen Beitrag zu unserer Ernährung durch Vitamin C + A, Folat, Beta-Karotin, Kalium und Magnesium.



Gemüsegerichte bieten aber auch darüber hinaus einen großen Schutz vor Herz-Kreislaufkrankungen und Stoffwechsel-Erkrankungen. Seine Vielfältigkeit zeigt Gemüse auch bei der kontrollierten Gewichtsabnahme und zahlreichen chronischen Krankheitsbildern sowie bei Diäten. Als Ballaststoff bietet sich Gemüse hier als eine weitere Alternative an.

Eine mannigfache Auswahl der verschiedensten Gemüsesorten wird heutzutage in Deutschland angeboten. Neue Rezepte aus der Vegetarischen Küche sind auf dem Vormarsch, die es uns einfach machen, leckere Gemüsegerichte zu kochen. Hier sind keine Grenzen gesetzt.

Nun kurz noch etwas zum Tofu. Der Tofu gilt als der Fleischersatz schlechthin in der Vegetarischen Küche. Dieser Bohnenquark, wie er auch genannt wird, der aus weißen Sojabohnen hergestellt wird, findet überall dort Verwendung, wo eigentlich Fleisch zubereitet wird. Gemüse steht für mich natürlich an erster Stelle, aber sollten Ergänzungsbeilagen wie Reis, Bulgur, Cous Cous, Kartoffeln und Nudeln aus Hartweizen nicht vergessen werden. Natürlich finden sich diese auch im Rezeptteil wieder.

Ich trete dafür ein, gerade bei Gemüse und Obst, sich nach dem Saisonkalender für Gemüsesorten zu richten, weil diese Gemüsesorten dann den größten Vitamin- und Nährstoffgehalt beinhalten. Also zählen für unsere Rezepte die Gemüsesorten von April|Mai|Juni|, als jene, die jetzt gerade am besten geeignet sind.

Gemüsebestände aus Lagerhaltung und Treibhäusern dürfen natürlich auch in Betracht gezogen werden.

Wenden wir uns nun aber ein paar Gerichten der Vegetarischen Küche zu.

Abwechslungsreich und lecker!

Rezepte

Welche Gemüsesorten und Kräuter sind für unseren Rezeptteil jetzt interessant?

- Porree (Lauch)
- Schnittlauch
- Grüner Spargel
- Spinat
- Salatauswahl von Rucola, Feldsalat, Kopfsalat, Frühlingszwiebel, Radieschen
- Rote Bete
- Möhren, erhältlich aus Lagerhaltung
- Zucchini
- Süßkartoffel

Rohkostsalat in Walnuss Dressing

Zutaten für 4 Pers:

- 150 g Möhren
- 150 g Rucola Salat
- 150 g Feldsalat
- 150 g Apfel, egal welche Sorte mit Schale (Apfel gut waschen)

Zubereitung:

- Möhren schälen und auf einer Reibe fein raspeln.
- Feldsalat putzen und waschen.
- Rucola Salat putzen und waschen.

Beide Salate in einem Sieb gut austropfen lassen.
Eine Salatschleuder wäre natürlich von Vorteil.

Walnuss Dressing:

- 50 g Weißwein-Essig (nach Belieben etwas mehr)
- 25 g Walnuss-Öl
- Prise Salz und weißen Pfeffer aus der Mühle
- 5 g Zucker
- 50 g Walnusskerne (fein gehackt)
- 10 g Honig-Senf (den Senf kann man auch selber herstellen, indem man mittelscharfen Senf mit etwas Bienenhonig verrührt)

Schnittlauch in feine Ringe (Augenmaß)

Zubereitung des Walnuss-Dressing:

- Den Weißwein-Essig, mit dem Walnuss-Öl, Salz, Pfeffer, Zucker und dem Honig-Senf verrühren.
- Walnuss-Kerne in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten und fein hacken.
- Den Schnittlauch hinzugeben.

Anrichten des Rohkostsalates:

Alle Salat-Ingredienzien in eine Salatschüssel geben und mit dem Walnuss-Dressing vorsichtig vermischen. Auf vier Teller aufteilen und als Tipp: mit Kresse bestreuen.



Rohkostsalat in Walnuss Dressing Bild s.o.

Süßkartoffelcremesuppe mit grünem Spargel

Im Gegensatz zu unserer heimischen Kartoffelcremesuppe, die im Ansatz durchwachsenen Speck benötigt, verzichten wir bei der „Süßen Kartoffelsuppen-Variante“ natürlich darauf.

Die Süßkartoffel hat in den letzten Jahren in Deutschland einen kleinen Siegeszug gegenüber unserer regionalen Kartoffel eingekauft. Die ursprünglich aus Südamerika von Christoph Kolumbus nach Europa mitgebrachte Süßkartoffel wird heute ausschließlich in Spanien und Italien angebaut und erfreut sich, wie erwähnt, größter Beliebtheit in unserer Küche.

Hier und dort läuft sie auch der traditionellen Pommes frites den Rang ab und findet sich häufig auf den Esstischen wieder. ...

Abwechslungsreich und lecker!

Rezepte

Zutaten 4 Pers:

- 600 g Süßkartoffeln
- 1 rote Paprika
- 3 Schalotten in Würfel geschnitten
- 1 Knoblauchzehe
- Etwas gehackter frischer Ingwer
- 20 g Zucker
- Salz, Pfeffer
- Etwas roter Chili ohne Kerne (ganz nach Geschmack auch mehr)
- 600 ml Gemüsebrühe
- 40 g Oliven oder Rapsöl „Wer nicht streng vegetarisch lebt, kann auch 40 g Butterschmalz nehmen“.
- 40 g Butterschmalz zusätzlich für den grünen Spargel
- 8 Stangen grüner Spargel

Zutaten 4 Pers:

- 600 g Süßkartoffeln
- 1 rote Paprika
- 3 Schalotten in Würfel geschnitten
- 1 Knoblauchzehe
- Etwas gehackter frischer Ingwer
- 20 g Zucker
- Salz, Pfeffer
- Etwas roter Chili ohne Kerne (ganz nach Geschmack auch mehr)
- 600 ml Gemüsebrühe
- 40 g Oliven oder Rapsöl „Wer nicht streng vegetarisch lebt, kann auch 40 g Butterschmalz nehmen“.
- 40 g Butterschmalz zusätzlich für den grünen Spargel
- 8 Stangen grüner Spargel

Zubereitung:

- Die Süßkartoffeln schälen und in walnussgroße Würfel schneiden.
- Die rote Paprika in gleich große Würfel schneiden.
- Olivenöl/Rapsöl oder Butterschmalz in einem Top leicht erhitzen.
- Den Zucker leicht karamellisieren.
- Süßkartoffeln|rote Paprika|Schalotten und den Ingwer leicht andünsten, ohne groß Farbe nehmen zu lassen.

Mit der Gemüsebrühe auffüllen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Natürlich stellen wir unsere Gemüsebrühe selbst her:

Ansatz für Gemüse-Grundbrühe:

Hierfür nimmt man gemischtes Gemüse, wie Lauch/Porree, Sellerie, Möhren, Petersilienwurzeln, Petersilienstängel, Zwiebeln, Nelken, Lorbeerblätter und einige Pfefferkörner, Salz.

Nach einer Stunde Kochzeit, kann die Gemüse-Grundbrühe passiert (gesiebt) werden

- Die Chilischote am besten in ein Tee-Ei füllen, somit erspart man sich anschließend die Mühe, die Chilischote aus der Suppe fischen zu müssen.
- Sind die Kartoffeln gar gekocht, die Suppe mit einem Stabmixer oder in einem Standmixer fein pürieren
- Den grünen Spargel an den unteren Enden abschneiden, und wenn notwendig 2/3 schälen und sehr fein schräg mit einem scharfen Messer schneiden. Den Spargel anschließend in Butterschmalz hell anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Suppe mit dem gebratenen grünen Spargel in Suppentassen servieren, und wenn man möchte, ein wenig dunklen Balsamico-essig darüber tropfen.



Süßkartoffelcremesuppe mit grünem Spargel Bild s.o.

Bulgur Gemüsepfanne mit Blattspinat und Zucchini

Was ist eigentlich Bulgur?

Bulgur ist Hartweizen und seine Heimat ist der Vordere Orient. Heute neben Couscous ein sehr beliebtes Hartweizenprodukt.

Fragen zu den Rezepten beantwortet Chef-Koch Hermann Dürselen gern. Schreibt einfach an:

f.hermannduerselen@gmx.de

Zutaten für 4 Pers:

- 300 g Bulgur (ideal ist der Bulgur einer bekannten deutschen Getreidemühle (Firma) mit nur 7 Minuten Kochzeit.)
- 15 g Curry Pulver
- 5 g Curcuma
- 150 g Korinthen
- 3 Schalotten in feine Würfel geschnitten
- 0,6 l Gemüsebrühe
- 120 g Olivenöl oder Butterschmalz zu je ein Drittel im Rezept verwenden
- 250 g Zucchini
- 250 g Porree
- 800 g junger Blattspinat
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Die Schalotten-Würfel in 1/3 Olivenöl oder Butterschmalz glasig werden lassen.
- Bulgur mit hinzugeben und mit Salz, Pfeffer, Curry und Curcuma leicht anrösten.
- Mit einem Teil der Gemüsebrühe ablöschen und den Garvorgang kontrollieren.
- Die Gemüsebrühe im Risotto Verfahren immer wieder begießen, bis der Bulgur gar ist.
- Zum Schluss die Korinthen hinzufügen und kurz erhitzen.
- Separat die Zucchini halbieren und mit einem Teelöffel die inneren Kerne herauskratzen. Anschließend in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
- 1/3 Olivenöl oder Butterschmalz in einer Pfanne erwärmen und die Zucchini darin hell anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen
- Den Porree in ebenfalls 1 cm dicke Ringe schneiden und in 1/3 Olivenöl oder Butterschmalz hell anschwitzen, gegebenenfalls etwas mit Gemüsebrühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Den Blattspinat waschen, abtropfen lassen und in den letzten 1/3 Olivenöl oder Butterschmalz in einer Pfanne nach und nach leicht erhitzen, bis er zusammenfällt, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Zucchini, Blattspinat und Porree nun sorgfältig unter den fertigen Bulgur rühren.



Bulgur Gemüsepfanne s.o.

Rote Bete Ragout mit Petersilien-Nudeln

Nehmen wir heute Tagliatelle aus der Packung oder Lust auf frische Nudeln? Wer Lust auf frische Nudeln hat, hier das Rezept, was auch in der Ausgabe 1/2020 zu lesen ist.

Hartweizengrieß Nudeln ohne Ei für 4 Pers:

- 700 g Hartweizengrieß (Semola di Grano)
- 400 ml lauwarmes Wasser
- Salz
- 10 ml Olivenöl

Zubereitung:

Hartweizengrieß, lauwarmes Wasser, Salz und Olivenöl in eine Schüssel geben und kräftig kneten.

Je feiner der Grieß, umso weniger Wasser benötigen wir für den Nudelteig.

Sollte der Nudelteig noch etwas bröselig sein, immer wieder etwas Wasser hinzufügen.

Der Nudelteig sollte nicht mehr an den Fingern kleben.

Die Teige, egal welcher Typ es sein sollte, nach dem kräftigen Kneten leicht mit Öl einreiben und in Klarsichtfolie eingewickelt, zwei Stunden ruhen lassen. Benötige ich den Nudelteig erst am nächsten Tag, kann man ihn gerne im Kühlschrank lagern. Aber bitte 1 Std. vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank holen, damit er sich akklimatisiert.

TIPP!! Nudelteig kann man auch gut auf Vorrat herstellen und ihn anschließend gut verpackt einfrieren.

Die Nudeln anschließend durch eine Nudelmaschine walzen. Spaghetti, Tagliatelle, Lasagneplatten sind hier möglich. Zu Beginn stellt man die Nudelmaschine auf den größten Walzenabstand ein....

Abwechslungsreich und lecker!

Rezepte

Danach den Teig zweimal zur Mitte falten und nochmals durch die größte Stufe walzen. Dadurch wird der Teig geschmeidig. Nach diesem Walzvorgang arbeitet man sich Stufe zu Stufe vor, bis die richtige Dicke des Teiges verfügbar ist. Sollten die Nudelbahnen einmal etwas zu lang werden, kann man den Teig einfach halbieren. Damit wird das Arbeiten an der Nudelmaschine wesentlich vereinfacht. Nicht vergessen sollte man das stetige Mehlen der Teigplatten, damit sie in den Nudelwalzen nicht kleben bleiben!

Zutaten für 4 Pers:

- 600 g frisch gemachte Nudeln aus dem Rezept
- oder die gleiche Menge Tagliatelle aus der Packung
- 500 g Rote Bete frisch gekocht (bitte lange Kochzeit berechnen) oder aus dem Glas
- 1 Apfel, egal welche Sorte
- 100 ml Apfelsaft
- 60 g Olivenöl oder Butterschmalz
- 200 g Sauerrahm
- 150 ml Gemüsebrühe
- 25 g Meerrettich aus dem Glas oder frisch gerieben
- Frisch gehackte Petersilie
- 2 Schalotten in feine Würfel geschnitten
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Rote Bete schälen und in 1 cm dicke Würfel schneiden.
- wenn man es knackig mag, kann man die Rote Bete auch auf der Reibe raspeln.
- Den Apfel schälen und ebenfalls in 1 cm dicke Würfel schneiden.
- Schalotten in einer Pfanne hell andünsten.
- Die Rote Bete und die Apfelwürfel hinzugeben und mit andünsten, anschließend mit dem Apfelsaft ablöschen.
- Inzwischen das Wasser mit Salz zum Kochen bringen und die Nudeln kochen
- Schmand mit der Gemüsebrühe leicht köcheln lassen, Meerrettich einrühren und die gehackte Petersilie unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die fertig gekochten Nudeln nun mit der Sauce vermengen und eventuell mit Salz und Pfeffer nochmals nachwürzen.
- Nudeln in einem tiefen Teller anrichten und das Rote-Bete-Ragout obenauf geben.

Zum Schluss möchte ich noch auf eine Ayurvedische Getränkezubereitungen eingehen, die im besonderen Maße unserer Gesundheit zu Gute kommen.



Rote Bete Ragout Bild re..

Goldene Milch

Sehr beliebt ist die Goldene Milch in der Vegetarischen Ernährung. Schnell gemacht und super lecker. Woraus besteht Goldene Milch?

Zutaten für 4 Pers:

- 600 ml Mandelmilch
- 20 g Kurkuma-Gewürzmischung für Goldene Milch.
- 20 g Honig (oder nach Belieben)
- Etwas Kokosöl

Zusatz: Natürlich kann man eine Kurkuma-Paste selber herstellen, die aber nur 5 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden sollte. Ich empfehle deshalb gerne eine fertige ayurvedische Gewürzmischung als Pulver, die ohne Probleme im Internet zu bestellen und natürlich über ein Jahr haltbar ist. Hier sind alle Gewürzbestandteile bereits enthalten.

Kurkuma - Zimt - Ingwer - Muskat - Pfeffer

Zubereitung:

Mandelmilch erwärmen, aber nicht kochen lassen. Gewürzmischung hinzufügen und mit erwärmen. Etwas Kokosöl zum Verfeinern hinzugeben. Honig in die vorbereiteten Tassen geben und mit der Milch auffüllen.

Goldene Milch sollte immer warm getrunken werden, weil sie dann besonders schmackhaft ist.

Es wäre schön, wenn einige vegetarische Rezepte euch dazu motivieren, darüber nachzudenken, unseren Fleischkonsum etwas zu reduzieren.

Zuviel Fleisch ist ungesund. Von der Deutsche Gesellschaft für Ernährung wird angeregt nicht mehr als 600 g Fleisch (inklusive Wurstwaren) in der Woche zu verzehren.

So kann man sich dann auch auf das nächste Schnitzel oder den nächsten Braten freuen!



Lifestyle

Es lebe das Vintage!

50er, 60er, und 70er Jahre...

Sabina Furthmayer hat ihr Outfit
(rechts im Bild) selber entworfen

*Egal, was Ihre Inspirationsquelle
ist, Sie haben Recht.*

Der Reiz der Vergangenheit ist unbestreitbar: Der zyklisch in der Mode, aber auch im Design und der Einrichtung von neuem vorgeschlagene Retrostil steht keinem anderen Trend nach. Und genau bei ihm hole ich mir die Inspirationen.

Vintage Model – Sabina Furthmayer-Goldberg





S
A
B
I
N
A

F
U
R
T
H
M
A
Y
E
R



Bild: Sabina Furthmayer

Durch meine zahlreichen Projekte als Bloggerin stehe ich immer öfter als Vintage Model vor der Kamera. Ich lebe und liebe die Zeit der 20er bis 50er Jahre – sowohl auf meinem Vintage Blog als auch privat. Die Leidenschaft für diese vergangenen Epochen, für alles rund um die Themen Vintage und Retro, begleitet mich durch den Alltag.

So sind Fotoshootings mit Vintage Mode und Retro Kleidern keine Verkleidung oder Maskerade für mich, sondern eine wundervolle Art, die verschiedenen Aspekte und Formen dieses nostalgischen und detailverliebten Lebensstiles auszudrücken und andere, ob Leser, Künstler, oder Kunden, damit zu inspirieren.

Dabei lege ich als Model besonderen Wert auf hohe Qualität von Styling und Mode, liebevolle und kreative Arrangements, sowie besondere Authentizität des Looks.

MÖGLICHE KOOPERATIONEN

Kooperationen mit mir als Vintage Model können wir auf verschiedenste Weise umsetzen.

Gerne lasse ich mir nach Absprache und Wunsch Mode zusenden und kümmere mich um die Umsetzung des Shootings komplett selbst, was Styling, Location, Fotos und Bildbearbeitung beinhalten würde.

Dabei lege ich natürlich auch Wert auf eine unverzügliche Durchführung und hochwertige Bilder, auf Wunsch mit einem ausgewählten Fotografen.

Blogbeiträge zum Thema Vintage Mode und Retro Kleider mit Shootings aus eigener Hand finden Sie beispielsweise hier:

- **50er Jahre Styling – Frisur und Look der Teddy Girls**
- **70er Jahre Look – Von Freiheit, einsamer Natur und Spaziergängen mit der Kamera**
- **Von hellem Teint und schmalen Brauen – Schritt für Schritt zum 30er Jahre Makeup**



Bild : Heidi Müller

Eine andere Art der Kooperation wäre, das Shooting direkt bei Ihnen vor Ort stattfinden zu lassen. Gerne mache ich mich auf den Weg zu Ihrer Location. Haare und Makeup im authentischen Look, könnten für das Shooting, falls erwünscht, auch vom Kunden selbst vorbereitet werden. Das gesamte Styling, kann der Kunde bei einem Werbeshooting auch vor Ort von einer Visagistin und Friseurin seiner Wahl mit meiner zusätzlichen Unterstützung gestalten lassen.

Ich würde mich sehr freuen, Sie bei Ihren kommenden Projekten und Shootings als Vintage Model zu unterstützen! Weitere Infos kann ich Ihnen per Mediakit zukommen lassen.

Gerne können Sie Ihre Anfragen an Model.sabina@gmail.com senden. Ich freue mich darauf.



S
A
B
I
N
A

F
U
R
T
H
M
A
Y
E
R

The Rocking and

Wir sind *Isabel & Stefan Waldinger* aus Buch.

Das liegt in Vorarlberg nahe dem Bodensee.

Gerne möchten wir euch unsere Leidenschaft zu alten amerikanischen Autos und zu den 50er Jahren näherbringen.



Kontaktadresse:
Isabel Waldinger
6960 Buch/Austria
i.hofer@a1.net
Facebook Isabel Waldinger (Bella Chevy)

Rolling 50`s and its Cars...



Einer unserer
US Cars ist ein

*Chevrolet
Styleline
Deluxe*

Baujahr 1949 und der hat noch seinen Erstlack. Deswegen auch ein bisschen Patina, aber das gefällt uns so und ist authentisch. Generell ist noch vieles an dem Wagen sehr jungfräulich und original....

Gekauft haben wir den Wagen 2016 in Kärnten

und haben uns gleich verliebt als der „Noch-Besitzer“ das Garagentor öffnete. Es klingt vielleicht seltsam, wenn eine Frau das sagt, aber es war so ein wunderschönes Gefühl über den Lack zu streichen, den alten Duft des Innenraums wahrzunehmen und den brummenden Motor zu hören, Benzingeruch gemischt mit Bleizusatz liegt in der Luft... Herz, was willst du mehr. Probefahrt... tausend Gedanken schießen einem durch den Kopf. Wer hat wohl schon alles in diesem Wagen gesessen, was könnte er uns für Geschichten erzählen, wo war er schon überall, was für Emotionen fanden hier schon statt? Tieferündig, melancholisch und voller Freude, nehmen wir unser neues Familienmitglied in Empfang.



Der Chevy hat einen 6-Zylinder-Reihenmotor und eine 3-Gang-Handschtaltung sowie eine 6-Voltanlage. Er wiegt ca. 1800 Kilogramm und hat nur 90 PS. Zum gemütlich cruisen völlig ausreichend. Aber das Tolle bei alten amerikanischen Autos ist eben, dass man alle Ersatzteile sehr leicht wieder nachbekommt. Und da Stefan als Hobby, leidenschaftlich gern an Autos schraubt, kommt uns das natürlich auch sehr zu Gute. Vom Verbrauch her liegt unser Chevy ca. bei 16 Litern, nicht wenig, stimmt, aber man fährt ja nicht jeden Tag damit.

Als ich meinen Mann kennenlernte, war er bereits Autofanatiker und hatte einen Oldtimer, aber keinen Ami. Immer wieder versuchte ich ihn zu überzeugen, dass ein amerikanischer Oldtimer einfach viel schöner ist und etwas Besonderes. Vor allem die aus den 50er Jahren. Ein ganz anderer Charme eben. Glücklicherweise war Stefan plötzlich auch Feuer und Flamme und so begann unsere Suche im World Wide Web, nach einem für uns passenden Wagen. Schließlich wurden wir dann fündig und kauften uns gemeinsam den Wagen, der in nun einundsiebzig Jahren nur zwei Besitzer in Amerika hatte und einen in Österreich.



Der Jahrgang 1949 brachte äußerst opulente und formschöne Chevys heraus,

geteilte Scheiben noch und Scheibenwischer, die mit Unterdruck funktionieren, sogar einen Suchscheinwerfer hat er, weil damals viele solcher Chevys als Polizeifahrzeuge genutzt wurden. Leider ist auch noch kein V8 Motor

verbaut in unserm Liebling, den gab es damals bei Chevrolet noch nicht, aber man kann ja nicht alles haben.



Warum gerade ein Auto aus dieser Zeit? Ja, das hat sicher damit zu tun, dass ich unheimlicher 50er-Jahre-Fan bin und alles aus dieser Zeit und speziell aus Amerika wahnsinnig liebe. Die US Cars, Rock`n Roll Musik, Elvis, Marilyn Monroe und all die alten Hollywoodstars & Movies, der Glamour, die Kleidung, vor allem die Swingkleider und Teller Röcke mit den schönen Petticoats, dann die Art wie getanzt wurde, sei es Boogie oder Jive, Twist, Lindy Hop usw. einfach alles faszinierte mich aus dieser Zeit bereits als Kind und es hat mich nie wieder losgelassen.

Deshalb ist es sicher nicht verwunderlich,

dass ich mich gerne so kleide und mir auch die Frisuren mache, wie damals. Bestimmt werde ich von manchen auch dafür belächelt, aber inzwischen ist mir das völlig egal. Ich lebe das jetzt aus und genieße es, was ich mich früher gar nicht getraut hätte, aber da es einfach auch so stimmig ist, mit dem Auto schöne Ausfahrten zu machen, die alte Musik im Wagen zu hören und dann noch so gekleidet sein, als wäre man in einer anderen Welt.



Auf ganz viele US-Car-Treffen fahren wir nun regelmäßig und haben so auch schon viele gleichgesinnte Menschen kennengelernt. Sei es in Österreich, Deutschland oder der Schweiz, kein Weg ist uns zu weit und oft nehmen wir auch unseren alten Wohnanhänger mit und campen auf Old School Art. Inzwischen gibt es viele Rockabilly und 50er-Jahre-Events wo man sich völlig dieser Leidenschaft hingeben kann.

Unser Wohnanhänger ist zwar auch ein Oldie,

aber kein Ami, nichts desto trotz habe ich ihn innen, total im „ROUTE 66“ Style gestaltet. Es ist kaum zu beschreiben, wie einen solche Bastel- und Umgestaltungsprojekte freuen. Die Bilder der Umgestaltung seht ihr hier:



Und mit viel Liebe zum Detail und Freude an dem Ganzen wird das dann so wie ihr es hier seht. Egal wo wir damit hinfahren, die Menschen winken freudig und Hupen oder kommen auf uns zu, wenn wir Campieren. Es ist unglaublich, wie viele Menschen das verzaubert. Ich hoffe es gibt immer noch mehr 50er-Jahre-Liebhaber mit der Zeit.

Bericht und Fotos Isabel Waldinger

Für Interessierte:

Pin Up Model: Miss Bella Chevy

2017: 3. Platz beim Miss Coca Cola Pin-Up Contest Schweiz

buchbar für Werbungen, Shootings und Modeschauen im 50er Jahre Stil,

Was ich anbiete:

50er-Jahre-Shootings mit passenden Kulissen, mit oder ohne Styling (Frisur und Make up) buchbar.

Vintage Haarstyling Workshops

Vintage Make up Workshops

Pin Up Posing Kurs

Boogie Whoogie für Anfänger

Bild/Text: Isabel Waldinger

Der Blick auf den Eingangsbereich

von Andrea Docter-Haslach

Deine Räume beeinflussen maßgeblich deine Lebensqualität, dein Wohlbefinden, deinen Erfolg und dein Glück. Und du bestimmst, wohin die Reise geht in deinem Leben – persönlich, beruflich, privat.

Dein Zuhause ist ein Ort, an dem Geist und Seele auftanken können – ein Ort zum Durchatmen, ankommen, zu sein wer du wirklich bist. Feng Shui kann dich dabei unterstützen, dein Leben glücklicher, gesünder und erfüllter zu leben – durch einen neuen Blick auf deine Räume.

Mein Name ist Andrea Docter-Haslach, auch bekannt als die Hausflüsterin.

Als Feng Shui Raumexpertin und Aufräum-Coach unterstütze ich dich, durch einen neuen Blick auf deine Räume positive Veränderungen in deinem Leben anzustoßen. Bei Feng Shui, dieser Jahrtausende alten Wissenschaft, geht es darum, den Mensch und seinen Raum in Balance zu bringen und dafür zu sorgen, dass die Energie frei fließen kann und so alle Lebensbereiche erfüllt und genährt sind. Ohne jetzt im Detail auf die verschiedenen Ansätze und Richtungen innerhalb von Feng Shui einzugehen, werden wir heute mit einem konzeptionellen Ansatz und praktischen, einfachen Schritten schauen, wie du dies in deinen Räumen umsetzen kannst.

Dabei werden wir die einzelnen Räume deines Zuhauses genauer betrachten und mit einer Bestandsaufnahme der aktuellen Situation beginnen...

Wir schauen uns an, was dein Zuhause zu einem echten Zuhause macht und wie du mit kleinen Veränderungen bereits ganz viel bewegen kannst, um noch glücklicher und erfüllter zu leben. In den kommenden Artikeln werden wir eine Reise durch deine Räume machen. Wir werden uns alle deine Räume ansehen, ihnen neue Aufmerksamkeit geben, sie optimieren und dein Zuhause zu einem wahren Seelen- und Kraftort machen, der dich an deine Ziele und Träume erinnert und dich so bei all deinen Vorhaben unterstützt. Wir gehen Schritt für Schritt und Raum für Raum.

Heute starten wir mit dem Eingangsbereich deines Zuhauses, dem Bereich der ersten Eindrücke.

Der Eingangsbereich – ein Ort des herzlichen Willkommens

Der Eingangsbereich ist ja die Visitenkarte deines Zuhauses und die Eingangstür hat im Feng Shui eine ganz besondere Bedeutung. Einerseits trennt sie dich von der Außenwelt, andererseits lässt du genau hier die Außenwelt eintreten in dein Zuhause – deine Innenwelt. Der Eingang ist also Trennung und Öffnung zugleich.

EINGANGSBEREICH

Ort des herzlichen Willkommens



©DIEHAUSFLÜSTERIN.COM



Bild: <https://pixabay.com/de/>

Beim Nachhausekommen lässt du die Außenwelt los und trittst ein in dein vertrautes und sicheres Zuhause. Gleichzeitig bringst du neue Energie mit. Im Feng Shui ist der Eingangsbereich dann auch die wichtigste Passage durch welche die Lebensenergie (Chi) in dein Zuhause gelangt. Hier machen auch Menschen, die dein Haus zum ersten Mal betreten und dich besuchen, Bekanntschaft mit deinem Haus und somit mit dir. Der erste Eindruck, den Besucher von deinem Haus erhalten, bleibt lange im Bewusstsein und lässt sich nicht so einfach auslöschen.

Du kannst den Eingangsbereich auch mit dem menschlichen Körper vergleichen:

Die Haustüre entspricht dabei dem Mund. Der Mund (Haustür) nimmt die Nahrung (Lebensenergie = Chi) auf und verteilt sie im ganzen Körper (Haus) und versorgt ihn so mit lebenswichtigen Stoffen (unterstützende Energie). Der Rest (verbrauchte und nicht zu nutzende Energie) wird wieder ausgeschieden (Hintertür).

Wenn der Eingangsbereich frei, offen, freundlich und einladend ist, vermittelt er gleichzeitig deinen Wunsch und deine Bereitschaft, hilfreiche Erfahrungen und Menschen sowie neue, tolle Möglichkeiten in dein Leben zu ziehen und aufzunehmen.

Betrachte deinen Haupteingang als den Zugang für dein Glück und gestalte ihn entsprechend. Denn das Glück kommt nicht durch die Hintertüre oder die Garage.

Gestalte deinen Eingangsbereich so schön und einladend wie möglich. Sorge dafür, dass dich dein Zuhause so richtig anlächelt und willkommen heißt. Im besten Fall gibt es vor dem Haus einen kleinen Platz, an welchem sich die Lebensenergie – das Chi sammeln kann. Oder du gestaltest dir diesen durch kleine Dekorationen oder eine schöne Pflanze neben der Tür. Das lässt dich vor dem Eintreten kurz verweilen und wirkt sehr einladend.

Organisiere den Eingangsbereich so, dass der Zugang leicht ist und so wenig wie möglich herumsteht, was dort nicht hingehört. Ein unordentlicher Eingangsbereich hinterlässt nicht nur bei deinen Besuchern einen schlechten ersten Eindruck, sondern bringt auch deine eigene Energie ins Stocken. Ein verdeckter und schwer zu findender Eingang blockiert die Energie. Befreie auch den Weg zum Haus oder Vorgarten, wenn vorhanden, von allem Störenden. Auch Mülltonnen haben direkt beim Hauseingang nichts verloren. Wenn du das nächste Mal nach Hause kommst, schau dich bewusst um. Was siehst du?

- Wirkt deine Eingangstür/Eingangsbereich einladend?
- Fühlst du dich willkommen?
- Ist der Weg zu deinem Haus frei von Hindernissen oder übermäßig gewachsenen Sträuchern?
- Gibt es ein Namensschild und eine Klingel?
- Ist dein Eingangsbereich gut beleuchtet?

Sorge dafür, dass du gut zu finden bist. Eine Hausnummer und ein gut funktionierendes Licht helfen dabei, dass du sichtbar und erreichbar bist. Es gibt auch deinem Besucher das Gefühl, hier willkommen zu sein. Es steigert nebenbei auch deinen Selbstwert, versetzt dich in positive Stimmung und wirkt einfach offen und freundlich. Und so möchtest du doch auch dem Leben begegnen. Gleichzeitig schafft es auch Klarheit und du gibst dich zu erkennen, wobei auch Grenzen setzen eine wichtige Rolle spielt. Überlege dir auch, was genau du in dein Leben anziehen willst und mache deinen Eingangsbereich so individuell und einzigartig, wie du es bist. Dies gilt auch für den weiteren Teil des Eingangsbereiches – den Flur/Gang oder das Treppenhaus.

Diese Bereiche werden leider noch immer sehr stiefmütterlich behandelt und wir denken oft gar nicht daran, in unseren Gang oder unser Treppenhaus Geld, Energie und Aufmerksamkeit zu investieren, die sie eigentlich verdienen würden. Ein Flur ist ja meist klein und eng, vor allem in traditionellen Wohnungen. Oft steht oder hängt der Gang voll mit Dingen, für die wir anderswo keinen Platz finden. Dies macht es wiederum schwerer, ein Gefühl der Entspannung, Freiheit und das Glück zu erfahren, wenn wir nach Hause kommen. Der Gang gleicht einer Hauptschlagader: Über die Eingangstür strömt Lebensenergie in dein Haus oder deine Wohnung herein und diese wird dann im Gang verteilt auf die verschiedenen Räume und/oder über das Treppenhaus in die verschiedenen Stockwerke.

Eine verstopfte Hauptschlagader führt im menschlichen Körper früher oder später zu Gesundheitsproblemen, was deine Lebensenergie und Lebensfreude stark beeinflusst. Genau dasselbe geschieht mit einem Flur, der voll ist mit Jacken, Mänteln, Schuhen, Kinderspielsachen und Dingen, die schon längst weggebracht werden müssten. All dies behindert den freien Strom von Energie, der in dein Haus kommt und kann so eine gewisse Stagnation verursachen – nicht nur in deinen Räumen, sondern auch in deinem Leben. Darüberhinaus ist ein vollgestopfter Gang oft eine Quelle des Ärgernisses. Wenn du nach einem langen, anstrengenden Arbeitstag nach Hause kommst, wirst du noch müder und genervter, wenn du erst über alles drübersteigen musst oder im schlimmsten Fall stolperst und nicht mal einen Platz an der Garderobe für deinen Mantel findest, weil diese vollhängt. Auch hier gilt: Fang einfach an und sortiere aus. Bringe Dinge, die du gerade nicht trägst oder benötigst (wie z.B. Winter- oder Sommergarderobe, Schuhe), an einen anderen Aufbewahrungsort.

Mache dir bewusst, dass durch die Klarheit und positive Ausrichtung, die du in deinen Räumen schaffst, auch dein Leben klarer und schöner wird. Frischer Schwung also – für dich und dein Leben.

Rolle jetzt die Empfangsfussmatte aus und gestalte deinen Eingang zu einem Ort des herzlichen Willkommens.

Andrea Docter-Haslach ist leidenschaftliche Feng Shui Raumexpertin + Aufräum Coach.

Ihr Motto lautet: Räum dich glücklich und frei!

Schaffe Platz für das Leben, das du leben willst! Altes auflösen und Neues möglich machen – ohne Angst, das Falsche loszulassen und es später zu bereuen.

Weitere Info für dein wunderbares Zuhause findest du auf ihrer Website:
<https://diehausfluesterin.com>



Interviews



Mobbing: Psycho-Terror unter Kindern

Warum Kinder einander mobben und wie man das grausame Verhalten stoppen kann.

Sabina Furthmayer im Interview mit Birgit Lehner

Ein Beispiel: In einer Schulklasse, die von einem durchschnittlichen Leistungsniveau geprägt ist, läuft ein Schüler, der sich durch besonders gute Noten vom Rest der Gruppe abhebt, Gefahr, gemobbt zu werden. Ist derselbe Schüler in eine Klasse eingebettet, in der Leistung großgeschrieben wird, besteht dieses Risiko nicht. Wobei Leistung natürlich nur einer von vielen Aspekten ist. Häufig ist das Aussehen ein Thema. Etwa den Kleidungsstil betreffend. Es gibt Marken, die in sind, und Eltern, die sich das leisten können und wollen. Andere wiederum entsagen – aus welchen Gründen auch immer – dem Markenzwang. Für das Kind bedeutet das mitunter, nicht dazugehören.

Eine allgemein anerkannte Definition für Mobbing wird uns Birgit Lehner im anschließenden Interview präsentieren. In der Regel umschreibt der Begriff aber systematisch gesetzte, sich wiederholende negative Handlungen gegen eine Person über einen längeren Zeitraum hinweg. Die Handlungen können sowohl auf der verbalen als auch auf der non-verbalen oder der physischen Ebene stattfinden. Voraussetzung für Mobbing ist ein ungleiches Machtverhältnis. Die gemobbte Person ist der oder den anderen unterlegen. Und sei es auch nur zahlenmäßig. Mobbing als eine Art Kampf mit dem Ziel, den anderen fertig zu machen, ihn - überspitzt formuliert - zu vernichten. Erstes Anzeichen dafür, dass ein Kind gemobbt wird, ist die Tatsache, dass es nicht mehr zur Schule gehen will. Das Kind versucht die Situation zu umgehen. Möglicherweise entwickelt es psychosomatische Beschwerden wie Kopf- oder Bauchschmerzen. Darüber hinaus können Schlafstörungen und Alpträume auftreten, weil Kinder im Traum ganz viel verarbeiten. Warum aber kommt es überhaupt zu Mobbing unter Kindern? Im Hintergrund steht immer ein ungelöster Konflikt mit dem Mobbingopfer. Zum Beispiel ein Streit, in dem das Kind, das nun die Rolle des Täters einnimmt, eine Kränkung erlebt hat. Vielleicht wurde es einst dem jetzigen Opfer gegenüber benachteiligt. Auch Neid zählt zu den möglichen Motiven.

Aus Angst, selbst in die Rolle des Opfers zu geraten, schließen sich dann auch andere Kinder demjenigen an, von dem das Mobbing ausgeht. Wird ein Schüler gemobbt, sind die Lehrer gefordert. Mobbing kann nur gestoppt werden, wenn jemand eingreift, der sich in einer übergeordneten Position befindet. Idealerweise erkennt das Lehrpersonal die Gruppendynamik, sieht, wer in der Opferrolle steckt, wer Mitläufer ist und wer den Ton angibt. Um dem Mobbing ein Ende zu bereiten, muss der Konflikt, der das Kind dazu veranlasst hat, in die Täterrolle zu schlüpfen, gelöst werden. Dem Schulpsychologen wiederum kommt die Aufgabe zu, präventive Maßnahmen zu setzen, den Schülern zu vermitteln, was Mobbing ist und welchen Schaden es beim Betroffenen anrichten kann.

Meine eigene Meinung zum Thema Mobbing und Psychoterror an Schulen ...



Neun Jahre Schulpflicht sind es in Österreich. Neun Jahre, in denen wir miterlebt haben, wie andere Schüler/+innen schikaniert wurden. Manche von Lehrer/innen, einige von Mitschüler/innen. Und niemand wundert sich, warum die nicht zum Klassentreffen kommen. Die Gründe scheinen Erwachsenen banal. Aber es sind dieselben Gründe, die Erwachsene dazu nutzen, um sich über andere zu stellen.

Körperform, Haarfarbe, Kleidung, Religion, Herkunft, Familienform,...

Ein Kind muss nicht Tochter oder Sohn eines gleichgeschlechtlichen Paares sein. In meiner Hauptschule reichte die Tatsache, dass die Eltern geschieden waren. Damals auf dem Land war das offensichtlich noch nicht so üblich. Ich erinnere mich auch an das uneheleiche Kind einer ganz jungen Mutter, ein Kind aus einer Familie mit ganz vielen Kindern, ein Kind aus einer Patchworkfamilie. Die standen alle nicht gerade hoch im Kurs. Um ausgegrenzt zu werden, muss ein Kind auch nicht muslimisch sein. Eine andere christliche Konfession, die halt sonst niemand kennt und mit einer Sekte gleichgesetzt wird, tut es ebenfalls. Für Diskriminierung braucht es auch keinen „Migrationshintergrund“. Es reicht völlig, wenn du von der Stadt aufs Land ziehst oder umgekehrt. Ein anderer Dialekt und die Sache ist perfekt.

Interview Mobbing

Dicke Kinder und alle, die im Turnunterricht schlecht abscheiden, stehen ohnehin meist ganz unten in der Klassenhierarchie. Wie viele von uns waren weder Opfer noch Täter/ innen und haben nichts gemacht? Haben weggeschaut und dem Klassenvorstand nichts gesagt; den Eltern auch nicht. Hätten wir sollen? Ich denke JA!!!!

Interview mit Birgit Lehner, die Erfahrung mit Kindern, Jugendlichen und im Umgang mit Mobbing hat.

- **Wer bist du, stell dich kurz vor:**

„Sei du selbst, alle anderen sind schon vergeben“.

Dieses Zitat, angeblich von Oscar Wilde, begleitet mich schon mein ganzes Leben. „Ich selbst zu sein und zu werden sehe ich als Teil meiner Lebensaufgabe.“



Mein Name ist Birgit Lehner, ich bin in den 70igern in Oberösterreich geboren und aufgewachsen. Ich bin Dipl. Psychologische Beraterin und seit einigen Jahren als Trainerin/Coach in angesehenen Bildungsanstalten mit der Durchführung von Fachtrainings in der Aus- und Weiterbildung verantwortlich. Zusätzlich arbeite ich in der Jugendberatung und im Jobcoaching.

In meiner eigenen Beratungspraxis berate und coache ich Privatpersonen und Unternehmen in allen Bereichen der Persönlichkeitsentwicklung, begleite Personen bei beruflichen Entscheidungen und in Phasen einer Krise.

Seit Oktober 2019 studiere ich berufsbegleitend an der Sigmund Freud Privat Universität Wien „Supervision, Coaching & Organisationsentwicklung“, wo ich meine Kenntnisse in diesen Bereichen weiter vertiefe und meiner Grundeinstellung, dem Lebenslangen Lernen, treu bleibe.



- Supervision, Coaching & Organisationsentwicklung (i.A.)
- Dipl. Psychologische Beraterin nach Viktor Frankl
- Dipl. Sozial- u. Berufspädagogin
- Dipl. Kinder- u. Jugendmentaltrainern
- Bachelor of Arts in Counseling

Mehr Informationen über mich und mein Tätigkeitsgebiet finden Sie auf www.coaching-and-more.com



- **Wie ist Deine persönliche Meinung und Erfahrungen zum Thema Mobbing als Coach/Beraterin:**

Eingangs möchte ich den Begriff des „Mobbings“ klären, der ursprünglich aus dem Englischen kommt und übersetzt „anpöbeln“ heißt.....

Interview Mobbing

Von Mobbing ... wird dann gesprochen, wenn ein einzelner Mensch über einen längeren Zeitraum mindestens über 6 Monate regelmäßig schikaniert bzw. systematisch ausgegrenzt, entmutigt und gekränkt wird. Das vorrangige Ziel ist, sein soziales Ansehen systematisch zu zerstören. Das kann von Beschimpfen, Ausgrenzen, Ignorieren bis hin zu massiven Drohungen und sogar bis zu körperlichen Übergriffen führen.

Erfolgt Mobbing am Arbeitsplatz durch einen Vorgesetzten, nennt man es „Bossing“. **Mobbing ist kein Kavaliersdelikt, es ist verboten und strafbar!**

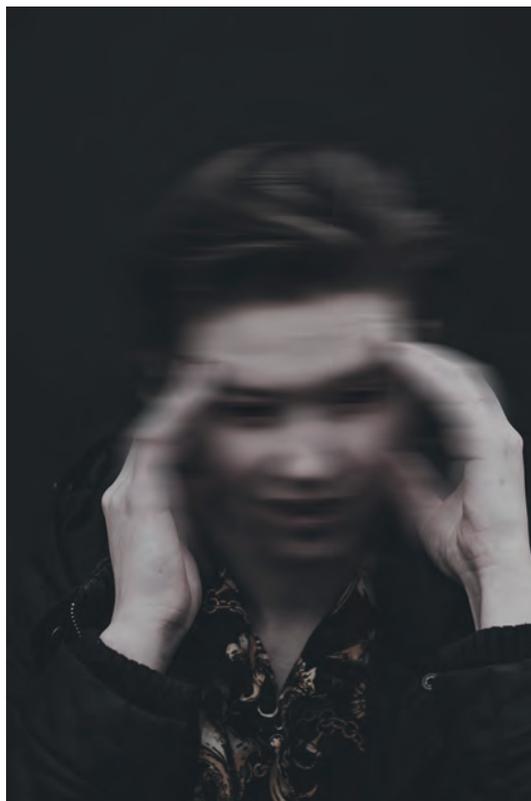
Mobbing hat sich verändert

In den letzten Jahren hat sich die Art und Weise des Mobbing drastisch verändert. Früher hat man sich „face to face“ gesagt, was einem nicht passt, es wurde einem direkt ins Gesicht gesagt, dass man dick, dünn, hässlich, blöd usw. ist. Man hat sich auf der Bushaltestelle oder hinter der Schule verabredet oder auf diejenigen gewartet und das mit den „Fäusten“ ausgetragen. Heute passiert Mobbing in erster Linie über das Netz und die Plattformen der „Sozialen Medien“ wie Whats app, Facebook, Instagram usw. weil sich immer weniger der direkten Konfrontation stellen wollen. Die Konfliktscheue nimmt zu.

Mobbing unter LEHRLINGEN

Ein wesentlicher Teil der Jugendlichen, die gemobbt werden, sind Lehrlinge. Ich hatte schon einige Lehrlinge in meinen Coachings, die von Gewalt in ihrer Lehrlingsausbildung berichteten und die sehr stark darunter litten. Sehr viele wollten trotzdem die Lehre in der Firma nicht abbrechen, sondern irgendwie die Zeit „durchstehen“.

Ich persönlich rate Lehrlingen, die Gewalt in ihrer Lehrlingsausbildung erleben, sich zu informieren, was normal ist und was NICHT normal ist. Man kann sich an die WKO Lehrlingsstelle wenden, dort bekommt man Unterstützung und Begleitung bis hin zum Lehrstellenwechsel. Viele haben Angst, wenn sie eine Meldung machen, dass es noch schlimmer werden könnte, oft hat sich leider diese Angst bestätigt und ein sofortiger Lehrplatzwechsel ist notwendig geworden. Laut einem „Mobbingreport“ der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin in Deutschland sind Lehrlinge sogar die Personengruppe, die in der Arbeit am häufigsten Opfer solcher Schikanen werden.



Die Betroffenen klagen über psychische und körperliche Belastung (z. B. Übelkeit und Erbrechen, Schlaflosigkeit) und wissen nicht, wie sie sich gegen die Täter – vor allem Kollegen und anderen Lehrlingen, unter anderem auch Vorgesetzte – wehren können. Viele fühlen sich gleichzeitig hin- und hergerissen zwischen dem Wunsch, die Lehre ganz abzubrechen, und der Angst, danach keine Ausbildungsstelle mehr zu bekommen.

Mobbing in der Lehre trifft leider sehr viele junge Menschen, die Dunkelziffer ist noch viel höher. Für die Betroffenen, mit denen ich gesprochen habe, ist es eine sehr starke psychische und körperliche Belastung. Das Mobbingopfer wird durch die ständigen Feindseligkeiten und Schikanen immer nervöser, unsicherer und macht dadurch automatisch mehr Fehler, die den Tätern wiederum neuen Nährboden für weitere Schikanen liefern. Dieser Kreislauf muss unbedingt gestoppt werden, indem sich der Betroffene rasch Hilfe holt.

In Österreich gibt es eine Initiative „Lehre statt Leere“, die österreichweit kostenlos Beratung anbietet, wenn es Probleme rund um die Lehrausbildung gibt (egal, ob in der Berufsschule, im Lehrbetrieb oder auch privat). Das Angebot ist vertraulich, es werden keine Informationen ohne das Einverständnis des Lehrlings nach außen weitergegeben. Ebenso erfährt der/die Ausbilder/ in nichts davon, dass der Lehrling in die Beratung geht.

Die **Arbeiterkammer** bietet ebenso in allen Bundesländern Lehrlingsberatung an und kostenfreie Unterstützung bei Problemen in der Lehrstelle.

Mobbing unter Schülern

Generell muss man hinterfragen ob Mobbing vorliegt. Ich rate generell zur Vorsicht, denn es können auch Streit, Antipathien oder alltägliche Konflikte vorschnell als Mobbing bezeichnet werden. Unschuldigen könnte vorgeworfen werden, sie würden Mobbing ausüben. Solange der Verdacht des Mobbing nicht wirklich bestätigt ist, benötigt auch der/die vermeintliche Täter Schutz. Ab wann genau Mobbing vorliegt, habe ich bereits oben erwähnt.

An den meisten Schulen gibt es Vertrauenslehrer oder Psychologen, an die man sich im Krisenfall wenden kann. Am besten wendet man sich an eine Vertrauensperson, mit der man sprechen möchte, wie Lehrer, Eltern, Geschwister.

- **Was sind deiner Meinung nach die Ursachen, die zu Mobbing führen?**

Interview Mobbing

Das Erforschen der Ursachen...

ist meistens für die Betroffenen sehr belastend, weil sie sich wieder mit der Situation auseinandersetzen und konfrontieren müssen. Es gibt selten bis oft gar keine Antwort auf die Frage WARUM. Bin ich selber schuld? Was ist mein Anteil daran? Was habe ich falsch gemacht? Zwar kann Mobbing oft aus einem Konflikt oder Streit heraus entstehen, ist aber nicht die Regel.

Dramatisch ist, dass sich das Opfer während der anhaltenden Schikanen stark verändert und auch von psychischen und gesundheitlichen Instabilitäten begleitet wird. Die ständigen Angriffe gehen nicht spurlos an der Psyche und an der Seele vorbei. Das kann auch das gesamte soziale Umfeld, wie die Familie und Freunde mitbelasten. Wenn man nicht gleich eine Ursache für den Auslöser findet, kommt es dazu, dass man krampfhaft nach einem

Grund sucht, irgendwo muss es doch einen Anlass dafür gegeben haben, gemobbt zu werden.

Folglich kann es zu einer Täter-Opfer-Umkehr bzw. Opferbeschuldigung, auf Englisch "Victim-Blaming" oder blaming the victim kommen. Dies ist der Fall, wenn die Schuld dem Opfer selbst an seiner Misere zugeschoben wird. Bei Mobbing kommt es sehr oft zu solch einem Verhalten. Die Täter und sogenannten Mitläufer lehnen die Verantwortung ab und schieben sie dem Opfer zu.

Es gibt eine schwedische Studie die besagt, dass für die meisten Jugendlichen der Täter selber für Mobbing verantwortlich ist. Fast siebzig Prozent machen den Täter für das Mobbing verantwortlich. Als Hauptgründe werden Charakterschwäche, wie z.B. Unsicherheit, fehlendes Selbstbewusstsein, Bedürfnis nach Macht, Status und Beliebtheit genannt.

- **Wie merkt man, dass jemand gemobbt wird – erste Anzeichen?**

Erste Anzeichen, die darauf hindeuten könnten, dass eine Person gemobbt wird:

- **Keine Motivation, kein Interesse mehr**

Wenn eine junge Person nicht mehr in die Schule/Lehre gehen möchte, könnte es sein, dass dort etwas vorgefallen ist. Ähnlich ist es mit Freizeitaktivitäten. Gewisse Aktivitäten, die man früher mit Freunden gemacht hat, sind von heute auf morgen uninteressant. Die jungen Menschen ziehen sich zurück.

- Plötzlicher Abbruch von Freundschaften

Es ist ganz normal, dass sich im Lauf des Älterwerdens Freundschaften verändern und nicht ewig halten. Aber kommt es zu einem plötzlichen Bruch mit einem vorher sehr guten Freund/Freundin, könnte das ein Indiz von Mobbing sein.



- Körperliche Be-

schwerden

Wenn der/die Jugendliche plötzlich vermehrt über Übelkeit, Bauchweh, Kopfschmerzen klagt, könnte sich das Mobbing schon auf den Körper ausgewirkt haben. Es könnte auch sein, dass der/die Jugendliche die Symptome nur vorspielt, um nicht in die Lehre oder in die Schule gehen zu müssen (ausweichendes Verhalten). Auf jeden Fall muss man bei häufiger Wiederholung behutsam nachfragen und Unterstützung anbieten.

- Mangelndes Selbstvertrauen



Interview Mobbing

Mobbing

führt häufig dazu, dass der junge Mensch sehr verunsichert wird und sein Selbstwert drastisch sinkt. Es wird häufig angenommen, dass mit ihm/ihr etwas nicht stimmt. Schließlich muss es ja einen Grund dafür geben, dass man von den anderen gehasst wird.

- Soziale Medien werden vernachlässigt

Der/die Jugendliche zieht sich Stück für Stück immer mehr aus den sozialen Medien zurück. Es wird nichts mehr „gelikt“ oder gepostet. Es könnte sein, dass gerade auf diesen Plattformen gemobbt wird. Ein weiteres Anzeichen für Cybermobbing könnte auch sein, dass direkt nach der Nutzung von Smartphone oder PC plötzlich Wut, Verzweiflung, Frust, Trauer auftreten.

• Wie soll man reagieren, wenn man von Mobbing erfährt?

Am wichtigsten ist es, dieses Thema direkt anzusprechen, mit den eigenen Eltern, Bezugspersonen, Großeltern oder Freunden unbedingt darüber reden. Viele waren schon einmal in so einer Situation und können Tipps geben.

Es bieten auch betriebsexterne Ansprechpartner wie Online-Foren, psychologische Beratungsstellen oder die Arbeiterkammer Hilfe bei Mobbing in der Ausbildung an. Auch wenn man selbst gerade nicht von Mobbing betroffen ist, soll man trotzdem nicht wegsehen sondern denen helfen, die gemobbt werden, indem man seine Unterstützung anbietet und die Vorgesetzten wie Lehrer, Lehrlingsausbilder informiert. An den meisten Schulen stehen Vertrauenslehrer oder Psychologen zur Verfügung, an die man sich im Krisenfall wenden kann.

Vielleicht gibt es auch bestimmte Lehrer in der Schule oder Kollegen im Betrieb, einen Betriebsrat oder eine Vertrauensperson, zu denen man Vertrauen hat und mit denen man darüber sprechen kann. Wichtig ist für solche Gespräche eine gute Vorbereitung. Zur Vorbereitung sollte man sich Gedanken über den Ablauf, Zeitraum des Mobblings, genaue Handlungen machen. Am besten wäre ein sogenanntes „Mobbing-Tagebuch“ mit Beweisen, vorlegen zu können. Ich habe eingangs schon darüber geschrieben, dass die Dokumentation zu Beweis Zwecken sehr wichtig ist.

• Wie kann man sich gegen Mobbing schützen?

Seine Grenzen kennen

Sich die eigenen Grenzen klar machen und für sich entscheiden, wo der „Spaß“ aufhört. Oft kann man mit Humor brenzlige Situationen entschärfen und damit dem potentiellen Mobber gleich den Wind aus den Segeln nehmen. Hab MUT!

Wehr dich – Beschwer dich

Zu Beginn nicht gleich alles gefallen lassen. Gleich am Anfang wehren und seine Grenzen aufzeigen. Auch wenn es einem nicht leicht fällt, mache es trotzdem!

Den Mobber direkt ansprechen, was er/sie eigentlich meint oder von dir will. Wenn du selbstbewusst auftreten kannst, wird dich der Mobber nicht so schnell als Opfer auswählen.

Stärke dein Selbstbewusstsein

Mobber meiden selbstbewusste Menschen. Stärke dein Selbstbewusstsein indem du dir deiner Persönlichkeit und Stärken bewusst bist. Wenn du nicht weißt wie das geht, frag Personen, die dir nahestehen, wie Eltern, Freunde, Lehrer, Coaches oder informiere dich bei den Beratungsstellen.

Hol dir gleich Hilfe – Unterstützung

Warte nicht zu lange, sondern tausch dich rasch mit anderen, KollegInnen SchülerInnen, Freunden in der Lehrstelle, und der eigene Familie oder Vertrauenspersonen aus. Frag nach, wie sie an deiner Stelle darauf reagieren würden. Viele haben schon ähnliche Erfahrungen gemacht und können dir vielleicht Tipps geben und dich dabei unterstützen. Mobber merken schnell, dass du nicht alleine bist.

Notizen machen

Wenn man angegriffen wird, verbal beleidigt, schikaniert (ist meistens der Anfang) sofort Notizen in ein sogenanntes „Mobbingtagebuch“ eintragen, dies gilt gleichzeitig als Beweis, wenn man gegen jemanden vorgehen möchte und Beweise vorlegen muss. **Worst case – Wechsel Schule/Lehrstelle**

Falls die Situation schon so verfahren und nicht mehr lösbar ist, erkundige dich rechtzeitig nach Möglichkeiten für einen Schul-/Lehrstellenwechsel. Wenn das Mobbing schon so weit fortgeschritten ist, fehlt oft die Kraft und Energie, sich noch zu wehren. Auch wenn damit der Mobber sein Ziel erreicht hat, es geht trotzdem um deine Gesundheit und Lebensqualität!

Interview Mobbing

- **Welche Kontakte, Beratungsstellen kannst du empfehlen?**

Aus eigener Erfahrung kann ich folgende Kontakte empfehlen:

- RATAUFDRAHT unter der Telefonnummer 147 rund um die Uhr anonym, ohne Vorwahl kostenfrei in Österreich.
- Bei jeder Regionalstelle des JugendService des Landes OÖ www.jugendservice.at
- KiJa OÖ Mobbing- und Gewaltpräventionsstelle Tel. 0664/152 18 24), Mo bis Fr von 10 bis 12 Uhr sowie Mo, Di und Do von 14 bis 16 Uhr
- Mobbingerstberatung des ÖGB in OÖ: <https://www.oegb.at/beratungen/mobbingberatung>

Es gibt immer eine Lösung und einen Weg, auch wenn manche Situationen ausweglos erscheinen!

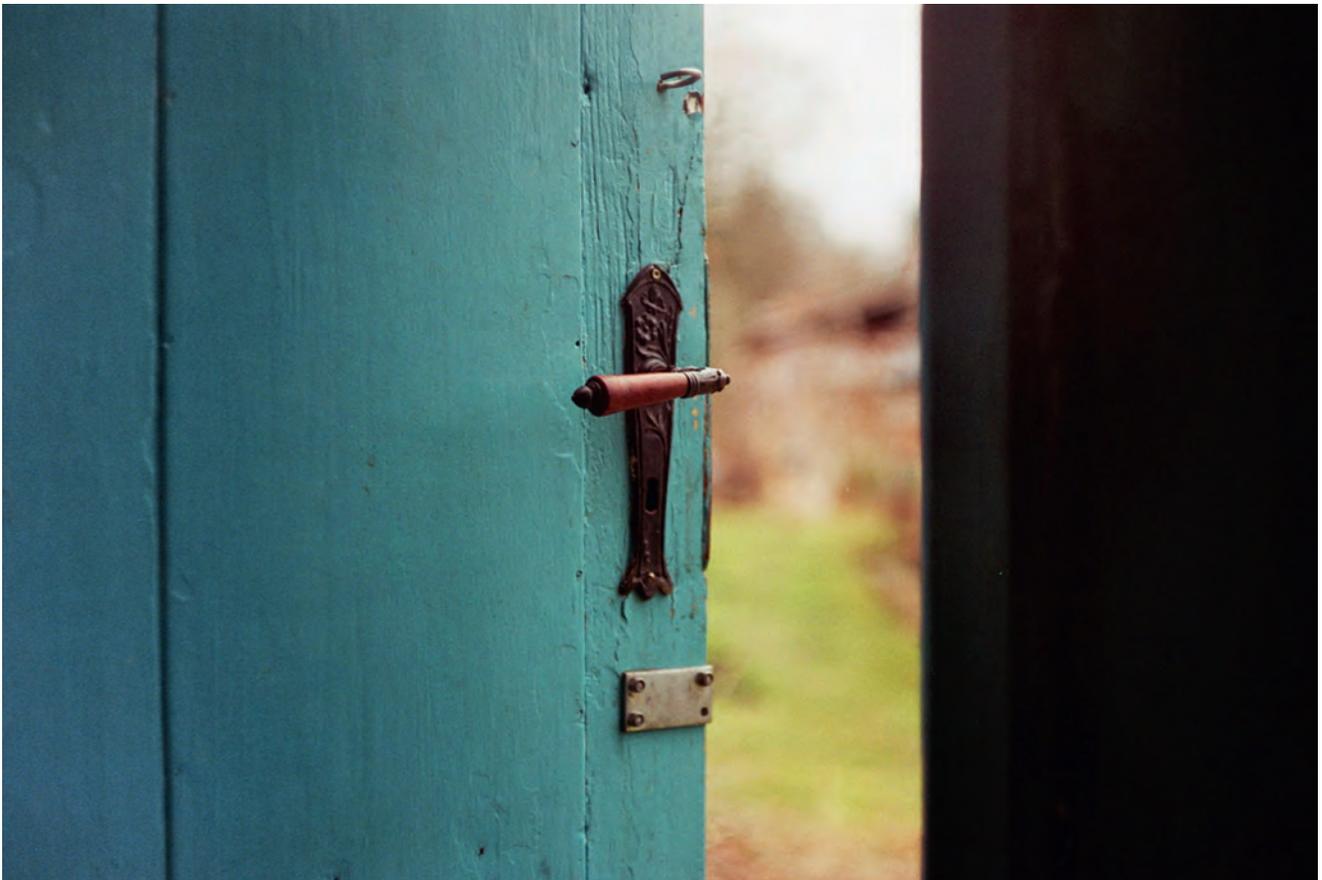


Photo by Jan Tinneberg on Unsplash

Danke schön für die Einladung zum Interview. Ich hoffe ich konnte hilfreiche Informationen weitergeben. Gerne bin ich für Fragen über meine E-Mail Adresse birgit.lehner@coaching-and-more.com oder über meine Homepage www.coaching-and-more.com erreichbar und beantworte Ihre Fragen oder vereinbaren Sie einfach einen Termin für ein persönliches, vertrauliches Gespräch.

Birgit Lehner



Nellia

und

Dietmar Ehrentraut

aus Durmersheim

Millionenfach geklickt ...die Boogie Woogie tanzenden YouTube-Stars, die weltweit begeistern

Interview von Isabel Waldinger

„Liebe Nellia, lieber Dietmar,

vielen Dank dass ihr euch die Zeit nehmt für dieses Interview, das ist nicht selbstverständlich. Ihr beiden seid das wohl bekannteste Pärchen 60+, das so megatoll, mitreißend und exzessiv Boogie Woogie tanzt. Ihr seid durch die Teilnahme an einen Tanzwettbewerb 2017 eigentlich ganz unfreiwillig zu YouTube-Stars geworden. Jemand der euren Auftritt mitgefilmt hat, hat euer Video auf YouTube hochgeladen und dann wurde es schnell zum millionenfach angeklickten Viralen Clip. Wie ging es dann für euch weiter?“



Interview

Nellia: „Zuerst kam die Deutsche Presseagentur auf uns zu und in sämtlichen Zeitungen wurde etwas über uns gedruckt. Danach kam das Fernsehen auf uns zu und wir wurden mehrmals eingeladen. Und dann hagelte es Einladungen von Tanzschulen und Veranstaltungen, wo wir tanzen sollten und Unterricht gaben und noch immer geben. Auch sehr viele Zuschriften erreichten uns, von Menschen, die meinten, dass wir der Grund sind, dass sie nun auch tanzen oder dass wir viele mit unserem Video aufgebaut haben, in Zeiten wie diesen, wo es nicht jedem immer gut geht und der Druck der Gesellschaft recht groß ist. Sowas macht uns natürlich auch glücklich, zu hören, dass man dazu beiträgt jemand Hoffnung und Mut zu geben.“

„Darf ich fragen, wie alt ihr beiden seid?“

Nellia: „Dietmar ist 73 und ich bin 67 Jahre alt.“

„Wie lange tanzt ihr schon zusammen?“

Nellia: „Eigentlich immer schon seit wir zusammen sind.“

„Aha und wie lange seid ihr schon zusammen?“

Nellia: „Seit 52 Jahren und heuer feiern wir unsere goldene Hochzeit.“

„Oh wie schön zu hören da möchte ich euch natürlich herzlich dazu gratulieren. Tanzt ihr eigentlich nur Boogie Woogie oder auch andere Tänze?“



Nellia: „Erst machten wir Rock`n Roll und Rock`n Roll Akrobatik dann stiegen wir um auf Boogie Woogie, weil die vielen werfenden Figuren nichts für mich waren und ich ja auch schon Mutter war inzwischen. Ich habe ja meine beiden Söhne im Alter von 16 und 17 Jahren schon bekommen. Wir haben insgesamt 30 Jahre Turnier getanzt. Aber immer nur als Hobby!“

„Wenn ihr das also nicht beruflich gemacht habt, was habt ihr beide vor der Pension beruflich gemacht?“

Nellia: „Dietmar war als Drucker tätig und ich habe eine chemische Reinigung geleitet, allerdings war ich solange meine beiden Söhne klein waren, daheim, so wie das früher auch üblich war, ganz klassisch.“

„Neuestes Highlight: Ihr seid im Ed Sheeran Videoclip zum Song „Put it all on me“ wie kam es dazu?“

Nellia: „Man ist auf uns zugekommen, weil Ed Sheeran unser Video im Internet gesehen hat und er wollte, dass wir in seinem Clip tanzend vorkommen. Dieses Angebot nahmen wir sehr gerne an.“

„Wie sind eure Pläne für heuer?“...



Interview

Nellia: „2020 sind wir schon bis Mitte des Jahres eigentlich immer ausgebucht mit Tanzworkshops und Auftritten.“

„Mal was ganz anderes, was ist denn euer Lieblingsessen und Lieblingsgetränk?“

Nellia: „Ach, wir mögen eigentlich sehr vieles. Hausmannskost und die mediterrane Küche mögen wir sehr. Dietmar trinkt gerne mal ein Bierchen und ich ein Gläschen Wein.“

„Wie haltet ihr euch so fit?“

Nellia: „Der Tanzsport hält unheimlich fit und ich kann mich nicht erinnern, wann ich das letzte Mal krank war oder Dietmar. Wir sind zum Glück sehr gesund.“



Tanzen hält beide jung und gesund !

Tunier 1987 re. im Bild



„Vielen Dank für das nette Interview und weiterhin viel Erfolg euch beiden. Selten trifft man so nette, offene Menschen ohne jegliche Starallüren. Es war mir eine Ehre und ein Vergnügen.“

Interview: Isabel Waldinger

Fotos: Zur Verfügung gestellt von Nellia und Dietmar Ehrentraut

Fit und schön in den Frühling

Sabina Furthmayer im Interview mit Juliane Brunmayer



Bild: Wolfgang Decker

Ja, meine Lieben,

der Frühling naht oder hat gar schon Einzug gehalten in unser schönes Ländle. Und so wie der alljährliche Frühlingsputz ansteht, so ist es natürlich auch wichtig, unseren Körper und natürlich auch unsere Seele und unser inneres Gleichgewicht wieder auf Vordermann zu bringen. Und dafür hole ich mir Hilfe. Und wen?...



Interview - Fit in den Frühling

Sabina Furthmayer im Interview mit Juliane Brunmayer

Natürlich Juliane, meinen persönlichen Fitnesscoach seit Jahren. Nachdem ich immer frisch und fröhlich und natürlich immer fit und strahlend schön beim Film oder Shooting Set erscheine, vertraue ich ihr vollkommen.

Um auch euch meine Lieben, am perfekten Frühlingsfeeling teilhaben zu lassen, habe ich Juliane zum Interview gebeten.



Juliane Brunmayer Bild oben

1. „Was hast du denn genau mit Gesundheit, Wellness und Schönheit zu tun?“

„Wie du schon angesprochen hast, bin ich Visagistin/Make-Up Artist, Beauty Coach und auch Ernährungscoach. Manch einer wundert sich vielleicht über diese Vielfalt, aber schlussendlich bauen diese drei Bereiche aufeinander auf. Je gesünder und vitaler der Körper von innen ist, desto reiner und schöner der Hautteint und umso natürlicher und verjüngender auch das Make-Up. Im schönen Eferding befindet sich mein Studio, wo man mich und meine Arbeit auch persönlich kennen lernen kann. Ich freue mich, immer wieder neue Gesichter in meinem Studio begrüßen zu dürfen, aber auch meine langjährigen Stammgäste – wie dich liebe Sabina, machen mir viel Freude.“

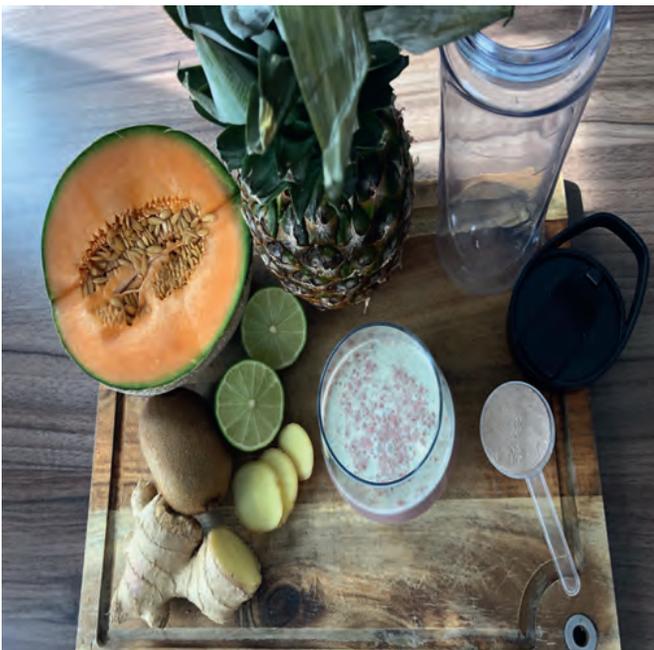


Interview - Fit in den Frühling

Sabina Furthmayer im Interview mit Juliane Brunmayer

2. „Liebe Juliane, was hast du mir denn in den letzten Jahren alles verordnet oder verboten, um mich fit für meinen Beruf als Model, Moderatorin und Schauspielerin zu halten?“

„Liebe Sabina, du kennst mich ja – bei mir gibt es keine Verbote. Alles ist erlaubt, nur die richtige Dosis macht es aus. Vor allem ist es aber wichtig, in einer so schnelllebigen Zeit wie dieser, dass wir unseren Vitamin- und Mineralstoffhaushalt in Schuss bringen. Bei einem so körperdefinierten Beruf wie deinem, darf auch die Bewegung im täglichen Alltag nicht fehlen. Um gesunde Ernährung, Bewegung und Job vereinen zu können, habe ich dir meinen „Powershake“ ans Herz gelegt. Damit gehst du morgens schon voller Energie und ohne Hungergefühl aus dem Haus. Dieser Shake enthält unter anderem Algenpulver, wodurch sich Schwermetalle in deinem Körper ausleiten (z.B. durch Pille, Zahnpaste, Medikamente) aber auch eine Vielzahl von Aminosäuren, welche den Muskelaufbau beschleunigen und die Kondition stärken. So kannst du auch schon morgens deine Power und Leistungskraft unter Beweis stellen! Dieser Shake ist wie für dich gemacht! Natürlich biete ich auch andere Präparate an, schließlich ist jeder von uns ein Individuum mit anderen Nährstoffbedürfnissen.“



3. „Was sollten wir jetzt alle generell beachten damit wir fit, schön und natürlich gesund in den Frühling starten können?“

„Allgemein ist es wichtig für uns alle, viel zu trinken – am besten 2 bis 3 Liter täglich. Wasser, Tees und Co. benötigen wir, um unseren Körper von Giftstoffen zu reinigen. Wenn einem das klassische Wasser aus der Leitung zu langweilig ist, habe ich da einen besonderen Tipp!

Einfach am Vortag 1 Liter Wasser bereitstellen, Zitrone und Ingwer klein schneiden und dem Wasser beifügen. Über Nacht das Zitronen-Ingwer-Wasser in den Kühlschrank stellen und fertig ist dein erfrischendes, sommerliches Getränk für den nächsten Tag. Zitrone und Ingwer beschleunigen nicht nur den Entgiftungsprozess im Körper, sondern bewirken nachhaltig eine reinere Haut. Gerade Ingwer hat eine sehr entzündungshemmende und Stoffwechsel aktivierende Funktion, welche du von Innen und Außen spürst.“



Interview - Fit in den Frühling

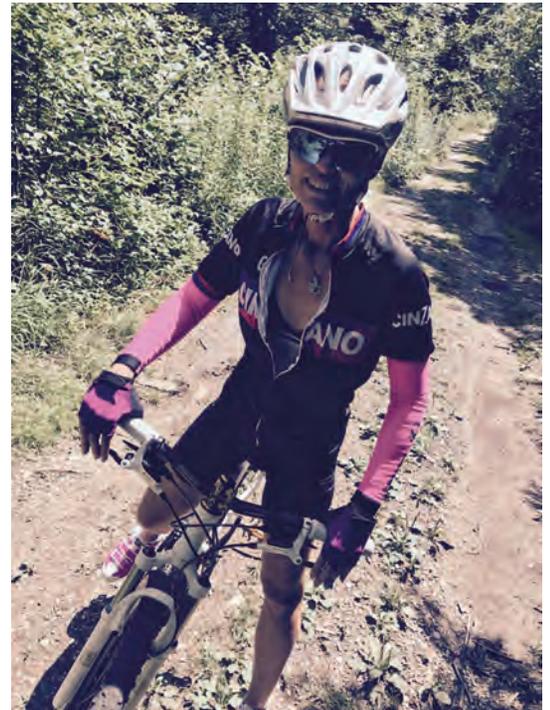
Sabina Furthmayer im Interview mit Juliane Brunmayer

4. „Es ist jetzt leider gerade so: wir leben in Zeiten von Corona. Ein noch ungeklärtes, neues Krisenzeitalter mit vielen Verboten und Einschränkungen. Wie kann ich auch jetzt Sport machen und mich fit halten, ohne mich und andere zu gefährden?“

„Gerade jetzt ist es wichtig unser Immunsystem zu stärken. „Der gesunde Darm ist die Wurzel aller Gesundheit“, sagte Hippokrates 300 v.Chr. Achte daher besonders jetzt auf eine sehr ausgewogene Ernährung und versorge deinen Körper mit den nötigen Vitaminen und Microorganismen, welche ich dir schon gezeigt habe. Außerdem ist die Bewegung in der frischen Luft empfehlenswert für uns alle. Auch wenn du nur deine „Yoga-Matte“ am Balkon ausrollst und ein paar aktivierende Bauchmuskelübungen jeden Morgen machst, gibt das deinem Körper sehr viel Kraft. Auch tut es gut, unseren Kopf auszulüften, um im „Home-Office“ produktiver zu sein. Solange wir dürfen, sollen wir uns an der frischen Luft bewegen – Laufen, Radfahren, Walken, Spaziergehen, Inline Skaten. Bei schlechtem Wetter empfehle ich Home-Workouts.“

Auf meiner Facebook-Seite „Juliane Brummayer Beauty Point and Make-Up Artist“ findest du ein paar einfache und schnelle Ideen dazu.“

„Mein Tipp: Aktiviere deinen Körper täglich mind. 20 – 30 Minuten. Du solltest leicht ins Schwitzen kommen, denn so ist der Stoffwechsel und die Fettverbrennung des Körpers angeregt. So überstehen wir die Krise, ohne uns zu gefährden oder zusätzlichen Kilos eine Chance zu geben.“



Leserprojekte



Lars war's und ist es !

Der kreativste Schweizer Unternehmer und Erfinder...



Der Schweizer Erfinder, Wissenschaftler und Fachbuchautor Lars Rominger ...

ist der kreative Kopf der Rominger Kunststofftechnik GmbH. Vom Verband IDEE-SUISSE erhielt er 2016 den Award "Innovativster Unternehmer der Schweiz". Damit nicht genug: Der „Düsentrieb von Edlibach“ wurde kurz darauf zum Zuger der Woche gewählt und erreichte bei der Wahl zum Zuger des Jahres den 3. Platz. Seine Grundüberzeugung: "Gute Ideen sind kein Zufall!"

Denn schon um manche Neuerung hat er die Welt bereichert. Die Ideen des Chemie-Diplomingenieurs basieren auf gezielt eingesetzten Kreativitätstechniken und mathematischen Strategien aus der Produktentwicklung. Außerdem lässt er sich gerne von den schönen Seiten des Lebens inspirieren: Für Frauen mit großer Oberweite hat er einen besonders belastbaren Büstenhalter entwickelt. Und sein „Barriquer“, ein handliches Gerät zur Weinveredelung, macht den Feierabend mit einem edlen Tropfen zum stilvollen Hochgenuss. Rundum-Genießer können darüber hinaus zu Lars war's Bier und Lars aufs Brot greifen.

Kapitelauszug 2.2.:

„Viel zu lernen du noch hast.“ (Yoda)

Was Kreativität mit Lernen zu tun hat.

Ab und zu werde ich gefragt, woher ich die Einfälle für meine Erfindungen nehme...

Für Menschen, die sich selbst als wenig kreativ erleben, ist der Einfallsreichtum anderer oft eine Quelle für Neid oder auch für Bewunderung. Niemand kann sich erklären, woher die Offenbarungen von Einstein, Hawking oder auch Picasso und Beethoven stammten. Möglicherweise haben sie in der Kindheit und Jugend bestimmte Erfahrungen gemacht, die ihre Kreativität zum Sprudeln brachte. Sind sie ausgeprägt fleißig? Oder liegt es ganz einfach an ihrer Intelligenz? Psychologen haben zum Glück für uns Durchschnittsmenschen herausgefunden, dass weder Intelligenz noch ausgeprägtes Spezialwissen ursächlich für Kreativität sind. Es sind andere Eigenschaften: Störrische Querdenker, die sich auch mal gegen die „herrschende Meinung“ stellen, haben oft geniale Einfälle. Also sind die sprichwörtlichen „Nerds“ oft kreativ. Auch ich verstieß bei meinen Innovationen gegen Konventionen, wie diese

Geschichte zeigt:

Ein „nerdiger“ Firmenchef, der wie ich das Tüfteln liebte, kam aus dem Spital von einer Ultraschalluntersuchung zurück. Er berichtete mit Stirnrünzeln, er habe nur ein paar Papiertücher erhalten, um die schmierige Gelpaste von seinem Bauch zu entfernen. Kritisch merkte er an, diese Methode sei ja mehr oder weniger nur ein primitives Herumschieben der Gel-Masse auf seinem Bauch. Die Erwartung, dass auf diese Weise viel der gallertartigen Schmiere auf die Papiertücher komme, sei naiv. Jedenfalls gab er mir den Auftrag, da „etwas Intelligentes“ zu entwickeln. Ich ging in den Fachmarkt und kaufte mir einen „Kärcher“. Das ist ein Gerät zum schnellen Fensterreinigen mittels flüssiger, gesprühter Seifenlauge und eines Saugers. Im ersten Gang wird die Reinigungsflüssigkeit auf die schmutzige Fläche gesprüht und mit einem Wischer verteilt. Im zweiten Gang kommt ein Schaber mit Saugfunktion ins Spiel, der die dreckige Flüssigkeit streifenfrei aufsaugt. Den geraden Schaber bog ich in eine leichte Rundung. So war es möglich, mit ihm über einen menschlichen Bauch zu fahren und die aufgespritzte Reinigungslösung mit dem Gel aufzusaugen....



Natürlich musste ich einen Selbstversuch durchführen, ...

bevor ich dem Unternehmer meine Lösung präsentierte. Dazu schloss ich meine Bürotür und drehte mich gegen das Fenster. Falls meine Sekretärin hereinkäme, würde sie mich nur von hinten sehen (was möglicherweise auch zu falschen Gedanken bezüglich meiner Tätigkeit führen könnte, doch das Risiko ging ich ein). Ich entblößte meinen Bauch, schmierte ihn mit Gel ein, sprühte Seifenflüssigkeit darauf und saugte mir mit dem „Kärcher II“ alles weg. Das Problem dabei war, dass sich im Nebengebäude das Trainings-Center eines Pharmakonzerns befand. Als ich nach getanem Werk zufrieden aufblickte, sah ich, dass sich gegenüber am Fenster neugierige Kursteilnehmer versammelt hatten, die meinen Selbstversuch staunend verfolgten. Die Situation war so komisch, dass ich selbst lachen musste ...

Lernen heißt: „Raus aus der Gemütlichkeit!“

Kennen Sie den Begriff „lebensbegleitendem Lernen“? Gemeint ist: Menschen sollen sich ihr ganzes Leben lang weiterentwickeln. Jemand, der Lernen nur als stumpfes Pauken betrachtet, ist auf dem Irrflug. Lernen ist eine Tätigkeit, die Aktivität erfordert. Gefühle von Freude, Interesse, Stolz und auch Frustration gehören mit dazu und können für eine wahre Achterbahnfahrt sorgen. Wer sich jetzt mit seinem hohen Lebensalter herausreden möchte: Ein Sprichwort sagt: „Was Hänschen nicht lernt, kann Hans immer noch lernen.“ Und sogar der alte Jedi-Lehrmeister Yoda entwickelt sich bis zu seinem Einswerden mit der Macht

weiter. Und sogar danach kommt er als Geist zurück, um im StarWars-Universum mitzumischen. Und das fordert sicher auch Kraft. Denn natürlich ist Lernen anstrengend. Sie verlassen Ihre Komfortzone und begeben sich gedanklich in unbekannte Gefilde. Gewiss: Das Aufnehmen und Verarbeiten von Informationen mag in höherem Alter länger dauern.

Doch auf der anderen Seite verfügen wir über einen reichen Erfahrungsschatz und bereits gebildete kognitive Strukturen. Damit können wir Neues verknüpfen und dauerhaft abrufbar machen. Außerdem ist das Gehirn wie ein Muskel. Wird es vernachlässigt, erfolgt der geistige Abbau. Lernen ist der Motor für Ihre Karriere. Der technische Fortschritt führt zu einer so geringen Halbwertszeit von Wissen, dass diejenigen auf der Strecke bleiben, die beim Gewohnten und Bequemem bleiben wollen. Wir alle müssen uns in immer kürzerer Zeit immer mehr Inhalte aneignen. Denn auch Personen, die keinen technologischen Beruf haben, werden privat mit immer neuen Geräten, Apps und Verfahren konfrontiert. Ohne die läuft fast nichts mehr.

Nur wer sich weiterbildet, bleibt am Ball

Wenn Sie sich ständig fachlich weiterentwickeln, sichern Sie dadurch Ihren beruflichen Expertenstatus. Sie können Ihr Wissen an andere weitergeben – etwa in Form von Fachartikeln in der Presse. Oder Sie schreiben ein Buch. Auch nützliche Diskussionsbeiträge in sozialen Netzwerken fördern Ihre Reputation. Sie erhalten Aufmerksamkeit, positive Rückmeldungen und gewinnen vielleicht sogar neue Kunden. Und darauf können Sie stolz sein und sich darüber freuen. Das setzt Glückshormone frei für neue kreative Prozesse. So sagt Yoda zu den Jünglingen „Öffnet euch. Spürt die Macht, die euch umgibt. Eure Sinne nutzen ihr müsst.“ Das Beobachten, Verbessern und Validieren ist ein wichtiger Prozess in der Produktentwicklung. Am Anfang dieses Kreislaufs steht das Wahrnehmen. So sagt Qui-Gon Jinn zu Anakin Skywalker (bevor dieser zur dunklen Seite wechselte): „Deine Wahrnehmung bestimmt deine Realität.“

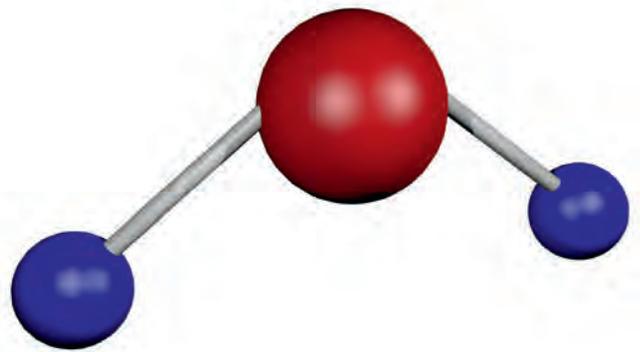
Es gibt keine Wirklichkeit außer der, die wir konstruieren

In den Sozialwissenschaften gibt es den Ansatz des „Konstruktivismus“. Die Theorie besagt, dass die Wirklichkeit nicht existiert. Jeder Mensch habe eine eigene Realität, die das Resultat von Sinneseindrücken und ihrer Einordnung sei. Diese Erkenntnistheorie geht auf den irisch-US-amerikanischen Wissenschaftler Ernst von Glasersfeld zurück. Zusammen mit seinem Kollegen Heinz von Foerster begründete er den „Radikalen Konstruktivismus“. Auch aus meiner Sicht ist das Vorhandensein von Realität letztlich nicht beweisbar. Somit muss ich meiner Wahrnehmung glauben, denn echte Beweise gibt es nur in der Mathematik. Meine persönliche Wahrnehmung kann ich durch Studieren und kritisches Hinterfragen von Lehren, Modellen oder Theorien entsprechend anpassen. Somit kann ich auch jederzeit meine Konstruktion der Realität verändern.

Genaueres Beobachten hat einen festen Platz in der Wissenschaft

Die Wahrnehmung spielt also eine entscheidende Rolle – auch in der Forschung. Die alten Wissenschaftler beobachteten Natur-Vorgänge und leiteten daraus Modelle, Theorien und Gesetze ab. Aristoteles, Hippokrates und Darwin sind nur einige große Namen aus der Historie, deren Erkenntnisse auf wissenschaftlichen Beobachtungen beruhen. Heute vermitteln wir die Resultate der damaligen langwierigen und intensiven Gedankenprozesse. Oft nur noch wenig Raum haben wissenschaftliche Experimente, in denen die Lernenden ihre eigenen Schlussfolgerungen ziehen. Ein Beispiel aus der Naturwissenschaft ist das Wasser. In den Lehrbüchern wird das Wassermolekül abstrakt als eine gewinkelte Strukturformel dargestellt, und zusätzlich wird noch der Winkel von ca. 104 Grad (°) zwischen den beiden Wasserstoffatomen eingezeichnet.

Diese gewinkelte Struktur ergibt sich aus den zwei nicht bindenden Elektronenpaaren, die das Sauerstoffatom besitzt. Das Sauerstoffatom besitzt eine Elektronegativität von 3,5 („delta“; δ^-), und Wasserstoff von 2,1 („delta“; δ^+). Aus der gewinkelten Struktur und den unterschiedlichen Elektronegativitätswerten von Sauerstoff und Wasserstoff ergeben sich ein negativer Ladungsschwerpunkt auf der Seite des Sauerstoffs und ein positiver Ladungsschwerpunkt auf der anderen Seite des Wassermoleküls beim Wasserstoff. D.h. Wassermoleküle sind somit ein Dipol bzw. Dipolmolekül (Zweifachpol). Oder auf gut Deutsch: elektrisch geladen. Durch die altbackenen Lehrmethoden verkommt die Schule zur Reproduktionsmaschinerie. Am Tag X wird etwas gelernt und am Tag Y werden diese Inhalte reproduziert. Ohne tieferes Verständnis oder Engagement lernen die Schüler/-innen Prüfungsstoff auswendig, um ihn in der Prüfung oder Klausur wieder herauszuwürgen. Anschließend gerät alles wieder in Vergessenheit. Das eigentlich Interessante wäre jedoch, durch Beobachtung eigenständige Schlussfolgerungen zu ziehen. So kann man sich die Struktur des Wassermoleküls H_2O auch selbst erschließen, indem man mit einem starken Magnetstab zu einem Wasserhahn geht, Wasser laufen lässt und sich überlegt, weshalb der Wasserstrahl zum Magnetstab hin abgelenkt wird. Für wen diese einfache Anschauung zu pragmatisch ist, der sei darauf hingewiesen, dass auch die heutige Physik nicht in der Lage ist, wirklich exakt zu messen. Am Ende steht man doch wieder vor Unschärfen und Geisterteilchen bzw. vor Dingen, die physikalisch kaum erklärbar sind. Dies bietet wieder Raum für weitere Forschungen und Erkenntnisse.



Locker bleiben und in „Flow“ kommen

Bei allem Erfolgsstreben halte ich es für wichtig, entspannt zu bleiben. Wer sich zwischendurch Pausen nimmt und etwas gönnt, kann Kraft tanken und macht seinen Kopf frei für Ideen. Mit frischem Elan geht es zurück an die Arbeit. Und die läuft besonders gut, wenn man im „Flow“ ist. Psychologen verstehen darunter den Zustand eines Individuums, vollständig in einer Handlung „aufzugehen“. Dieser entspannte Flow ist förderlich für Kreativität. Vielleicht kennen Sie auch diesen Zustand, in dem Sie völlig in dem versinken, was Sie tun. Plötzlich blicken Sie auf die Uhr. Was, schon so spät? Die Zeit verging wie im Flug, denn Sie waren fasziniert von Ihrer Aufgabe. Flow tritt dann auf, wenn eine Tätigkeit optimal zu den Fähigkeiten eines Menschen passt – und wenn ihn das, was er tut, interessiert. Er muss einen Nutzen darin sehen – entweder für sich ganz persönlich, für die Gesellschaft oder die gesamte Menschheit. Forschungen brachten zutage, dass ein solcher Flow-Zustand in Verbindung mit geringfügig erhöhten Cortisolwerten im Blut auftritt. Im Gegensatz zu schädlichem Stress fühlt sich das Flow-Erlebnis gut an. Es fördert Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Achten Sie deshalb auf regelmäßige körperliche Aktivität, die zu Ihnen passende Gestaltung der Aufgabe und auf regelmäßige Pausen. Die folgenden Tipps begünstigen ebenfalls das Sprudeln von Ideen: **Denken Sie daran: Sie sitzen am Steuer!**

- Suchen Sie sich Aufgaben, die Ihren Interessen und Fähigkeiten entsprechen
- Machen Sie sich die Bedeutsamkeit Ihrer Projekte bewusst
- Setzen Sie sich erreichbare, smarte Ziele (spezifisch, messbar, angemessen, terminierbar)
- Holen Sie sich bei Bedarf externe Unterstützung

Eine günstige Zeitplanung ist ebenfalls wichtig

- **Schaffen Sie sich Freiräume bei der inhaltlichen und zeitlichen Erfüllung von Anforderungen**
- **Die beste Zeit für wichtige und schwierige Erledigungen ist bei vielen Menschen morgens, ca. eine Stunde nach dem Aufstehen. Ermitteln Sie die für Sie passende Tageszeit.**
- **Achten Sie auf regelmäßige Pausen möglichst an frischer Luft, auch wenn es Sie „gepackt“ hat**

Schalten Sie zwischendurch richtig ab!

- Wenn Sie zu gestresst von einer Arbeit sind, tun Sie etwas anderes (sofern möglich)
- Nehmen Sie sich Auszeiten, in denen Sie sich mit anderen Dingen als der Arbeit beschäftigen
- Hilfreich ist auch das Abschalten des Smartphones

Und auch so können Sie Schwung in Ihre Ideenproduktion bringen:

Stoßen Sie auf ein schwieriges Problem, verlassen Sie Ihre gewohnte Umlaufbahn doch einmal und dringen Sie in unbekannte Geistes-Gefilde vor. Es ist erwiesen, dass der Mensch stets Verhaltensmuster, Erklärungsmodelle, vorgefasste Meinungen und Konventionen bereithält, nach denen er denkt, entscheidet und handelt. Eine kreativitätsförderliche Haltung besteht darin, alle Probleme mit Vorurteilslosigkeit und der größtmöglichen Offenheit anzupacken. Für den heutigen „modernen“ Menschen ist es lebensnotwendig, über neue Denk- und Verhaltensmuster zu verfügen. Nur so kann er die Herausforderungen des Lebens bewältigen. Ist dafür Vorurteilslosigkeit gefordert, liegt die Schwierigkeit eben gerade darin, Vorurteile, in denen man gefangen ist, zu erkennen und infrage zu stellen.

Eigene Vorurteile erkennen und überdenken

In gewisser Weise nützen uns Vorurteile und sichern unser Überleben. Begegnen wir neuen Menschen, machen wir uns innerhalb von Sekundenbruchteilen ein Bild von der Person. Ist sie vertrauenswürdig oder zwielichtig? Hat sie einen höheren Status als wir oder einen niedrigeren? Ist sie intelligent oder dumm – vielleicht sogar „asozial“? Es ist kaum möglich, sich von diesen Vorannahmen zu lösen. Der Psychologe Lars-Eric Petersen sagt: „Vorurteile erleichtern das Denken, denn der Mensch ist ein kognitiver Geizkragen“. Jeder versuche, mit möglichst wenig Denkarbeit durchs Leben zu kommen. Wenn die Welt wie bei StarWars weiß oder schwarz ist, mit Lebewesen, die ganz klar entweder zur hellen oder zur dunklen Seite gehören, reduziert sich die Informationsflut auf ein erträgliches Maß.

Vorurteile können auch nützlich sein

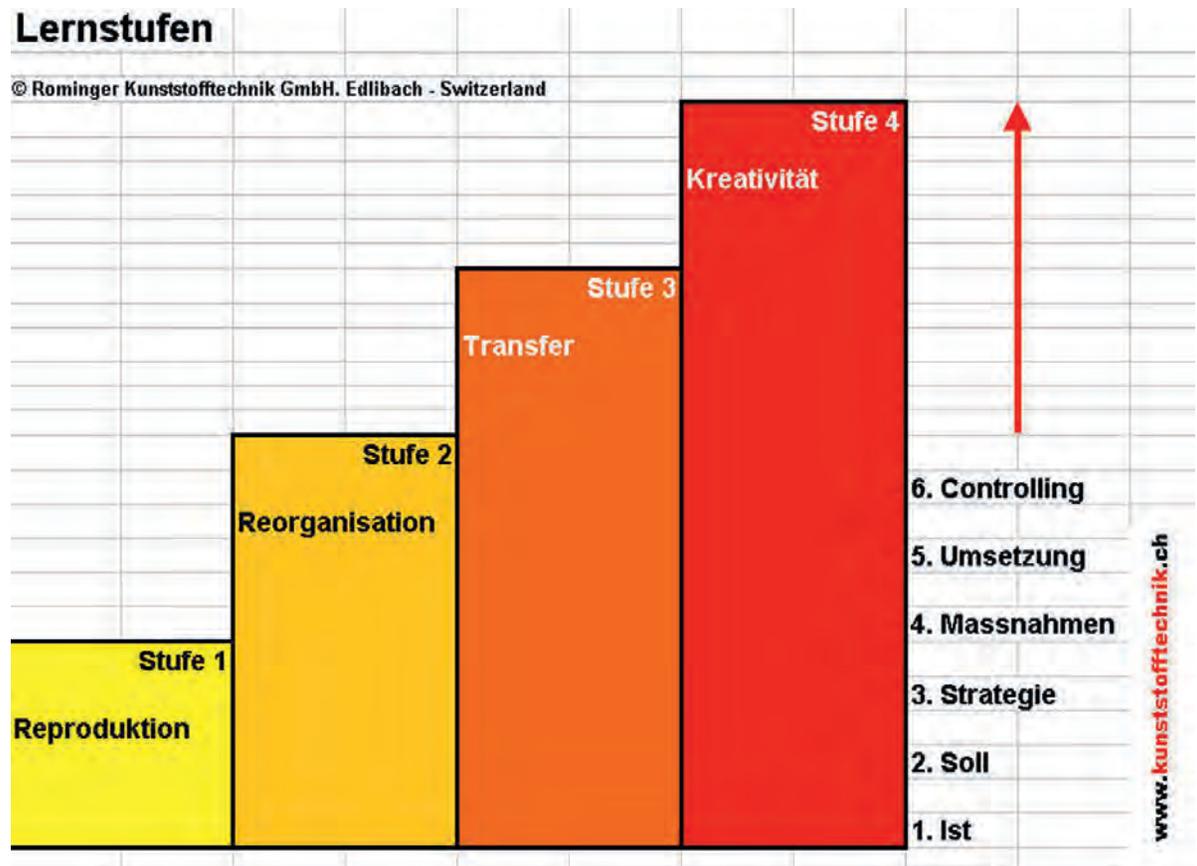
Die Fähigkeit, auf Basis eines flüchtigen Eindrucks blitzschnell Entscheidungen treffen zu können, ist offenbar angeboren. Schon Babys können Gesichter unterscheiden. Ebenso, wie das Universum von StarWars, vereinfachen sich unsere Umwelt und die Personen, die uns umgeben, durch Vorurteile auf Stereotype. Bestimmte Typisierungen werden von vielen Mitgliedern einer Gesellschaft übereinstimmend bewertet. Dazu gehören beispielsweise die als charakteristisch geltenden Eigenschaften von Frauen und Männern. Andere sind individuell und von verschiedenen Faktoren geprägt. Dazu gehören Elternhaus und soziales Umfeld ebenso wie eigene Erfahrungen, Medienberichte oder Trends in sozialen Netzwerken. Außerdem ist es möglich, dass sich Klischees und Rollenvorstellungen im Lauf der Zeit ändern. Sie sind immer auch von Trends beeinflusst. Doch darin lauert eine Gefahr. Je allgemeiner und breiter unsere „Schubladen“ sind, desto mehr ungefilterte, unreflektierte Inhalte stopfen wir hinein. Hinzu kommt, dass Vorurteile oft mit starken Emotionen verknüpft sind. Und diese sind in der Regel negativ und destruktiv – wie beispielsweise Hass und Verachtung. Das dicke Schubladen-Holzbrett vor unserem Kopf und die hochkochenden Gefühle machen Begegnungen und das Entdecken von Neuem unmöglich. Für Kreativität ist es notwendig, die eigenen Vorurteile immer wieder aufzuspüren und zu überdenken. Außerdem können die Kreativitätstechniken im Anhang weiterhelfen. Sie werden allesamt in der Produktentwicklung eingesetzt.

Kreativität ist eine Stufe in einem Lernprozess

Bei Kreativitätstechniken ist zu erkennen, dass eine erlernbare Methode eingesetzt wird, um ein Ziel zu erreichen....

Wenn Lernen dem Lösen von Problemen dient,...

ist Kreativität ein Lernprozess. Denn am Anfang vieler Innovationen steht ein Ausgangsproblem, das etwa mit einer neuen Technologie gelöst werden soll. Der Weg zum Ziel ist dabei selten geradlinig, sondern von Irrtümern und Umwegen begleitet. Der Todesstern bei Star Wars wurde sicherlich nicht an einem Tag erfunden. Es dauerte länger, bis der vollständige (und später entwendete) Plan entwickelt wurde. Und dann kam der Durchbruch. Selbst wenn dies ein Negativ-Beispiel ist: Alle Erfinder und Entwickler durchlaufen dabei einen ähnlichen Prozess mit Etappensiegen. Falls die eingeschlagene Richtung falsch war, hat man eine Erkenntnis mehr. Es geht um Wachsamkeit dafür, welche Strategieanpassungen im Prozess des Tuns vollzogen werden sollen bzw. müssen. Wissenschaftler unterscheiden schon lange verschiedene Lernarten. Die Strategie, eine Lösung durch Versuch und Irrtum zu finden, ist mit blindem Probieren gleichzusetzen. Sinnvolles Lernen hat nichts mit der Zahl an Wiederholungen oder der Tiefe des Stoffs zu tun. Der Schlüssel ist die Bedeutung der Lehrinhalte für den Lernenden.



Über die Lern-Treppe in galaktisches Neuland

Nun könnten wir ja ausschließlich von den Erkenntnissen anderer lernen, um besonders effektiv Ergebnisse zu produzieren. Doch das rein mechanische Anwenden der Wissensbestände von Vordenkern kommt einem Nachplappern gleich. Erst eine offene Denkhaltung und die Weiterentwicklung von Vorhandenem aus anderer Perspektive haben zu grossartigen Erneuerungen geführt. Also ist kreatives Schaffen eine Stufe in einem Lernprozess, und zwar die höchste in einem Modell von insgesamt vier Lernstufen: **Stufe 1: Reproduktion**

In der Schule ist oft nur stumpfes Auswendlernen von Stoff ohne Blick auf das Ganze gefragt. Die Inhalte werden einfach nur auf Abruf herausgeplappert oder niedergeschrieben. Der folgende Witz zeigt genauer, was gemeint ist (und verdeutlicht gleichzeitig, dass die Lernstufe 1 auch im Universitätsumfeld vorkommt):

Ein Physikstudent, ein Mathematikstudent und ein Medizinstudent bekommen von ihrem Professor jeweils ein Telefonbuch vorgelegt. Der Physikstudent: „Ich kann aus diesen Messergebnissen nicht auf den Versuch schließen und damit ist das Ergebnis zu ungenau und wertlos!“ Der Mathematikstudent: „Diese Nummern lassen sich nicht als mathematische Reihe zusammenfassen, damit sind sie per Definition Definitionen. Und ohne Zusammenhang sind diese Definitionen wertlos.“ Der Medizinstudent schaut den Professor nur müde an und fragt: „Bis wann soll ich die können?“ Das Problem beim „Schwammlernen“: Ein tieferes Verständnis für den Gesamtzusammenhang fehlt. Dass diese Lernform auch im Alltag auftritt, merkte ich als Student bei meiner ersten Freundin. Zuerst wollte sie aus mir einen Tänzer machen. Sie drängte mich zur Anmeldung bei einem Kurs. Dann sagte sie: „Ich komme zwar mit, aber ich schaue dir zu.“ Besuchte man den Tanzkurs allein, bekam man eine Partnerin zugewiesen. Meine war wie ein Schwamm im Arm. Alles gab bei ihr nach und sie rollte immer weg, statt mit mir zu tanzen....

So verlor ich schnell die Lust – zum Leidwesen meiner Freundin. Sie präsentierte bald die nächste Idee: Ich sollte Windsurfen lernen. Auch dabei stellte ich mich aus Mangel an Eigeninteresse ungeschickt an. Das Brett kippte und der Mast sauste auf den Kopf meiner Freundin hernieder. So endete auch dieses von außen an mich herangetragene Projekt. Nichts blieb hängen, genauso wie bei ungeliebten Schulfächern. Doch der Höhepunkt kam noch: das Reiten. Ich sollte den neuen Sport auf einem riesigen Pferd lernen. Sofort in der ersten Reitstunde kam es zur Katastrophe: Weil ich allergisch auf Pferdehaare reagiere, tropfte mir die Nase und ich nieste am laufenden Band. Da ging das Pferd durch. Im Jagdgalopp ging es in den Wald. Meine Freundin folgt uns auf ihrem Gaul. Äste kamen mir entgegen. Und ich dachte: „Das überlebe ich nicht.“ Zum Glück gelang es mir, kontrolliert abzuspringen. Doch dann begann ein Wettrennen zwischen dem Pferd meiner Freundin und dem reiterlosen Gaul. Sie stürzte und wurde im Steigbügel nachgezogen. Das Ereignis besiegelte dann das Ende der Partnerschaft. Deutlicher konnte der Wink von ganz oben nicht sein. In allen Fällen handelte es sich um Lernbemühungen auf Stufe 1. Besser und wirkungsvoller, gleichzeitig aber noch weiter steigerungsfähig, ist die nächste Lernstufe.

Stufe 2 - Reorganisation:

Auf dieser Ebene setzt sich die lernende Person ein bisschen mit dem Stoff auseinander. Es erfolgen die Aufnahme und Einordnung der neuen Information in das bestehende Wissensgerüst im Hirn. Denn jeder Mensch bildet im Lauf seines Lebens „Denk-Strukturen. Er nimmt Sinneseindrücke auf, macht Erfahrungen und entwickelt daraus ein Weltbild, ein Verständnis von Sachverhalten, eine Meinung über andere Personen ... Nimmt er etwas Neues auf, wird dies ins Verhältnis zu den bereits gespeicherten Inhalten gesetzt und eingeordnet. Durch die Verknüpfung mit den vorhandenen Denkmustern wird der neue Inhalt gut behalten.

Stufe 3 – Transfer (kann auch mit der vorherigen kombiniert werden)

Dieser Schritt bezeichnet ein besonders nachhaltiges Prinzip: das Lernen durch Lehren. Darunter versteht man die Fähigkeit, selbst erworbenes Wissen so wiedergeben zu können, dass es von anderen verstanden wird. Der Lehrende muss sich intensiv mit den Inhalten auseinandersetzen, sie durchdringen und überlegen, wie er diesen Stoff an andere übermittelt. Sie lässt sich aber auch im Lauf eines Innovationsprozesses einsetzen.

Stufe 4 - Kreativität/Kombinatorik:

Kreativität entsteht durch Kopie, Weiterentwicklung, Transformation und Neukombination. Hier geht es um die Schaffung von etwas Neuem. Wissensbestände werden zueinander in Beziehung gesetzt. Viele Kreativitätstechniken basieren auf diesem Prinzip. Anstatt auf der geistesdegenerierenden Stufe 1 zu verharren, sollte mindestens die Reorganisations- und Transfer-Stufe angestrebt werden. In jedem Menschen schlummert das Potenzial zum Genie. Deshalb besteht eine der dringendsten Aufgabe der Gesellschaft darin, Strukturen zu schaffen für geistige Entfaltungsmöglichkeiten aller ihrer Mitglieder – und zwar unabhängig von Herkunft, sozialer Schicht und finanziellen Möglichkeiten.

**Bibliografische Angaben: 232 Seiten - Shaker Media; Auflage: 1 (6. August 2018)- Sprache: Deutsch
ISBN-10: 3956316754 - ISBN-13: 978-3956316753**

Einige innovative Produkte aus dem Superhirn von Lars Rominger

Für Genießer:

Lars Rominger nimmt sich Zeit für die schönen Dinge des Lebens und lädt dazu ein, sie gemeinsam mit ihm zu genießen!

Lars aufs Brot – die gesunde Alternative zu

Der köstliche Brotaufstrich ist auf Mandelbasis. Und das hat einen guten Grund: Schon im Mittelalter stellte die Universalgelehrte Hildegard von Bingen fest, dass das Verspeisen von Mandeln einen wohltuenden Effekt auf den Körper hat. „Wer ein leeres Gehirn hat und eine schlechte Gesichtsfarbe und daher Kopfweh, esse täglich fünf bis zehn süße Mandeln. Sie füllen ihm das Gehirn und geben ihm eine gute Gesichtsfarbe zurück ...“ Ja, es stimmt. Mandeln sind reich an Proteinen, Vitaminen und Spurenelementen wie Magnesium und Eisen. Ihr regelmäßiger Verzehr verbessert die Darmflora und wirkt sich positiv auf die Verdauung aus. Mandeln senken den Cholesterinspiegel sowie das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich. Mandeln können auch beim Abnehmen unterstützen und eine Gewichtszunahme verhindern. Sie sind also wahrlich ein Wunderwerk der Natur. ...



Zutaten /Brottaufstrich:

Mandeln geröstet und gemahlen, Kondensmilch, Zucker, Kaffeerahm, Butter, Salz. Es werden keine Emulgatoren verwendet. Ohne zusätzliche Konservierungsstoffe. Kann Spuren von Nüssen, Kernen, Laktose und glutenhaltigem Getreide enthalten.

Das Lars war's-Kreativitätsbier für geistige Höhenflüge: In gelöstem Zustand arbeitet unser Gehirn oft besser als unter starkem Stress. Vielleicht ist Ihnen ja auch schon mal unter der Dusche, beim Spaziergehen oder beim Kochen ein Geistesblitz gekommen. Das ist erklärbar. Wer entspannt ist, dem fällt mehr ein. Kreativität erfordert ein gewisses Maß an Lockerheit. Ist jemand zu stark auf die Lösung eines bestimmten Problems fixiert, fällt ihm manchmal gar nichts mehr ein. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass geringe Mengen an Alkohol für Entspannung sorgen und damit gute Einfälle begünstigen. Das Lars war's-Bier ist genau das, was alle Innovativen wollen: ein süffiges, frisches Bier aus der Region. Der helle, untergärige Kreativmacher und Durstlöscher schmeckt jeder Frau und jedem Mann. Zu jeder Zeit. Denn abheben kann man immer. **Barriqueur**



Rominger Swiss Chocolate

Wenn auch Sie wie Lars Rominger die besondere Schokolade lieben, treffen Sie Ihre Wahl:

- Espresso exclusive (lait): Carré Espresso exclusive wird aus bester Grand Cru Milkschokolade (Criollo aus Venezuela) hergestellt und mit besten Zutaten verfeinert.
- Maracaibo 38% exclusive (lait): Carré Maracaibo 38% exclusive wird aus bester Grand Cru Milkschokolade (Criollo aus Venezuela) hergestellt und mit besten Zutaten verfeinert.
- Amandes exclusive (noir): Carré Amandes exclusive wird aus bester Grand Cru Maracaibo 65% hergestellt und mit besten Zutaten verfeinert.
- Pistache exclusive (noir): Carré Pistache exclusive wird aus bester Grand Cru Maracaibo 65% hergestellt und mit besten Zutaten verfeinert.
- Orange Joghurt exclusive (blanc): Carré Orange-Joghurt exclusive wird aus feinsten weißer Schokolade hergestellt und mit bestem Orange-Joghurt gepaart.



Mit diesem kleinen Gerät kann man Wein innerhalb von einer Stunde veredeln. Denn chemisch geschieht das gleiche wie bei einer langen Fasslagerung. Dabei gibt das Eichenfass im Lauf von 15 Monaten Aromakomponenten und Gerbstoffe mit Bestandteilen aus dem Holz wie z. B. Vanillin an den Rebensaft ab. Da diese Stoffe fest in das Holz eingebunden sind, muss der Wein sehr lange im Fass bleiben. Das behandelte, aufgespießte Barriqueur-Hölzchen sorgt dafür, dass sich dieser Prozess enorm beschleunigt. Auch Essignote oder -stich, flüchtige Säure oder das wohl bekanntesten Weinversagen „Korkgeschmack“ können mit dem kleinen Gerät im Handumdrehen behoben werden. Außerdem gibt es einen wichtigen Umwelt-Aspekt: Für einen dübelgroßen Barriqueur müssen keine Wälder abgeholzt werden.





ICH HABE MEIN LABOR IMMER DABEI.

Nicht nur ein komplettes Labor für alle Laborarbeiten. KEK Kunststoff-Erkennungs-Kit ist zugleich die schnellste und selektivste Kunststoffanalyse auf dem Markt. Eine echte Systemlösung die auch in der Wüste funktioniert.

www.kunststofftechnik.ch

Rominger Kunststofftechnik GmbH - Competence in Plastics and Medical

Rominger Kunststofftechnik GmbH - Medical Plastics Processing - Bleich 26 - CH-8213 Eitbach ZG - Switzerland
www.kunststofftechnik.ch - rominger@kunststofftechnik.ch - Telefon +41 (0)41 716 03 10 - Telefax +41 (0)41 716 03

Recyclingunternehmen, Kunststoffhersteller und -verarbeiter oder auch Maschinenbauer müssen häufig in kurzer Zeit genaue Aussagen über die Bestandteile von Materialien machen. Doch wem steht schon immer ein Labor zur Verfügung? Also erfand Rominger den Laborkoffer. Darin befindet sich leicht transportierbar alles Equipment, um innerhalb von 12 Minuten eine zuverlässige Erstanalyse durchzuführen. Die Basis für seine Ausstattung bildet Romingers Lehrbuch „Qualitative Kunststoffanalytik“. Neben Labor-Zubehör befinden sich darin eine Schutzbrille, Schutzhandschuhe, entmineralisiertes Wasser, Analyse-Software und natürlich das Lehrbuch.

Hot Polymer

Kunststoffe sind schlechte Wärmeleiter und gleichzeitig elektrische Isolatoren. Viele Metalle hingegen leiten sowohl Wärme als auch elektrischen Strom. Eine Sonderstellung nimmt das Aluminium ein: Es leitet Wärme und isoliert. Weil viele technische Anwendungen eine hohe Wärmeableitung bei gleichzeitiger

elektrischer Isolation fordern, ist das Material trotz eines verhältnismäßig hohen Preises sehr beliebt. Es wird zum Beispiel für die Gehäuse von Laptops eingesetzt. Einfache Standard-Kunststoff-Gehäuse leiten die Wärme des Geräts zu wenig nach außen. Es kommt zum Hitzestau im Inneren. Hot Polymer ist ein Aluminium-Ersatzprodukt auf Kunststoff-Basis. Seine Leitfähigkeit bewegt sich auf dem Niveau von Aluminium. Gleichzeitig ist es eine kostengünstigere Alternative zu dem Leichtmetall. Das Hot Polymer ist in Form von Granulat-Beuteln erhältlich.

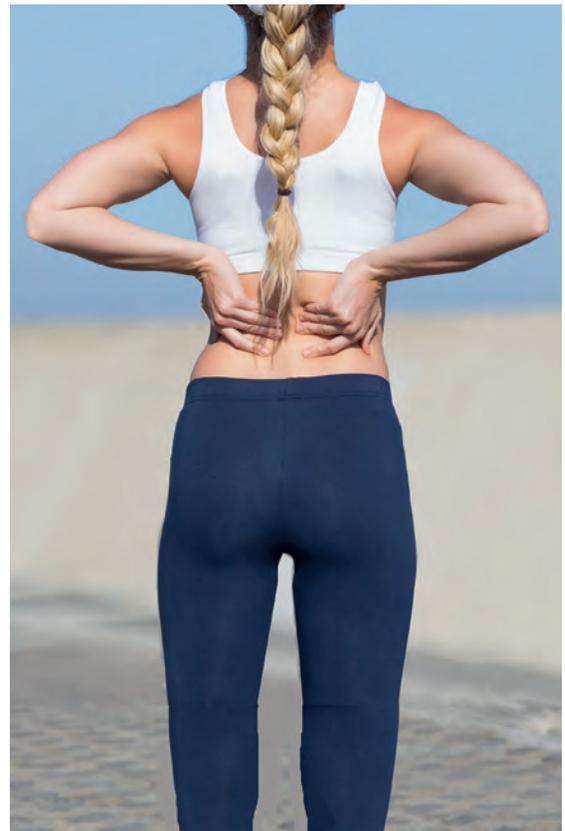


Green Bag/Unbreakable Bag

Lars Rominger und sein Team entwickelten zwei umweltfreundliche Varianten an „Säckli“: eine biologisch abbaubare Plastiktüte und eine, die besonders stabil, sprich „unkaputtbar“ ist. Obwohl Herstellungsaufwand und Wert dieser Tüten höher als der von konventionellen Plastiktüten sind, wiegen positive Eigenschaften wie die Kompostierbarkeit und die vergleichsweise niedrige Umweltbelastung dies auf. Im Lauf der Zeit gleichen sich die Kosten wieder an, da die „unbreakable Bag“ nahezu unbegrenzt wiederverwendet werden kann.

Belastbarer Büstenhalter

Als Nebenprodukt der unzerreißbaren Plastiktüte erfand Rominger einen besonders belastbaren Büstenhalter für Frauen mit großer Oberweite. Die RomoMax-hightech-Polymerfaser, aus der der BH besteht, weist weniger Viskose und mehr elastische Anteile auf. Dadurch ist sie statischer, tragfreundlicher und verhindert das Ausleiern im Lauf der Zeit. Bei den BHs handelt sich ausschließlich um Spezialanfertigungen für exklusive Ansprüche. Die Kundin gibt Form und Aussehen des Büstenhalters vor, so dass er natürlich auch als „normales“ Wäschestück getragen werden kann.



4 DC

Pro Jahr sterben rund 1.000 Personen in Schweizer Spitälern an Infektionen mit multiresistenten Keimen. Könnte deren Ausbreitung im Vorfeld unterbunden werden, wäre dies die Rettung für viele Menschenleben. Mit der innovativen Lösung 4DC – For Desinfection Control wird Desinfektionsbedarf sofort sichtbar gemacht. Das interdisziplinäre Team der drei Wissenschaftler Lars Rominger, Dr. Vladimir Purghart und Dr. Nadja Bänziger hat eine Kunststoff-Lösung mit Signalwirkung zum Auftragen entwickelt: 4DC – For Desinfection Control. Eine Fläche wird mit der Lösung bestrichen – oder diese in ein Material wie z. B. Einmalhandschuhe eingearbeitet. Lässt die Wirkung der Desinfektion nach, verfärbt sich die Fläche. Medizinisches Fachpersonal oder Reinigungskräfte können sofort erkennen, wo Dreck und Erreger lauern. Für diese Innovation wird noch ein Investor gesucht.

<http://www.kunststofftechnik.ch/>

Rominger Kunststofftechnik GmbH

Bild/Text: Lars Rominger (Schweiz) Stock Photo

Naturheilpraxis ohne Grenzen

Im Mittelpunkt steht der Mensch!

von Heike Goebel



Ich durfte bereits sehr oft in dieser tollen Zeitschrift über unser Herzensvorhaben berichten und habe vor allem darüber geschrieben, wie sich unsere Idee von einem kleinen Pilotteam zu einem über 100-köpfigen Therapeutenteam in inzwischen 5 Praxen entwickelt hat.

Heute möchte ich den Fokus auf die Menschen richten, denen unser Engagement gilt: unsere Patient*innen.

NOG - Gründerin Heike Goebel

Wer nutzt eigentlich unser ganzheitliches und naturheilkundlich-medizinisches Angebot? Wer sind die Menschen, die zu uns in die Naturheilpraxen ohne Grenzen kommen?

Als wir mit unserer Idee im September 2018 gestartet sind, war uns eines klar: unser unentgeltliches therapeutisches Engagement sollte für Menschen in Armut und Not sein. Und einen Grundsatz haben wir auch direkt zu Beginn gefasst: wir lassen uns Armut nicht nachweisen oder gar beweisen. Wir vertrauen den Menschen, die zu uns kommen, dass sie unser Angebot benötigen. Das hat für uns auch ganz viel mit Würde unserer Patient*innen zu tun. In Deutschland lebt jeder 6. Erwachsene und sogar jedes 5. Kind unterhalb der Armutsgrenzen (Armutbericht des Paritätischen 2019). In einem so reichen Land wie dem unsrigen fast unvorstellbar. Und das liegt auch daran, dass viele Menschen alles dafür tun, dass man ihnen ihre Armut nicht ansieht. Dies betrifft unserer Erfahrung nach insbesondere Frauen und Senioren, die sich oftmals sehr für ihre Situation schämen.

Gerade hier müssen wir äußerst sensibel unser Angebot aussprechen. Für die Menschen ist es oft sehr schwer zu ertragen, dass sie sich solche ganzheitlichen und naturheilkundlichen Behandlungen nicht aus eigener Tasche leisten können – und die Krankenkassen übernehmen viele Leistungen nicht. Dabei zeigt unsere Arbeit mit Menschen in Armut und Not, dass die Situation für die Menschen belastend ist und sogar krank macht – körperlich und seelisch. Und der Weg in ein gesünderes Leben ist leider nicht mit der Einnahme einer Tablette erledigt, sondern er erfordert einen ganzheitlichen – körperlichen und psychischen Ansatz – und er braucht Zeit.



Naturheilpraxis ohne Grenzen

Im Mittelpunkt steht der Mensch!

von Heike Goebel



Unsere Patienten müssen sehr viel Kraft aufbringen, denn oftmals haben sie bereits einen langen Leidensweg hinter sich, bevor sie zu uns kommen. Da ist es umso wichtiger, dass unser Angebot niedrigschwellig ist. Das bedeutet z.B. dass wir eine offene Sprechstunde haben und die Patienten nicht lange auf Termine warten müssen. Zudem fassen wir in unseren Praxen verschiedene Therapierichtungen zusammen, so dass unsere Therapeuten Hand in Hand im Sinne unsere Patienten zusammenarbeiten. In unseren Praxen engagieren sich manuelle Therapeut*innen, wie z.B. Osteopathen, Chiropraktiker, Schmerztherapeuten – gemeinsam mit Therapeut*innen der inneren Medizin und psychologischen Beratung für die Menschen in Not. Kunsttherapeuten und medizinische Fußpfleger bereichern das breite Therapiespektrum für unsere Patient*innen.



Neben Alleinerziehenden und Senioren gehören auch viele unserer männlichen Patienten zur Armutsrisikogruppe. Viele von ihnen stammen bereits aus armen oder häufig auch sehr zerrütteten Familienverhältnissen und man sieht, wie sehr ihr Weg in die Armut geprägt ist. Aber wir haben auch Patienten, die mal sehr erfolgreich waren und die eine Lebenskrise voll aus der Bahn geworfen hat. Und nicht jeder hat die Kraft oder das Umfeld, um so eine Lebenskrise zu bewältigen. Hier sind vor allem unsere psychologischen Berater*innen gefragt, die ganz engmaschig mit Gesprächsangeboten versuchen, unsere Patient*innen zu stützen und ihre Ressourcen zu stärken.



Heilpraktikerin Dr.-Ing. Heike Goebel
Vorsitzende

Naturheilpraxis ohne Grenzen e.V.
Vorsitzende Dr.-Ing. Heike Goebel (Heilpraktikerin)
Alte Bottroper Straße 16 | 45356 Essen | 0176/81 36 47 19
Amtsgericht Essen VR 5889
www.nog-praxen.de

Wir sind nominiert als Projekt des Jahres 2019



Für uns ist es der größte Lohn, wenn unsere Patient*innen nach längeren Behandlungen mit einem aufrechten Gang und einem Lächeln im Gesicht unsere Praxis betreten. Und wir sind ganz für sie da, wenn sie erneut eine Krise aus der Bahn wirft. Das schönste Kompliment, dass uns unsere Patient*innen machen, ist, wenn sie uns weiterempfehlen: „die sind nett und die helfen!“



Leser-Ecke

Leserbriefe



Ilse N. aus Iserlohn schrieb:

Liebes Mein Leben Live -Team,

wie geht ihr jetzt mit dieser Krise um, die uns schon so lange in Atem hält? Wird es euer Magazin auch in Zukunft geben oder müsst auch ihr euch einschränken? Man kann nur hoffen, dass alles schon bald wieder in geregelten Bahnen verläuft und es nicht in einer Katastrophe endet. Ich wünsche euch viel Glück und hoffe, noch viele Hefte von euch lesen zu dürfen. Ganz liebe Grüße, eure Ilse.

Hallo liebe Ilse,

ich denke, die Krise macht allen zu schaffen. Das Magazin selbst ist davon nicht betroffen. Das Team macht weiter wie bisher. Einschränkungen könnte es nur von Seiten der Druckereibetriebe geben, wenn deren Personal ausfallen sollte. Wollen wir aber das beste hoffen und gehen davon nicht aus. Auch wir haben uns auf die aktuelle Situation eingestellt und bieten unseren Leserinnen und Lesern das Magazin als ePaper auch weiterhin gratis an. Danke dir, liebe Ilse, für die lieben Worte und auch dir alles Gute für die Zukunft.

Dein Team von Mein Leben Live

Sabine P. aus Bochum schrieb:

Hallo liebes Leben Live-Team,

ich finde eure neue Ausgabe einfach gelungen. Auch die „Spirituelle Entdeckungsreise“ habe ich gern gelesen, aber das Lifestylemagazin ist eben doch eine ganz andere Nummer, wenn ich das so schreiben darf. Da gibt es eben Themen, die Frau so braucht, grins. Allerdings wäre „etwas mehr“ Beauty als Thema sehr schön. Vielleicht könnte ich sogar etwas dazu beitragen, denn ihr wünscht euch ja auch, dass Leser und Leserinnen das Magazin mitgestalten oder habe ich das falsch interpretiert? Ich freue mich auf jeden Fall, dass es in dieser Richtung weitergehen soll und werde auch die kommenden Ausgaben ausführlich studieren. Danke für euren Einsatz und liebe Grüße aus Bochum.

Liebe Sabine,

es ist sehr schön, dass dir unsere Neugestaltung zusagt. Du bist übrigens richtig informiert. Gerne sollen Leserinnen und natürlich auch Leser ihr Magazin (Mein Leben Live) aktiv mitgestalten. Tipps und Anregungen sind uns ebenso willkommen, wie Leser-Artikel zu aktuellen Themen. Genau das ist eine Besonderheit unserer Zeitschrift. Und weil das so ist, werden wir uns natürlich auch bemühen, das Thema Beauty in den nächsten Ausgaben aufzugreifen. Danke für deine Anregung!

Dein Team von Mein Leben Live



Leser-Ecke

Leserbriefe



Anne D. aus München schrieb:

Hallo,

besonders schön finde ich eure Aktion zur Corona-Krise. Eine Online-Version kostenfrei zur Verfügung zu stellen und zusätzlich weitere Dinge anzubieten, die den Leuten die Langeweile vertreibt, ist in diesen schweren Zeiten eine nette Geste! Ich gebe jetzt einmal offen zu, dass ich die Erstausgabe nicht unbedingt gekauft hätte, aber die kostenfreie Ausgabe ebenfalls online gelesen habe und begeistert bin. Nach dieser Kostprobe werde ich auch weiterhin am Ball bleiben und eure Zeitschrift auch dann lesen, wenn Kosten entstehen. Weiter so und lasst euch durch die aktuelle Krise nicht unterkriegen. Ganz herzliche Grüße aus dem Corona gebeutelten Bayern, Anne.

Liebe Anne,

wir sind sicher nicht die einzigen, die etwas zur Milderung der Krise beitragen, aber finden es sehr schön, dass unsere Aktionen gut ankommen. Irgendwie ist es für uns selbstverständlich, hier etwas für unsere Leserinnen und Leser zu tun, die gerade jetzt mehr Zeit zu Hause verbringen müssen, als ihnen lieb ist. Ganz toll finden wir auch, dass wir durch unsere Gratis-ePaper-Ausgabe noch mehr Leser für unser Magazin begeistern konnten. Dies ist für uns auch eine besondere Anregung für die Zukunft. Lass dich also überraschen, liebe Anne. Auch an dich herzliche Grüße und bleib gesund.

Dein Team von Mein Leben Live

Schreibt uns und lasst andere an Eurer Meinung teilhaben! Wir freuen uns auf Eure Tipps und Anregungen.

Sendet Eure Beiträge bitte an: leben.live.postfach@gmail.com

Vielen Dank für Euer Vertrauen

Impressum:

Heft Nummer 02 – 2020 April

Mein Leben Live – Entdecke die Vielfalt - ISSN 2698-525X (Print)

Bezugsmöglichkeiten: Exklusive Verteilerstellen und Verlag (Print)

United Kiosk - <https://www.united-kiosk.de/> (im Technologiepark)
76131 Karlsruhe (Digital)

Herausgeber/Verlag - VGK-Verlag Kreft - Fontanestr.26 - 46242 Bottrop -
Bankverbindung: G. Kreft - IBAN: DE31360501050002724938
BIG: SPESDE3EXXX

Mail: guidokreft@gmail.com

Webseite: <https://meinlebenlive.de/>

Redaktion: Guido- und Marcel Kreft

Bildbearbeitung / Coverdesign (Art Direktion):
Stefan Korbion

Text: Guido Kreft / Susanna Csenkey
Anzeigen/ Werbung/ Marketing: Guido Kreft /
Susanna Csenkey

Druck: Wir machen Druck - 71522 Backnang
Deutschland
PR/Öffentlichkeitsarbeit: Marcel Kreft

Hinweise:

Autoren der Berichte und Artikel, können auch über die Redaktion angeschrieben werden.

Für unaufgeforderte Einsendungen von Text und Bild wird keine Haftung übernommen. Die Autoren sind für den Inhalt ihrer Beiträge selbst verantwortlich.

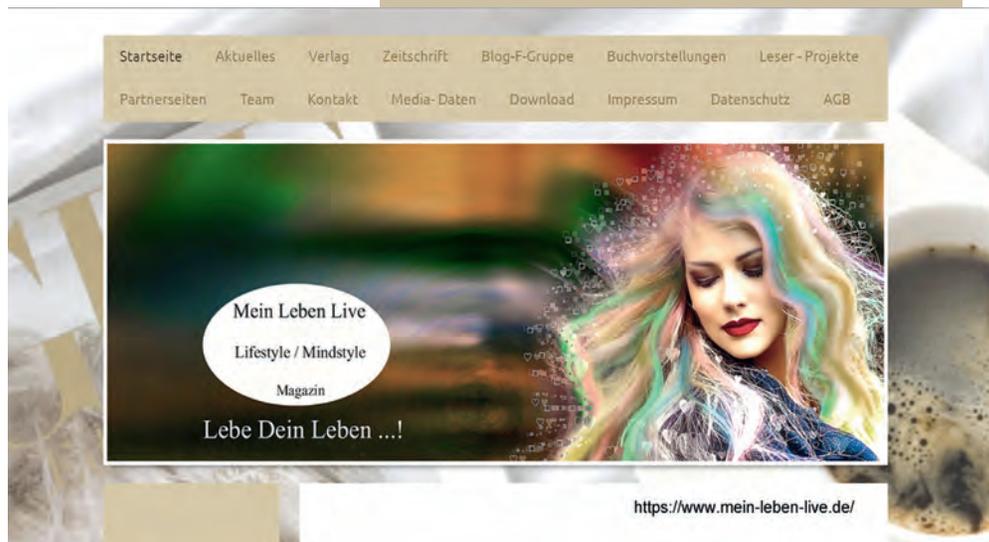
Ansichten der Autoren, entsprechen nicht unbedingt der Meinung der Redaktion!

Der Verlag behält sich das Recht vor, Beiträge zu kürzen oder zu ändern. Alle nicht exklusiven Rechte von Autoren-Beiträgen gehen an den Verlag über, sobald diese von der Redaktion angenommen worden sind. Diese Rechte beinhalten (Uneingeschränkter Nachdruck u. Nutzung im digitalen Segment)

Quellen-Hinweise: Bilder zu den einzelnen Artikeln wurden von den Autoren zur Verfügung gestellt oder sind freien Bildquellen entnommen. (Für weitere Quellenangaben bitte Hinweise am Seitenende / Seitenrand beachten. (Texte) Autoren werden in den einzelnen Beiträgen benannt. Redaktionelle Hinweise sind gesondert gekennzeichnet.

2020 für den gesamten Inhalt (VGK- Verlag Kreft) Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger Genehmigung.

Alle Rechte vorbehalten!
All rights reserved!



Durch ein neuartiges Vertriebs – u. Marketing-Konzept, ist die Printausgabe der Zeitschrift zurzeit ausschließlich über den Verlag zu beziehen!

Exklusive Verteilerstellen stehen in Kürze zur Verfügung.

Infos dazu auf unserer offiziellen Webseite: <https://www.mein-leben-live.de/>

Die Redaktion

Bei uns gestalten Leserinnen
und Leser sogar mit...





Was ist mit Dir ?





Nicol Franziska Horn



Nicole Maas



Gabi Putze



Martin Winkelhofer



Marcel Kreft



Lesley B. Strong



Gisela Rieger



Ralf Kellmerit



Birgit Bruhns



Dr. Thomas Hartl



Sabine Reischl



Andrea Weihs



Dr. Anette Pitzer



Jochen Dürselen



Hermann Dürselen



Heike Goebel



Dr. Andrea Haslach



Sabina Furthmayer



Birgit Lehner



Isabel Waldinger



Lars Rominger

unsere Autoren ..