September 2013

Lebensfreude

Gute Nachrichten

ULM+NEU-ULM

Entspannter leben durch Zeitmanagement: Seiten 1 bis 4 | Von Affen-T-Shirts und Liegearbeitsplätzen: Seite 5 | Gesunde Haut dank Naturseifen: Seite 6 | Mehr innere Ordnung durch Massage: Seite 8

Zeitmanagement: Mehr Zeit fürs Wesentliche

Bild: Thomas Denzel

Wer würde schon das Fahrrad den Berg herunter schieben, weil er nicht die Zeit hat, kurz anzuhalten und aufzusteigen? Nicht nur beim Fahrradfahren lohnt es sich, einmal innezuhalten, um anschließend schneller vorwärts zu kommen. Das lehrt uns das Zeitmanagement. Es zeigt, wie wir Ziele besser, rascher und entspannter erreichen.

hs. Wir haben mehrere Lebensrollen. Das heißt, wir betätigen uns in etlichen Lebensbereichen: Beispielsweise als Mitarbeiter in einem Unternehmen, als Elternteil in der Familie, als Vorstand im Sportverein oder einfach nur als guter Freund. Außerdem sind wir verantwortlich für uns selbst, also für unser finanzielles, gesundheitliches und seelisches Wohlergehen. Und wir brauchen ausreichend Erholung und wollen in unserem Tun einen Sinn sehen.

In allen Lebensrollen möchten wir Ziele erreichen. Das Zeitmanagement hilft uns dabei. Seine Empfehlungen sind auf den folgenden Seiten zusammengefasst.

Stellen Sie sich vor, Sie haben einen Behälter, etwa einen Eimer oder eine stabile Vase. Diesen Behälter sollen Sie befüllen mit einer bestimmten Menge an Sand und Wasser. Außerdem wollen Sie in dem Behälter möglichst viele größere Steine unterbringen. Wie gehen Sie dabei am besten vor?

1. Sie geben zunächst den Sand und das Wasser in den Behälter. Dann packen Sie noch so viele Steine hinzu als möglich.
2. Sie legen zuerst Steine in den Behälter. Anschließend füllen Sie ihn mit dem Sand und dem Wasser auf.
3. Es ist völlig egal, in welcher Reihenfolge Sie Sand, Wasser und Steine einfüllen.

Welche Antwort ist richtig? Die Lösung finden Sie auf Seite 2.

www.ab-tek.de

- Rissverpressungen
- Betonsanierungen
- Kellerabdichtungen
- Außenabdichtungen
- Flachdachabdichtungen
- PVC-Teichfolienverlegungen
- Balkon- und Terassenabdichtungen
- Abdichtung von Rohrdurchführungen

ab-tek
ABDICHTUNGSTECHNIK
Tel. 0173 / 27 41 637
E-Mail: info@ab-tek.de

Inhaber: Holger Graf, Oberer Wasserfall 4, 88487 Mietingen

=Missel=
Zurücklehnen, erleben, genießen!
Urlaubsreisen · Wander- und Radreisen · Musikreisen · Tagesreisen

Unsere beliebten Urlaubsreisen

24.-26.09.	Weinbergsafari am Kaiserstuhl u. Elsass	HP	€ 299
03.-06.10.	Dresden und Elbsandsteingebirge	1xHP ÜF	€ 420
10.-12.10.	Südtiroler Handwerk u. Gaumenschmaus	HP	€ 319
17.-20.10.	Schöne Tage am Gardasee	HP	€ 305
25.-27.10.	Erlebniswochenende Bayerischer Wald	HP	€ 275

Unsere beliebten Tagesreisen

25.09. (Mi)	Musical Stgt. „Sister Act o. Mamma Mia“ ab	€ 95
29.09. (So)	Dahlienblüte auf der Insel Mainau	€ 55
03.10. (Do)	Herbstfahrt zu den Hessigheimer Felsengärten	€ 46
10.10. (Do)	Mode-Werke Betz u. Volksmusik Alb-Stadl	€ 29
12.10. (Sa)	Bad Feilnbacher Apfelmarkt	€ 48
13.10. (So)	Wallfahrt nach Altötting	€ 33
16.10. (Mi)	Schwarzwälder Schinken und Frau Wolle	€ 37
25.10. (Fr)	Chrysanthemen-Zauber in Lahr	€ 37
29.10. (Di)	Schnitzeltag Mode-Werke Betz u. Nudel Tress	€ 30
17.11. (So)	Ernst Hutter u. die Egerländer in Reutlingen ab	€ 70
30.11. (Sa)	Deidesheimer Advent	€ 39
01.12. (So)	Weihnachtsmarkt: Schloss Neuburg/Kammel	€ 27
03.12. (Di)	Kirchenkonzert Osswald Sattler in Altötting	€ 85
31.12. (Di)	Schwäbische Silvester in Schussenried	€ 118
31.12. (Di)	Silvester-Kreuzfahrt auf dem Bodensee	€ 155

Omnibus Missel · Ulm-Eggingen · Telefon 07305 7349 · www.missel-reisen.de

Das Kieselprinzip

Wie bringen wir Sand, Wasser und möglichst viele Steine in einem Eimer oder einem großen Glaskrug unter? Das war die Frage auf Seite 1. Dort standen drei Antworten zur Auswahl. Die richtige davon ist die Nummer 2. Es kommen also zuerst große Steine in den Behälter. Um sie herum füllen wir dann Sand und Wasser ein. So wird jede Lücke zwischen den Steinen bestmöglich ausgenützt.

hs. Das nennt man „Kieselprinzip“. Es fehlt eigentlich in keinem Handbuch zum Zeitmanagement. Warum? Weil es uns deutlich macht, wie wir mehr erreichen können: Indem wir uns auf das Wesentliche konzentrieren. Das weniger Wichtige behandeln wir dann als Lückenbüßer oder Füllmasse.

Was ist Wesentlich? Alles was uns unseren Zielen näherbringt. Wir erkennen also das Wesentliche umso leichter, je mehr wir uns unsere Wünsche bewusst machen und daraus Ziele ableiten. Dabei helfen uns vor allem solche Ziele, welche machbar, messbar und positiv formuliert sind und schriftlich notiert werden. So legen wir Ziele fest für unsere einzelnen Lebensrollen, das heißt für unsere Aktivitäten in den verschiedenen Lebensbereichen wie Beruf, Familie, sonstige Kontakte, Hobbys, Finanzen, Gesundheit, Erholung und seelisches Gleichgewicht. Dabei sollten wir uns auf die sieben wichtigsten Lebensrollen beschränken, um ihnen noch gerecht werden zu können.

Anzeige

Unsere Lebensziele für die verschiedenen Bereiche können wir in einzelne Schritte aufteilen. Wir halten also fest: Was wollen wir erreichen beispielsweise in fünf Jahren, im laufenden Jahr, in diesem Monat, in der kommenden Woche und am folgenden Tag. So wird aus einem großen Lebensziel eine Treppe leichter erreichbarer Etappenziele.

Was machen wir nun, wenn wir - gerüstet mit unseren Zielen - der täglichen Aufgabenflut entgegen blicken? Nun, wir denken an Pareto und an Eisenhower.

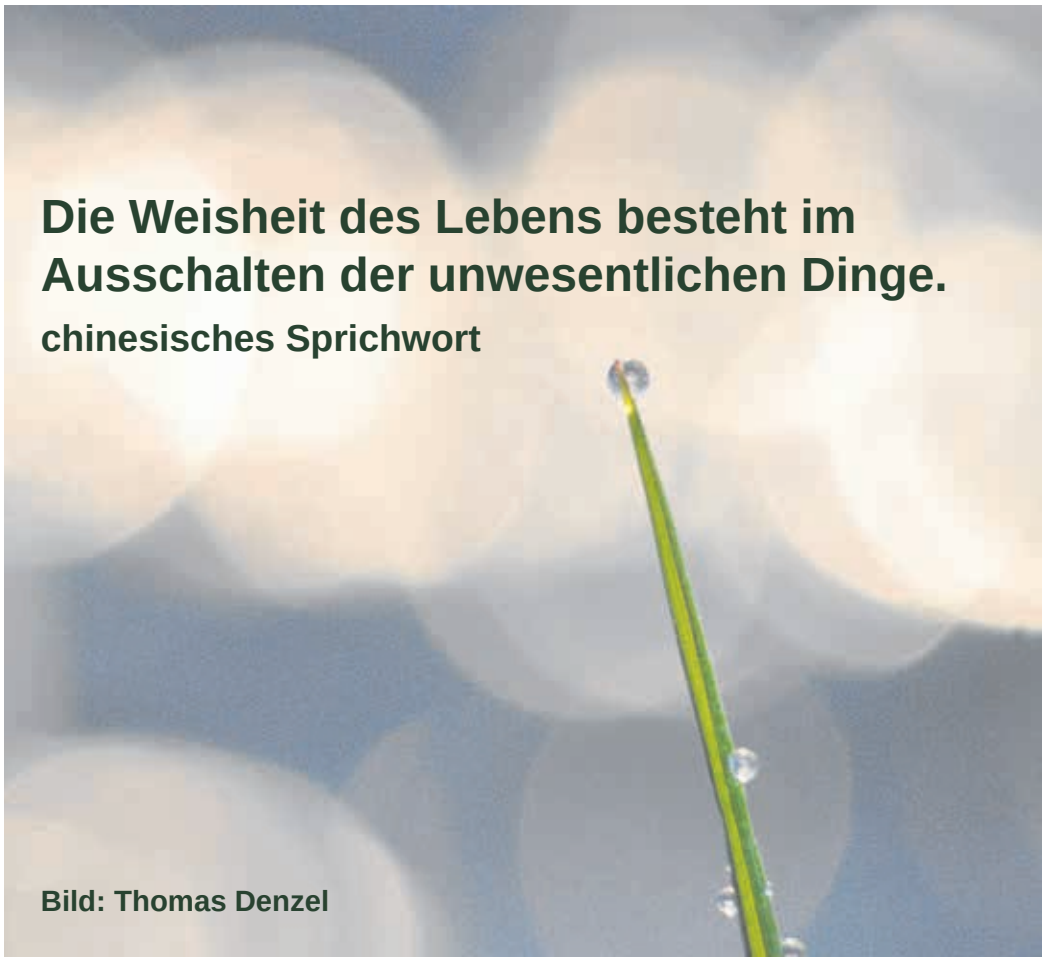
Das Pareto-Prinzip

Anzeige

Vilfredo Pareto, ein italienische Wissenschaftler, entdeckte im 19. Jahrhundert die statistische „80/20-Regel“.

hs. Danach erreicht man mit ungefähr 20 Prozent des Gesamtaufwandes meist schon 80 Prozent des angestrebten Ergebnisses. Die übrigen 80 Prozent unserer Zeit verwenden wir dann damit, aus einem guten achtzigprozentigen Ergebnis eine perfekte hundertprozentige Lösung zu machen.

Der wahre Zeitmanager fragt sich daher vor jeder Arbeit, ob sie tatsächlich zu denjenigen 20 Prozent gehört, welche 80 Prozent seines Erfolges ausmachen. Er überlegt also bei jeder Aufgabe: Lohnt es sich, sie überhaupt zu bearbeiten, und muss ich dabei wirklich perfekt sein?



Die Eisenhower-Rangfolge

Ein Zeitmanager plant genau: „Was soll ich wie und wann erledigen?“ Dabei hilft ihm ein Prinzip, das der ehemalige US-Präsident und General Dwight D. Eisenhower entwickelt hat.

Anzeige

hs. Diese Regel beurteilt Aufgaben nach ihrer Wichtigkeit und ihrer Dringlichkeit. Wichtig beziehungsweise wesentlich sind alle Tätigkeiten, die spürbar zu unseren Zielen beitragen. Dringend sind Arbeiten, die sich nicht weiter aufschieben lassen, sondern sofort erledigt werden müßten. Anhand dieser beiden Kriterien werden Aufgaben nun in vier Gruppen eingeteilt:

1. **A-Aufgaben** sind wichtig und dringend: Sie müssen vorrangig, schnell und so gut als möglich erledigt werden. Ihre hohe Bedeutung rechtfertigt, dass wir nach hundertprozentigen Lösungen streben, soweit es die knappe Zeit noch erlaubt.
2. **B-Aufgaben** sind wichtig, aber nicht dringend: Für sie sollten wir uns rechtzeitig genügend Zeit nehmen. Denn sie sind für unsere Ziele sehr bedeutsam. Deshalb lohnt sich hier ein hoher Einsatz. Delegieren können wir solche Aufgaben, wenn wir dafür jemanden finden, der sie mindestens ebenso gut löst wie wir selbst. In jedem Fall sollten B-Aufgaben erledigt sein, bevor sie dringend werden und damit eine A-Aufgabe darstellen.
3. **C-Aufgaben** sind weniger oder garnicht wichtig, aber dringend: Sie kann man delegieren oder eventuell ablehnen beziehungsweise in den Papierkorb befördern. Die Entscheidung darüber muss rasch fallen.
4. **D-Aufgaben** sind weder wichtig noch dringend: Auch hier empfiehlt es sich, zu delegieren oder womöglich den Vorgang wegzuwerfen. Das sollten wir entscheiden, solange wir noch Zeit haben und die Aufgabe nicht dringend geworden ist.

Es lohnt sich also, möglichst viel Zeit den B-Aufgaben zu widmen. Wir vermeiden damit, dass sie zu stressigen A-Aufgaben werden. Zudem verlieren wir uns nicht in unwichtigen C- oder D-Aufgaben.

Es gibt übrigens zwei wichtige B-Aufgaben, die bei jedem von uns anfallen und die man nicht delegieren kann: Sich immer wieder nach dem Sinn seines Tuns und aller Mühen fragen. Und sich ausreichend Erholung gönnen. Dazu gehören Pausen an jedem Tag und zumindest ein arbeitsfreier Tag in der Woche. Nicht von ungefähr empfehlen einige große Weltreligionen, am siebten Tage zu ruhen.

Vom Lebensziel zum Tagesplan

„Machen Sie langsam, denn Sie haben es eilig!“ Diesen Rat gab ein erfolgreicher Geschäftsführer gerne seinen Mitarbeitern, wenn sie sich mit Feuereifer in ein neues Projekt stürzen wollten. Er legte ihnen damit nahe, Ruhe zu bewahren und sich ausreichend Zeit für Planung zu nehmen. Denn sie hilft dabei, schneller und günstiger an ein Ziel zu gelangen.

hs. Bei der Planung nehmen wir Handlungsschritte gedanklich vorweg. Wir notieren uns beispielsweise alle Maßnahmen für ein Projekt, die Aufgaben der kommenden Woche oder die Arbeiten des folgenden Tages. Das Zeitmanagement gibt hierzu einige Empfehlungen:

1. **Schriftlich planen**: So vergessen wir nichts. Wir behalten den leichter Überblick und die Kontrolle. Außerdem fühlen wir uns stärker an das gebunden, was wir uns vorgenommen haben.

Anzeige

2. **Termine setzen**: Es lohnt sich abzuschätzen, wie lange die einzelnen Aktivitäten dauern und wann sie fertig sind. Spötter verweisen zwar darauf, dass Planung darin bestehe, Zufall durch Irrtum zu ersetzen. Doch was ist besser: Sich ständig dem Zufall auszuliefern oder hin und wieder einen Irrtum zu erleiden? Aus einem Irrtum können wir lernen. Außerdem zeigt er uns frühzeitig, wann Korrekturen nötig sind.
3. **Ausreichenden Zeitbedarf vorsehen**: Wenn wir realistisch oder gar großzügig rechnen, ersparen wir uns Verschiebungen und Verspätungen.
4. **40 Prozent Puffer einkalkulieren**: Unerwartetes lässt sich nie vermeiden. Deswegen sollten wir unsere Zeit nur zu 60 Prozent verplanen. Die restlichen 40 Prozent bilden Puffer. Falls wir diesen dann nicht benötigen, können wir ja für den Folgetag vorarbeiten.
5. **Gleichartige Arbeiten zusammenfassen**: E-Mails sind dafür das beste Beispiel. Wer jede eingehende Nachricht sofort liest und beantwortet, macht bald nichts anderes mehr. Sinnvoller ist es, die Mails zu sammeln und in regelmäßigen Abständen zu bearbeiten. Dasselbe gilt beispielsweise für die Ablage und für Abrechnungen, oder wenn wir Telefonanrufe tätigen. Auch solche Arbeiten lassen sich bündeln.
6. **Eine stille Stunde reservieren**: Um wichtige Aufgaben konzentriert zu bearbeiten, können wir uns täglich mindestens eine störungsfreie Stunde gönnen. Wir vereinbaren für diese Zeit keine Termine und schalten das Telefon um. Außerdem informieren wir vorher die Kollegen, dass wir nach unserer produktiven Auszeit gerne wieder ansprechbar sind.
7. **Unsere Leistungs- und Störkurven beachten**: Zu welchen Tageszeiten sind wir in der Regel besonders leistungsfähig? Und wann werden wir gewöhnlich weniger unterbrochen durch Anrufe etc? Wenn wir nach beiden Kriterien unserere Arbeitstage beobachten, ermitteln wir die eher leistungsstarken und störungsfreien Phasen. Sie eignen sich gut für wichtige Arbeiten und für die stille Stunde.
8. **Nach Prioritäten planen**: In unseren To-do-Listen vermerken wir für jede Aufgabe auch die Priorität. Denn was lehrt das Kieselprinzip: Die wichtigen Aufgaben sind bevorzugt einzuplanen.
9. **Checklisten anlegen**: Manche wiederkehrende Aufgaben umfassen mehrere Arbeitsvorgänge. Dann sind Checklisten sinnvoll. Sie zählen alle Arbeitsschritte auf und können ständig verbessert werden.
10. **Hilfsmittel nutzen**: Wie können wir unsere Planung festhalten? Entweder in Papierform, also auf einem Blatt Papier, in Taschenkalendern oder in Zeitplanbüchern. Das geht meist schnell, unkompliziert und übersichtlich. Die elektronische Alternative sind etwa Mobiltelefone, Smartphones oder Microsoft Outlook. Hier können wir die eingegebenen Daten später gut ändern, weiter verwenden und vernetzen.

HIPP KAMPFKUNST
. . . entdecke deine Kraft!

Eure Familienkampfkunstschule in Ulm für Bewegungskunst, Persönlichkeitsentwicklung und Selbstverteidigung

Sonnenhalde 47 - Ulm - Eselsberg
Tel. 07 31/2 40 38 83
www.hipp-kampfkunst.de

Übungen

Den Tag ausklingen lassen

hs. Blicken Sie abends kurz zurück auf ihren Tag: Was haben Sie gut gemacht? Was können Sie künftig verbessern? Was haben Sie aus welchem Grunde nicht erledigt? Wurden Aufgaben deswegen nicht bearbeitet, weil sie Ihnen doch nicht so wichtig erschienen? Können Sie diese Arbeiten delegieren oder streichen?

Was können Sie besonders gut?

hs. Überlegen Sie sich, wo Ihre Stärken liegen. Was können Sie besser als andere? Machen Sie hierzu Notizen. Besprechen Sie diese mit Ihrem Partner und mit Ihren Freunden. Bemühen Sie sich dann bevorzugt um Aufgaben, für die Sie besonders begabt sind.

Anzeige

Leiden Sie schon länger an:
Darmerkrankungen, Allergien, Hautproblemen, Durchblutungsstörungen etc.?
Wir können Ihnen helfen: ***Darmsanierung, Sauerstoffbehandlung, Homöopathie u.a.***
Ganzheitliche Naturheil- und Kurpraxis H.-G. Braig
Seit 28 Jahren Vertrauen! – Lautenberg 1, 89073 Ulm
Tel. 07 31-6 75 60, Info@naturheil-kurpraxis-braig.de

Bild: Thomas Denzel

Soforthilfen im Alltag

Sie platzen in das Büro eines Kollegen, um ihm den neuesten Witz zu erzählen. Sobald er Sie sieht, steht er auf, um Ihnen entgegenzukommen. Warum?

hs. Denkbar sind mehrere Erklärungen: Der Kollege ist ausgesprochen höflich und steht deswegen immer auf, wenn jemand sein Büro betritt. Oder er freut sich bei Ihrem Anblick so sehr, dass er sich nicht mehr auf seinem Stuhl halten kann. Es könnte aber auch sein, dass Ihr Kollege gerade ungestört arbeiten will und ein geübter Zeitmanager ist. Dann möchte er Sie schnellstmöglich wieder aus dem Büro hinaus komplimentieren. Das gelingt ihm leichter, wenn Sie noch nicht weit in sein Zimmer vorgedrungen sind, geschweige sich setzen konnten. Deswegen geht er in Richtung Ausgang auf Sie zu.

Womöglich ist Ihr Kollege sogar ein ganz besonders gewiefter Zeitgenosse. Dann steht in der Nähe seines Schreibtisches gar kein Besucherstuhl, auf dem Sie oder andere ungebetene Gäste sich niederlassen könnten. Außerdem wird er Ihnen erklären, dass er im Moment überhaupt keine Zeit hat. Natürlich wird er Ihnen einen geeigneten Termin vorschlagen, an dem Sie zu seiner Erheiterung beitragen können.

Das Zeitmanagement gibt uns nicht nur einige Tipps, um Störungen und Unterbrechungen abzukürzen. Es hilft unter anderem dabei, Aufgaben entschlossen anzugehen, Ordnung zu halten, sich effizient mit seinen Mitmenschen auszutauschen und erfolgreich zu delegieren.

Aufschieberitis überwinden

Vor allem unangenehme oder schwierige Aufgaben schieben wir gerne vor uns her.

- Wenn wir eine Aufgabe nicht angehen, können wir uns zunächst fragen, warum das so ist. Wissen wir nicht, wie wir vorgehen sollen? Wollen wir die Aufgabe besonders gut erledigen? Haben wir einen solch hohen Perfektionsanspruch an uns, dass wir davor zurück schrecken?
- Haben wir uns so die Hindernisse bewusst gemacht, dann suchen wir nach Lösungen. Wir können beispielsweise erfahrenere Kollegen um Rat fragen. Oder wir machen uns klar, dass ein nicht ganz perfektes Ergebnis immer noch besser ist als gar keines.
- Außerdem dürfen wir uns immer wieder vor Augen halten, wie gut es uns geht, wenn die Aufgabe erledigt ist.
- Schließlich sollten wir einfach einen Termin setzen, zu dem wir mit der hinausgezögerten Arbeit starten.
- Wenn wir uns jedoch partout nicht zum Anfangen aufraffen können, dann haben die Psychologen noch einen weiteren Tipp parat: Wir setzen uns einfach vor die Aufgabe hin. Wir sehen sie an und tun nichts anderes mehr. Wir betrachten also den Ordner mit dem problematischen Vorgang, das weiße Blatt Papier oder den überquellenden Schrank, den wir endlich aufräumen müssen. Irgendwann wird uns das Nichtstun und Betrachten zu dumm. Dann fangen wir mit der Arbeit an.
- Und wenn wir einmal mit ihr begonnen haben, lösen sich Widerwillen und Ängste meist in Arbeitseifer auf.

Haben Sie etwas erreicht oder Schönes erlebt? Teilen Sie es uns mit: info@lebensfreude-verlag.de, www.lebensfreude-verlag.de oder 0173 31 88 511. **Unsere nächste Ausgabe erscheint am Samstag, 5.10.**

Sind Sie ..	Ihre Eigenschaften:	Was Ihnen empfohlen wird:
.. der dominante Zeitmanager?	Sie denken und handeln sehr schnell, planen eher grob, erledigen Dinge möglichst sofort und gleichzeitig. Sie sind oft impulsiv, hektisch und bestimmend. Sie fallen anderen leicht ins Wort.	Gönnen Sie sich und Ihrer Umgebung mehr Zeit, Vorbereitung, Geduld und Entspannung. Arbeiten Sie partnerschaftlicher mit anderen zusammen, hören Sie ihnen aufmerksamer zu.
.. der initiative Zeitmanager?	Sie stürzen sich gerne in viele und neue Aufgaben. Manches bleibt unerledigt. Sie sind gesellig und kein Freund von langer Vorbereitung, Routine, Ordnung und Pünktlichkeit.	Bleiben Sie konsequenter an Ihren Aufgaben. Beenden Sie sie, bevor Sie sich an Neues wagen. Bemühen Sie sich um Struktur und Verlässlichkeit.
.. der stetige Zeitmanager?	Sie arbeiten langsam, stetig, durchdacht, organisiert und geordnet. Sie schreiben viel mit. Sie wollen alles richtig machen und streben nach Harmonie. Termindruck meiden Sie.	Bauen Sie Zeitdruck ab, indem Sie z.B. früher zur Arbeit kommen oder Ihre Abläufe überprüfen. Achten Sie auf Endtermine. Trauen Sie sich mehr zu.
.. der gewissenhafte Zeitmanager?	Sie analysieren, planen und arbeiten äußerst detailliert und genau. Sie argumentieren und präsentieren oft sehr ausführlich und kompliziert.	Seien Sie auch mit Ergebnissen zufrieden, die nicht perfekt sind. Widmen Sie einen größeren Teil Ihrer Zeit der Umsetzung.

Nach Prof.Dr.J.Knoblauch/H.Wöltje, Zeitmanagement, 2. Auflage, Haufe Verlag, Planegg/München 2012

Ordnung schaffen

„Wer aufräumt, ist zu faul zum Suchen."

Dieser Bürospruch sagt uns, wie wir Zeit sparen: Indem wir jedes Papier und jede E-Mail möglichst nur ein- oder zweimal in die Hand nehmen. Die eingehenden Nachrichten werden dabei zunächst gesammelt. Dann sehen wir sie durch. Einiges davon können wir sofort erledigen, also beantworten, delegieren oder wegwerfen. Der Rest wird abgelegt in Ordnern und Mappen. Diese können geordnet sein nach Terminen, zu denen der Vorgang wieder bearbeitet werden soll; man spricht von Wiedervorlagemappen. Daneben benötigen wir thematisch sortierte Ordner und Mappen. In ihnen sammeln wir alle Unterlagen zu bestimmten Kunden, Lieferanten, Projekten oder Vorgängen.

Wirksam kommunizieren

Vor Telefonaten und Besprechungen empfiehlt es sich, Ziele, Fragen, Argumente stichwortartig aufzuschreiben und die nötigen Unterlagen bereit zu halten. Während des Gesprächs machen wir Notizen. Danach halten wir die Ergebnisse schriftlich kurz fest.

Ruhig delegieren

Können wir eine Aufgabe an einen geeigneten Mitarbeiter oder Kollegen übertragen? Dann sollten wir es tun und uns dafür viel Zeit nehmen.

Anzeige

Das heisst vor allem: Wir erklären die Aufgabe und ihre Bedeutung ausführlich. Wir erläutern ihre Vorteile für das Unternehmen und den Mitarbeiter. Wir legen vorab Regeln fest für die Entscheidungsspielräume des Mitarbeiters und für unsere Eingriffe. Wir verfolgen die Arbeitsergebnisse, sprich: wir kontrollieren, machen Verbesserungsvorschläge und loben gute Ergebnisse. Außerdem beachten wir, dass es zwei Prinzipien des Delegierens gibt: Das „Befehlsprinzip" schreibt jeden Arbeitsschritt vor. Abweichungen müssen vom Vorgesetzten genehmigt werden. Dagegen nennt das „Auftragsprinzip" nur Ziele. Es überlässt dem Mitarbeiter die Entscheidung, wie er die Ergebnisse erreicht. Die Unterscheidung in Befehls- oder Auftragsprinzip stammt übrigens aus dem Militärwesen. Dort gelten diejenigen Armeen, welche nach dem Auftragsprinzip geführt werden, meist als erfolgreicher.

Sonderserie: Unsere Gründer

T-Shirts von Affen

Die meisten von uns stehen vor derselben Frage: Wie bewältigen wir viele Aufgaben in begrenzter Zeit? Doch was wir oft als Problem sehen, ist eigentlich ein Zustand, für den wir dankbar sein dürfen.

hs. Denn wie würden wir uns wohl fühlen, wenn wir nicht wüßten, was wir mit unserer Zeit anfangen sollen, wie wir sie „totschlagen“ können? So ergeht es beispielsweise vielen Tieren im Zoo. Gewöhnlich vertreiben sie sich die Zeit damit, die Gestalten zu beobachten, die zu ihrem Gehege kommen, kurz stehen bleiben und weiter gehen.

Doch im Affenhaus des Tierparkes Krefeld blieb vor etlichen Jahren eine Besucherin nicht nur kurz stehen. Sie baute stattdessen ihre Staffelei auf und malte die Affen. Nachdem sie einige Tage gekommen war, kritzelte plötzlich eine der Portraitierten - die Orang-Utan-Dame Sita - mit einem Holzstöckchen im Rindenmulch herum. Daraufhin bekam sie Wachsmalstifte und Papier. Denn die Zoos sind dankbar für jede Gelegenheit, ihre Bewohner zu beschäftigen. Der Tierpark Krefeld hat sogar eine Fachkraft für Tierbeschäftigung angestellt. Sita begann also, zu malen. Sie bemalte in einer Sitzung rund dreißig bis vierzig Blätter, bevorzugt in den Farben Gelb, Rot und Grün. Diese Farben kannte sie von ihrer Nahrung her.

Mittlerweile ist in Krefeld die zweite Generation Affenkünstler am Werk: Der noch junge vierzehnjährige Orang-Utan Barito. Seine abstrakten Werke mit den kraftvollen Farbstrichen werden verkauft für einige Hundert Euro je Bild. Und sie dienen als Vorlage für T-Shirts.

Bild: © Zoo Krefeld / Andrea Klostermann

Hergestellt und vertrieben werden die T-Shirts von der ajoofa GmbH in Ulm. Sie ist der weltweit einzige Anbieter von T-Shirts, deren Motive von Affen gemalt wurden. Gegründet haben das Unternehmen im Oktober 2012 der Informatiker Marcus Handvest und die Designerin Yvonne Kaltenecker. Sie lassen die Hemden ökologisch und unter fairen Bedingungen fertigen. Einen Teil der Erlöse spenden sie für Naturschutzprojekte.

Durch das Malen haben die Affen nicht nur eine schöne Beschäftigung. Sie gewinnen auch an Ansehen. So ist die Orang-Utan-Dame Sita, nachdem sie einige Zeit gemalt hatte, in der Rangordnung ihrer Affengruppe deutlich aufgestiegen.

Vom Bandscheibenvorfall zur Erfindung

Anzeige

Labobo®

Thomas Klumpp erlitt vor vier Jahren das Schicksal vieler unserer Zeitgenossen: Er hatte einen Bandscheibenvorfall. Was war das Ergebnis? Eine patentierte Erfindung und ein eigenes Unternehmen.

hs. Der jetzt 56jährige Thomas Klumpp ist als ehemaliger Leichtathlet und Kampfsportler ein sportlich aktiver Typ. Umso mehr wunderte es ihn, als er im linken Bein massive Schmerzen hatte. Es dauerte eine Weile, bis die Ursache erkannt wurde: Eine zwischen den Wirbeln ausgetretene Bandscheibe. Sie drückte so auf die daneben liegenden Nervenbahnen, dass Klumpp weder gehen noch stehen konnte. An Arbeiten war ohnehin nicht mehr zu denken.

Klumpp lernte, dass geplagten Bandscheiben mehrere Dinge gut tun: Bewegung, Muskelaufbau und flaches Liegen. Liegen ist wichtig, weil sich dann die Bandscheiben wieder entspannen und regenerieren können. Doch beim Liegen konnte Klumpp weder lange lesen noch am Laptop arbeiten. Bücher wurden zu schwer, Zeitungen waren zu sperrig und der Laptop rutschte überall hin, nur nicht dahin, wo man ihn brauchen konnte. Nun ist Klumpp ein ausgesprochener Tüftler und Erfinder. Also baute er sich aus Massivholz ein bewegliches Möbelstück, auf dem er alles, was er gerade benötigte, bequem nutzen konnte, egal in welcher Position er sich gerade befand. Es wurde eine Art multifunktionaler Beistelltisch, dessen Ablageflächen sich in Höhe und Neigung mit einem Handgriff leicht verändern lassen. Damit konnte Klumpp endlich entspannt liegend oder in jeder anderen wohltuenden Körperhaltung am Laptop arbeiten. Deswegen nannte er es „Laptop Book Board“, kurz: Labobo.

Eines Abends war sein Labobo weg. Seine Frau erklärte ihm, sie brauche es nun, um im Bett ihre schweren Romane zu lesen. Er könne sich ja ein neues machen. Kurze Zeit war das neue zweite Exemplar auch weg. Der Kaminkehrer hatte es mitgenommen. Er wollte sich nach seinen langen Arbeitstagen entspannt hinlegen und dabei noch Computerarbeiten erledigen. „Machen Sie sich halt nochmal eines“, waren seine Abschiedsworte. Und dann kam von Klumpps Frau der entscheidende Satz: „Dein Labobo könnten noch mehrere gebrauchen.“ Klumpp maß damals diesem Satz weiter keine Bedeutung bei. Er war wieder einigermaßen genesen und wollte an seinem bisherigen Arbeitsplatz im Maschinenbau tätig werden. Er stellte einen „Wiedereingliederungsantrag“. Darunter versteht man den Antrag, schrittweise und entsprechend der eingeschränkten Leistungsfähigkeit wieder mit der Arbeit zu beginnen. Doch der damals von starken Auftragsrückgängen gebeutelte Arbeitgeber lehnte ab. Es war für ihn günstiger, wenn sein Arbeitnehmer krank blieb. Denn der Zeitraum, in dem der Lohn weiterbezahlt werden musste, war längst abgelaufen. Die private Krankenversicherung stellte aber die Krankengeldzahlungen ein. Schließlich war ihr Kunde nun zumindest eingeschränkt arbeitsfähig. Klumpp stand also völlig ohne Einkommen da. Er wandte sich an die Arbeitsagentur. Die war zunächst ratlos. Wie sollte sie jemanden Arbeitslosengeld geben, der eigentlich angestellt und damit nicht arbeitslos war? „So einen Fall haben wir noch nie erlebt“, staunte die Betreuerin. Der einmalige Fall ließ ihr keine Ruhe. Zusammen mit ihren Vorgesetzten fand sie eine Lösung. Und das Ende der Geschichte? Klumpp ließ sein Labobo patentieren und wurde selbständiger Unternehmer.

Thomas Klumpp
an seinem Labobo®

Anzeige

Badmodernisierung nach Maß mit Marlan

Wer Bad und Dusche umbauen will, muss nicht neu fliesen.

In unserer letzten Ausgabe schilderte Sanitärinstallationsmeister Dieter Unseld aus Neenstetten sein Konzept BadeQuell. Damit lassen sich Bäder und Duschen schnell und einfach barrrierefrei gestalten: Eine Badewanne wird in einem Tag mit einer wasserdichten Tür ausgestattet oder in zwei bis drei Tagen durch eine Dusche ersetzt. Dabei muss nicht neu gefliesst werden, wenn man einen besonderen Mineralwerkstoff einsetzt. Nun erläutert Dieter Unseld diesen Werkstoff: „Beim Gestalten und Umbauen von Bädern verwende ich häufig den hochwertigen Mineralwerkstoff Marlan. Er besteht aus einem Gemisch von Kunststoff und Stein und ist in über 50 Farben verfügbar. Er gleicht Elfenbein, Marmor, Stein oder Keramik. Mit ihm können Sie jede Lücke passend schließen und Ihr Bad in vielen Formen und Farben gestalten. Er ermöglicht Badmodernisierung nach Maß.“

Vegi Treff

hs. Ein riesiges Buffett, bis zu hundert Speisen, oft mehr als hundert Gäste: Der Vegi Treff Ulm. Alle paar Monate versammeln sich Vegetarier aus der Region zu einem Brunch. Sie bringen ihr Besteck und Essen selber mit und teilen die Gerichte mit den anderen. Das nächste Treffen ist am Sonntag, den 29.9. ab 10.30 Uhr. Bei gutem Wetter, also bei mehr als 22 Grad, findet es in der Friedrichsau statt. Bei schlechterem Wetter trifft man sich in der Kampfkunstschule Hipp, Sonnenhalde 47 in Ulm-Eselsberg. (Anmeldungen unter info@vegetarier-treff.de).

Grundschule Offenhausen:

Kinder programmieren Roboter

Kinder sitzen gerne vor dem Computer. Man kann darüber klagen oder das Beste daraus machen. Die Grundschule Offenhausen zeigt ihren Schützlingen, dass ein PC mehr bietet als nur Computerspiele. Sie lässt die Kinder Lego-Roboter bauen und programmieren. Alle 6- bis 8-Jährigen nehmen an einen Basiskurs teil. Nach zwei bis drei Stunden sind sie soweit, dass ihr Roboter brüllt wie ein Löwe, wenn sie ihm etwas in den Mund legen. Für 8- bis 10-Jährige gibt es Arbeitsgruppen. Ihre Roboter können dann vor Hindernissen ausweichen, Gläser befüllen und Fussball spielen. Das Projekt beginnt im September und wird gefördert von der Volksbank Ulm-Biberach.

Bild: Studio Hofstätter Ulm

Sonderserie: Unsere Gründer

Heilende Seifen

Manuela Roth traute sich schon nicht mehr aus dem Haus. Sie war übersät von Ekzemen und Hautausschlägen, vor allem im Gesicht. Sie war schon bei fünf Hautärzten, nahm Medikamente und Kortisonsalben. Nichts half. Was macht man, wenn man sich nicht aus dem Hause traut? Fernsehen beispielsweise. Dabei sah Manuela Roth einen Bericht über eine Dame, die an ähnlichen Krankheitssymptomen litt und durch den Verzicht auf Konservierungsstoffe geheilt wurde.

hs. Damals, vor etwa 15 Jahren, lief auch die Fernsehserie „Hobbythek“. In einer dieser Sendungen wurde gezeigt, wie man Cremes und Seifen selbst herstellen kann. Da begann Manuela Roth, zum kosmetischen Selbstversorger zu werden und sich nur noch mit natürlichen Mitteln zu pflegen. Sie wälzte Fachbücher, rührte Cremes, setzte Seifen an. Nach wenigen Wochen waren ihre Hautleiden verschwunden.

Das blieb im Bekanntenkreis nicht unbemerkt. Es gab immer mehr Anfragen nach ihren natürlichen Pflegeprodukten. Aus der Selbstversorgerin wurde die Seifensiederin im Nebenerwerb. Und 2010 machte sie ihr Hobby endgültig zum Beruf. Die Bankkauffrau eröffnete in Ulm am unteren Eselsberg eine Seifenmanufaktur mit Verkaufsladen: „Manu‘s Seifenoper“. Das Angebot „schlug ein wie eine Bombe“. So kamen im Laufe der Jahre noch zwei Filialen hinzu, nämlich ein Verkaufsgeschäft in Bad Wörishofen und ein anderes in der Ulmer Innenstadt. Aus dem Einmannbetrieb wurde ein Unternehmen mit 17 Mitarbeitern.

Wir haben Manuela Roth gefragt, wie man sich selbst eine natürliche und gesunde Seife herstellen kann.

Manuela Roth:

Wie mache ich meine eigene Seife?

Sie schmelzen vorsichtig pflanzliches Fett, etwa Kokosfett. Dann fügen Sie flüssige Pflanzenöle, beispielsweise Olivenöl, kalt hinzu. Man nennt das „Kaltrührverfahren“. An der Gesamtmasse sollte das feste Fett rund 60 Prozent ausmachen und das flüssige 40 Prozent. Die Masse lassen Sie abkühlen bis unter 40 Grad. Anschließend geben Sie eine Lauge hinzu, also in Wasser gelöstes Natriumhydroxid. Das Ganze rühren Sie, bis es weich wird wie eine warmer Pudding. Dann fügen Sie natürliche Duft- und Farbeelemente hinzu, etwa Lavendelöl. Sie können auch Elemente mit Heilwirkung beigeben. Das Ergebnis gießen Sie in eine Form. Lassen Sie es an einem warmen Ort mindestens 24 Stunden stehen und abkühlen. Zuletzt lagern Sie die Seife noch vier bis sechs Wochen. In unseren Workshops lernen Sie, sich Ihre Seife zu machen.

Anzeige

Wichtige Hinweise:

Haben Ihnen unsere Artikel gefallen und geholfen? Bitte teilen Sie uns Ihre Meinung und Wünsche mit unter info@lebensfreude-verlag.de. Wir glauben und hoffen, dass Sie von unseren Berichten profitieren. Bitte beachten Sie aber, dass unsere Berichte und Empfehlungen weder psychotherapeutische Beratung noch Ärzte, Heilpraktiker und Medikamente ersetzen können. Sie sollten solche Hilfe beanspruchen, falls Sie beispielsweise durch Gefühle überwältigt werden oder Beschwerden haben. Das gilt vor allem bei Beschwerden, die ernsthaft sind oder länger andauern. **Wir, der Verlag, der Herausgeber und die Autoren der Lebensfreude, übernehmen keine Garantie und schließen eine Haftung für Personen-, Sach- und/oder Vermögensschäden aus.**

Sonderserie: Behandlungsmethoden

Ozon-Therapie

hs. In der letzten Ausgabe erklärte die Ulmer Naturheilpraktikerin Angela Surace, wie man mit der Ozon-Sanum-Therapie das Blut behandelt. Dabei wird Blut entnommen, mit Ozon angereichert und anschließend dem Patienten wieder zurückgeführt. Verabreicht werden außerdem homöopathische Mittel. Ziel des Verfahrens ist es, das Blut von Parasiten zu befreien, das Immunsystem zu stärken und die Durchblutung zu fördern. Etliche Erkrankungen lassen sich mit dieser Methode behandeln. Zwei Ulmerinnen schildern ihre Erfahrungen.

Frau S. litt an Bluthochdruck:

Ich konnte keine Steigung bewältigen oder Treppe hinaufgehen, ohne einen Druck oberhalb der Brust zu verspüren. Ich wagte nicht mehr, mich viel zu bewegen, geschweige denn Sport zu machen. Bei Frau Surace bekam ich zunächst Infusionen mit homöopathischen Mitteln. Dann wurde mein Blut untersucht. Seitdem werde ich mit einem Gerät behandelt, welches mein Blut anreichert mit Sauerstoff, also mit Ozon-Gas. Die Behandlung ist noch nicht abgeschlossen. Sie findet zweimal die Woche statt und dauert insgesamt acht Wochen. Außerdem ermunterte mich Frau Surace, meine Ernährung auf mehr Gemüse und Obst umzustellen und Sport zu treiben. Mittlerweile bewältige ich problemlos und ohne Beschwerden Treppen und Steigungen. Außerdem habe ich während der Behandlung fünf Kilo abgenommen.

Frau M. hat Multiples Sklerose (MS):

Ich habe MS schon seit 30 Jahren. MS ist ja eine chronische Entzündung unseres zentralen Nervensystems, also von Gehirn und Rückenmark. Sie kann sich in vielen Symptomen zeigen. Deswegen gilt sie als die „Krankheit mit 1.000 Gesichtern“. Wie machte sie sich bei mir bemerkbar: Keine Kraft in der rechten Hand, dann kein Gefühl im rechten Fuß. Meine Stimmung war im Keller. Der Arzt verschrieb mir Antidepressiva. Sie bekamen mir nicht. Da rief ich Frau Surace an. Sie gab mir erst einmal Infusionen, um mich aufzubauen. Dann analysierte sie im Mikroskop mein Blut. Dort stellte sie Viren und andere Bakterien fest. Sie sagte, das sei mein größeres Problem. Daraufhin wurde in mehreren Terminen mein Blut mit Ozon gereinigt. Jetzt geht es mir gut, ich habe keine Beschwerden. Diese Behandlung war für mich wie ein Sechser im Lotto.

Anzeige

Die Wahrheit liegt im Blut

Leiden Sie an folgenden Krankheiten?

- ◊ Hoher Blutdruck, Durchblutungsstörungen o.a. Bluterkrankungen
- ◊ Burnoutsyndrome, Bakterien, Pilze und Viren
- ◊ Funktionsstörungen der Leber durch verschiedenste Krankheiten
- ◊ Erschöpfungszustände, Erkrankungen der Schilddrüse
- ◊ Allergien sämtlicher Art , Borreliose, Arthrose u. a.

Mit einem Tropfen Vital-Blut (1.700-facher Vergrößerung) erkennen wir Ihre Belastungen, die zur Erkrankung führen können.
Durch die Ozon-Sanum-Therapie nach Prof. Dr. Enderlein könnten Sie die Gesundheit wieder erlangen.

Naturheilpraxis Surace
Nelly-Sachs-Str. 6 – 89134 Blaustein
Tel. 0731 950 11 09
praxis@naturheilpraxis-surace.de
www.naturheilpraxis-surace.de

Erlebnisworkshops im *Zelt der Sinne* beim Pferde- und Hundespektakel vom 28. bis 29. September in Illertissen

„Zeige mir Dein Pferd, und ich sage Dir, wer Du bist.“

In einer unserer letzten Ausgaben berichteten wir über das Gesetz der Resonanz. Es besagt, dass unsere äußeren Umstände und Erlebnisse letztlich nur uns selbst widerspiegeln. Sie sind Ergebnis unserer Einstellungen und Haltungen. Was wäre dafür ein besseres Beispiel, als das Verhältnis eines Reiters zu seinem Pferd?

hs. Was passiert, wenn der Reiter angespannt und angstvoll im Sattel sitzt? Das Pferd wird vor allem eine Botschaft verstehen, dass nämlich Schlimmes droht und Vorsicht angesagt ist. Es reagiert kaum auf die Befehle des Reiters. Dafür scheut es vor jedem größeren Stein am Wegesrand, und bei einem auffliegenden Vogel ergreift es gleich die Flucht. Was macht dagegen ein entspannter und gelassener Reiter? Er vermittelt seinem Pferd Ruhe und Sicherheit. Er kann seine reiterlichen Signale so geben, dass das Tier sie auch versteht. Es spürt, dass „der da oben“ weiß, was für alle Beteiligten das Beste ist. Wer also mit Pferden arbeitet, hat mehr davon, wenn er auch an sich selbst arbeitet. Beste Gelegenheiten dafür bietet das „Zelt der Sinne“ beim Pferde- und Hundespektakel vom 28. bis 29. September in Illertissen in der Obenhausener Strasse. Dort zeigen 30minütige „Impulsvorträge“, wie man mehr Harmonie in sich und im Umgang mit seinem Pferd finden kann. Daneben stehen die Referenten zu persönlichen Gesprächen bereit. Es sind sechs Gesundheitsexperten, welche Pferdefreunde und andere Interessierte durch die Erlebnis Workshops führen:

Anzeigen

Mit allen Sinnen

Der Bewusstseinsworkshop „Mit allen Sinnen“ von Cornelia Sushma Bühler verhilft zu mehr Achtsamkeit. Denn Tiere agieren aus ihrer natürlichen Wahrnehmung heraus. Den Alltag entschleunigen, sich selbst wahrnehmen - dies kann erlernt werden und verhilft zu einer entspannten Mensch-Tier-Beziehung.

Mehr Leichtigkeit durch Kinesiologie

Das innerwise®-System, vorgestellt von der Mentaltrainerin Katja Häufele, nutzt den Armlängentest aus der Kinesiologie als natürliche Entscheidungshilfe im Alltag. Damit können energetische Störungen bei Mensch und Tier erkannt und besser geheilt werden. Diese einfache Übung knüpft an unser inneres Wissen an. Denn laut dem innerWise-Erfinder und Arzt Uwe Albrecht wird unsere Realität nicht etwa durch unseren Verstand, sondern zu 95% durch unser Unterbewusstes beeinflusst.

Sich selbst frei klopfen

Die ganzheitliche Meridian Energie Therapie (MET) kann nicht nur bei Burn Out und negativen Verhaltensmustern helfen, sondern bietet mit ihrer breiten Basis Lösungen und oft wundersame Hilfe zur Blockaden- und Ursachenlösung im Energie-, Körper- und Gefühlsbereich bei Mensch und Tier an. Letztere sind laut Holistic Coach Birgit Seufert oftmals Spiegel und Symptomträger des Menschen.

Dehnen, stärken, wahrnehmen

Ob Golfen, Joggen oder Reiten: „Fast jede Sportart ist einseitig, woraus spezielle Wehwehchen resultieren“, so der Ulmer Heilpraktiker Claus Anton Mayer. Die LnB-Motion Bewegungslehre gleicht die einseitige Belastung durch Dehn-und Kräftigungsübungen aus. Das Programm im „Zelt der Sinne“ wird speziell auf die Bedürfnisse der Reiter ausgerichtet.

Haltung verbessern

Trainerin Petra Böll zeigt, wie durch BodyART™ Haltungsschäden ausgeglichen werden können. Die Mischung aus Yoga, Pilates, Do in und Atemtechniken bricht falsch angelernte Bewegungsmuster auf. „Wer in seiner Körpermitte angekommen ist, verschmilzt beim Reiten zu einer Einheit.“

Am Anfang war der Ton

Spannungen aus Wirbelsäule und Bewegungsapparat abbauen oder Rekonstruktion nach Operationen mittels einer Kombination aus den Heil-Traditionen der Naturvölker und den neuesten Erkenntnissen aus der Gehirn- und Quantenforschung. Diesem Thema widmet sich der international renommierte Bewusstseinstrainer, Intuitive (Geistheiler) und Schmerzspezialist Andreas Goldemann, der körperliche und emotionale Beschwerden auf geistig-mentaler Ebene angeht. Wirbelsäulen-Aufrichtung durch Stimme und Bewegung ist ein einzigartiges Erlebnis.

Veranstaltungen der Workshop-Leiter im Raum Ulm. Ort: Institut enerChi, Weihungsstrasse 39, 89079 Ulm

Cornelia S. Bühler: Bewusstseinstrainerin, Geomantie und Feng Shui-Expertin
www.sushma-spirit-art.com
Impulsvortrag - Wise Woman, weiblich mit allen Sinnen, Mittwoch 23.10.2013 um 19.30 Uhr

Katja Häufele: Dipl.-Ing. (FH) & innerwise®-Mentorin, www.enerchi-wellness.de
innerwise® Basiskurs vom 09.-10.11.2013

Petra Böll: BodyART™ Dipl.-Instructor
www.enerchi-wellness.de
BodyART / Pilates Bewegungsabend
montags von 18.30 - 19.30 Uhr

Birgit Seufert (MET): Holistic Coach und Trainerin
www.birgit-seufert.de
Impulsvortrag - Meridian Energie Therapie
Donnerstag 10.10.2013 um 19.00 Uhr

Claus Anton Mayer: Heilpraktiker
www.heilpraktiker-mayer.de
Schmerzfrei-Abend mittwochs von 18.30 - 19.45 Uhr

Andreas Goldemann: Mental-und Bewusstseinstrainer, www.AndreasGoldemann.com
Impulsvortrag - Leben in der totalen Präsenz
Dienstag 01.10.2013 um 19.00 Uhr

www.pferde-hunde-spektakel.de

Von der Quantenphysik zur Massage

Transformations-Massage

Sandra Merkle

Kennen Sie die Situation: Sie stehen mit Ihrem Auto an der Ampel. Seitlich vor Ihnen wartet ein anderes Auto. Sie betrachten den Fahrer (oder die Fahrerin). Sie sehen nur den Hinterkopf. Der Fahrer kann sie nicht sehen, auch nicht im Rückspiegel oder in den Seitenspiegeln. Trotzdem dreht er sich nach einer Weile zu Ihnen um, um zu wissen, wer ihn betrachtet.

hs. Haben Sie - wie der Autor - diese Beobachtung auch schon gemacht? Dann haben Sie Quantenphysik im Straßenverkehr erlebt. Denn nach der Quantenphysik besteht alles aus Energie und ist alles mit allem verbunden. So konnte der Fahrer schräg vor Ihnen spüren, dass Sie ihn anstarren, obwohl er Sie gar nicht sah.

Was hat Quantenphysik mit Massage zu tun? Das erläutert uns Sandra Merkle. Sie betreibt in Senden eine Praxis für energetische Therapien und Ausbildung.

Was ist Transformations-Massage?
Sie hat nicht nur den Zweck, dass sie den Behandelten entspannt und ihm körperlich gut tut. Sie will auch positive Veränderungen auslösen in seinem Geist, in seinem Herzen, in seinem Leben.

Wie funktioniert das?
Während wir massieren, richten wir unsere Energie darauf, dass der Behandelte zu seiner „eigenen Ordnung“ zurückfindet. Außerdem wenden wir spezielle Massagegriffe an, die diesen Prozess begünstigen.

Was verstehen Sie unter der „eigenen Ordnung“?
Das ist der ursprüngliche Zustand der Zellen, des Körpers. Davon haben uns Stress, Anspannung und ungünstige Lebensumstände entfernt. Je mehr wir wieder zu der eigenen Ordnung zurückfinden, desto ausgeglichener und zufriedener sind wir.

Welche Rolle spielt der Körper dabei?
Der Körper, die Zellen speichern alles, was wir erleben und erfahren. Die Medizin spricht auch vom Körper- oder Leibgedächtnis.

Beim Massieren setzen Sie nicht nur Ihre Hände ein, sondern auch Ihre Gedanken, Ihre Energie?
Ja, wir massieren sozusagen auch mit dem Herzen. Unsere Energie überträgt sich auf den Behandelten.

Warum?
Das ist Quantenphysik. Sie wirkt bei unseren Massagen ebenso wie bei Ihnen im Straßenverkehr.

Anzeige

Praxis für energetische Therapien und Massagen

◊ Gesundheits- und Mentalberatung
◊ Matrix-2-Point
◊ Transformations-Massage
◊ Energetische Wirbelsäulenaufrichtung

Tanja van Acken, Kirchstrasse 43,89155 Erbach
Tel. 07305 / 928 953, kontakt@massage-matrix.de
www.massage-matrix.de

Leserbrief

hs. Ob man ein Kind großzieht oder eine Monatszeitung gründet, es gibt hin und wieder das begeisternde „Erstemal“: Für die Eltern ist es etwa das erste Wort oder der erste Schritt ihres Nachwuchses. Bei der Lebensfreude war es der erste Kunde, die erste Ausgabe und ... der erste Leserbrief: Wir erhielten ihn von **Klaus Martini** aus Neu-Ulm. Er bezog sich auf unseren Bericht zur **Berufsberatung.** Darin schilderten wir, wie vor vielen Jahren ein Hauptschüler zur Arbeitsagentur ging, weil er Koch werden wollte. Der Betreuer testete ihn, stellte eine sehr hohe Intelligenz fest und empfahl eine kaufmännische Ausbildung. Mittlerweile ist der damalige Hauptschüler Vorstandsvorsitzender einer Aktiengesellschaft.

Klaus Martini erinnert daran, dass der Beruf eines Koches sich ebenfalls für intelligente Menschen empfiehlt: „Ich finde, Koch zu sein ist ein ehrbahrer Beruf, dessen Hauptaufgabe ist, anderen Menschen viel Lebensfreude zu bringen. Gibt es denn für einen intelligenten Menschen nicht die Möglichkeit, zuerst den Grundstock für einen erfolgreichen Lebensweg zu setzen, indem er Koch wird? Diese Basisarbeit ist sehr viel wert, um später erfolgreich ein Unternehmen zu leiten, um noch mehr Menschen mit wundervollen Gaumenfreuden täglich viel Lebensfreude zu spenden. Und was machen Vorstandsvorsitzende, um sich Lebensfreude zu gönnen? Jaa..., naa..., genau: Sie gehen zum Essen!“

Klaus Martini hat natürlich recht. Er hat uns dabei ertappt, dass wir uns zu sehr auf das Wesentliche beschränken wollten. Dabei hatten wir versehentlich eine wichtige Tatsache weggelassen: Als der Schüler erklärte, er wolle Koch werden, fragte ihn der Betreuer: „Kannst Du denn Blut sehen? „Warum?“ „Als Koch sollte man vorher Metzger gelernt haben“. Der junge Mann konnte kein Blut sehen. Deswegen wurde er getestet, beraten und später Vorstandsvorsitzender.

Kurstipp: „Durch den Tanz zu mehr Gelassenheit und Entspannung“

hs. Improvisationstanz befreit, denn er hilft dabei, Gefühle zu verarbeiten. Deswegen wird er sogar in der Therapie eingesetzt.

Am 10.10. beginnt ein Kurs zum Improvisationstanz im Ulmer Weststadthaus in der Moltkestraße 10. Er erstreckt sich über vier Donnerstagabende. Ein weiterer Kurs findet statt am 8. und 9.11. im Gemeindehaus in Erbach. Veranstalter ist die Familienbildungsstätte Ulm. Dozentin ist die angehende Tanztherapeutin Ute Aigner-Schick.

Aikido: Einfach ausgewichen

hs. Aikido ist eine japanische Kampfkunst, die zur Geduld erzieht. Sie will Konflikte möglichst harmonisch lösen. Angriffe werden deswegen durch Abwehr-, Wurf- oder Haltetechniken so umgeleitet, dass der Angreifer ins Leere läuft, zu Fall kommt oder durch einen Hebelgriff fixiert ist. Der 50jährige **Joachim Vietzen** - Inhaber der Gärtnerei Vietzen in Neu-Ulm - hat schon viel Geduld bewiesen: Er trainiert Aikido seit rund 25 Jahren, unterrichtet es seit 18 Jahren beim VfL Ulm/Neu-Ulm und erwarb vor 10 Jahren den Schwarzgurt. Unter den Aikido-Schwarzgurten gibt es fünf Stufen, vom 1. bis zum 5. DAN, die man durch Prüfungen erwerben kann. Nun, am 1. August 2013, hat Joachim Vietzen die Prüfung zum 3. DAN bestanden. Er schildert uns, warum er so beharrlich Aikido betreibt:

Das Training bringt meinen durch Büroarbeit und Gartenbau beanspruchten Rücken in Form. Im Alltag hilft der friedliche Charakter des Aikido mir oft dabei, Ruhe zu bewahren. Zur Selbstverteidigung mußte ich Aikido bisher nur zweimal einsetzen. In beiden Situationen ging ein Angreifer wutentbrannt auf mich los. Ich bin einfach nur mit dem Aikido-Grundschritt ausgewichen und habe dabei den Heranstürmenden leicht zur Seite geschubst. Nachdem er so mehrmals an mir vorbei gelaufen war, sah er darin wohl keinen Sinn mehr. Er zog friedlich von dannen. Niemandem ist etwas passiert. Das ist für mich Aikido.

Impressum Lebensfreude
Herausgeber und Verlag, verantwortlich für Anzeigen und Redaktion: Lebensfreude-Verlag Dr. Helmut Schomaker (hs), Hinterfeld 3, 88483 Burgrieden, www.lebensfreude-verlag.de, info@lebensfreude-verlag.de, 0173 31 88 511.
Ulm 60.509 Exemplare,
Neu-Ulm 32.273 Exemplare,
Gesamt 92.782 Exemplare.
Erscheinungsweise: monatlich.
Druck: DHW Druckhaus Waiblingen Remstalbote GmbH.
Für die Herstellung wird Recycling-Papier verwendet.

Beiträge und Fotos, auch auszugsweise, dürfen nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlages verwendet werden. Der Verlag, der Herausgeber und die Autoren der Lebensfreude haften nur bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit und schließen ansonsten jegliche Haftung für Personen-, Sach- und/oder Vermögensschäden aus.