Juni/Juli 2014

Lebensfreude

Gute Nachrichten

ULM+NEU-ULM

Was wir von unserem Aussehen lernen können: Seiten 1-3 | Starke Menschen und starke Methoden: Seiten 4 und 5 | Volksbank übernimmt Verantwortung: Seite 11 | Nicht länger warten, ab in den Biergarten: Seite 12

Mehr Menschenkenntnis durch Psycho-Physiognomik

Erfahre mehr über Dein Inneres: Schau in den Spiegel

Sind lockige Menschen besonders mutig? Gesagt haben soll das der griechische Philosoph Aristoteles, einer der bedeutendsten Denker der Antike. Einige der Schriften, die man ihm zurechnet, ziehen aus dem Aussehen eines Menschen Rückschlüsse auf den Charakter. Und eine der Folgerungen lautet eben: Wer ein so lockiges Haupt hat wie ein Löwe, hat auch ein so unerschrockenes Herz wie der König der Tiere.

hs. Was manche aufgeklärten Zeitgenossen zunächst belustigen mag, wird schon seit über dreitausend Jahren betrieben: Die Physiognomik, also die Lehre von den Körpermerkmalen und -kennzeichen. Sie will aus dem äußeren Erscheinungsbild eines Menschen Erkenntnisse gewinnen über sein Inneres: Was für ein Wesen hat dieser Mensch? Wie kommuniziert er? Wie handelt er und wie schnell? Wo liegen seine Stärken? Wodurch kann er sich motivieren? Wie ist es um seine Gesundheit bestellt ... Um solche Fragen zu beantworten, betrachtet die Physiognomik unter anderem den Körperbau, die Kopf- und Gesichtsform, die Gesichtsfarbe, die Färbung und Beschaffenheit der Haut.

Nicht nur die Physiognomik, sondern viele Lehren gehen davon aus, dass sich Körper und Geist gegenseitig beeinflussen und widerspiegeln. Erläutert wird diese Wechselwirkung gerne am Beispiel der Körperhaltung: Wer gesenkten Hauptes und mit hängenden Schultern umher schleicht, fühlt sich wohl anders als jemand, der aufgerichtet mit geschwellter Brust herumstolziert.

Mit anderen Worten, jede Form trägt eine Information. Und unser äußeres Erscheinungsbild ist demnach die Form, die über unser Innenleben informiert.

Das gilt anscheinend auch für mich, den Autor dieser Zeilen: Bei einem Unternehmensgründertreffen in Ulm lernte ich den Gesundheitsmanager Thomas Schach aus Illerrieden kennen. Er betreibt und unterrichtet Psycho-Physiognomik. Das ist eine Anfang des 20. Jahrhunderts von Carl Huter weiter entwickelte Form der Physiognomik. Sie untersucht neben den körperlichen Merkmalen auch die Ausstrahlung eines Menschen, etwa sein Auftreten, seine Mimik und Gestik. Nun konnte ich schon mit Physiognomik nichts anfangen, geschweige denn mit dem Zungenbrecher Psycho-Physiognomik. So begann Thomas Schach, nicht von sich und seiner Arbeit zu erzählen, sondern von mir. Er schilderte, was ihm meine Gestalt, mein Gesicht und mein Auftreten verrieten über meine Stärken, meine Anliegen ... Ich war ziemlich beeindruckt. Denn vieles kam mir sehr bekannt vor, einiges wurde mir klarer.

Klar wurde mir dabei auch, dass Thomas Schach über seine Methode der Selbsterkenntnis und Menschenkenntnis in der Lebensfreude berichten sollte. Er kann hier die Psycho-Physiognomik, über die er ganze Wochenendseminare gibt, nicht umfassend darstellen. Aber er gibt uns einen Überblick, und zwar auf den folgenden beiden Seiten.

Anzeige

Lotus Thai Massage
Sommerangebot 28 € für 60 Minuten
Gültig bis Ende August 2014
Auch als Geschenkgutschein
Radgasse 29, Ulm
Telefon 0731 49 24 89 63
Mobil 0177 893 11 88
www.thai-massagepraxis.de

=Missel=
Zurücklehnen, erleben, genießen!
Urlaubsreisen · Wander- und Radreisen · Musikreisen · Tagesreisen
www.missel-reisen.de

Urlaubsreisen zur schönsten Reisezeit

04.-06.07.	Bauernsommer Gramai Alm u. Karwendel	HP	€ 279
11.-13.07.	Prager Sommerhit inkl. Schifffahrt	HP	€ 289
31.7.-3.8.	Cruise Days-Hafenmetropole Hamburg	ÜF	€ 425
02.-03.08.	Flachauer Musisatdl u. Alm Frühschoppen	HP	€ 175
05.-13.08.	Rundreise - Baltische Impressionen	HP	€ 1149
09.-11.08.	Lichterfest Bad Wildungen+Wilhelmshöhe	HP	€ 345
14.-17.08.	Pachmaiers Zillertaler Musikantenparade	HP	€ 399
20.-24.08.	Bremen - Bremerhaven u. Meyer Werft	HP	€ 569
06.-07.09.	Heidelberger Schlossbeleuchtung	ab HP	€ 182
09.-11.09.	Mosel - Luxemburg u. Saarschleife	ab HP	€ 315

Unsere beliebten Tages- / Musikreisen

11.06.(Mi)	Kloster Ettal - Schloss Linderhof - Plansee		€ 49
14.06.(Sa)	Neues Traktormuseum u. Bodenseeschifffahrt		€ 59
25.06.(Mi)	Fünfmühlental u. Schifffahrt Bad Wimpfen		€ 47
26.06.(Do)	Musical Stuttgart: TARZAN o. MAMMA MIA	ab	€ 92
28.06.(Sa)	Veitshöchheim Mainschifffahrt u. Würzburg		€ 59
29.06.(So)	Spitzingsee und Wendelstein		€ 58
06.07.(So)	Schweizer Zugerlebnis: Rhätische Bahn		€ 99
07.07.(Mo)	Schussenried - Hannes u.d. Bürgermeister		€ 55
18.06.15	Helene Fischer - Open Air Stuttgart **NEU**	ab	€ 95

Omnibus Missel · Ristberg 10 · Ulm-Eggingen · Telefon 07305 7349

Möchten Sie mehr über sich und andere erfahren?

Mehr Erfolg, Zufriedenheit und Harmonie durch Menschenkenntnis!

- Workshops
- Einzelanalysen
- Coaching
- Vorträge
- Übungsabende

Die Psycho-Physiognomik zeigt Ihre Einzigartigkeit auf:
Gestalt und Gesicht geben uns Auskunft über Stärken, Anlagen, Fähigkeiten, Talente, Verhaltensweisen usw.

Melden Sie sich jetzt zum Einführungskurs an.
10 % Rabatt bei Vorlage dieser Anzeige!

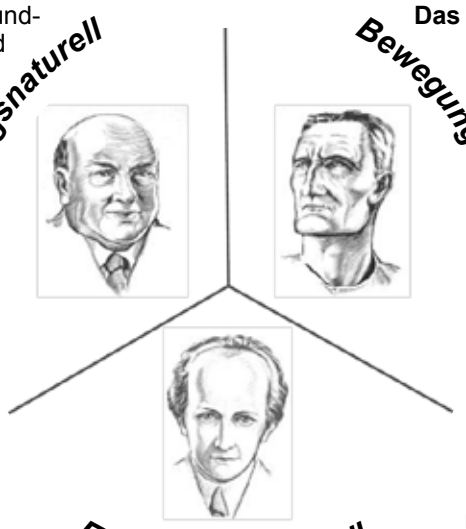
Menschen erkennen – Menschen verstehen!

Gesundheitsmanagement Thomas Schach
Analyse · Training · Coaching
Rosenweg 19 · 89186 Illerrieden · Tel. 07306 910129
thomas.schach@gemats.de · www.gemats.de

Thomas Schach: Menschenkenntnis durch Psycho-Physiognomik

Die drei Grundnaturelle

Diese drei etwas antiquiert aussehenden Herren stecken anscheinend in jedem von uns. Denn sie stellen nach der Psycho-Physiognomik die sogenannten Grundnaturelle der Menschen dar.



Zu welchem dieser Grundnaturelle wir neigen, wird uns in die Wiege gelegt. Genauer gesagt, es entscheidet sich im Embryonalzustand. Denn ein paar Tage nach Befruchtung entstehen aus der Eizelle die sogenannte Keimblase und daraus wiederum drei Zellschichten, die „Keimblätter“:

Aus dem inneren Keimblatt, dem **Endoderm,** entwickeln sich die Drüsen-, Stoffwechsel- und Verdauungsorgane und die Lungen, also das **Ernährungssystem**.

Das mittlere Keimblatt ist das **Mesoderm**. Es bildet die Grundlage für das **Bewegungssystem** mit Skelett, Knochen, Muskeln, Sehnen und Herz-Kreislaufsystem

Dem äußeren Keimblatt, dem **Ektoderm**, verdanken wir Gehirn, Rückenmark, Sinnesorgane wie Augen und Ohren und die Oberhaut, sprich: das **Empfindungssystem**.

Jeder Mensch verfügt sinnvollerweise über alle drei Keimblätter und damit über ein Ernährungs-, Bewegungs- und Empfindungssystem. Aber gewöhnlich nicht in demselben Ausmaß. Bei den meisten Menschen sind ein oder zwei Keimblätter stärker ausgeprägt. Das zeigt sich in unterschiedlichen Körperbautypen, die Naturelle genannt werden. Und es zeigt sich - nach Beobachtung der Psycho-Physiognomik - in der Persönlichkeit, in den Bedürfnissen, Eigenarten, Charakterzügen.

Als Grundnaturelle werden dabei Menschentypen beschrieben, bei denen nur ein Keimblatt entwickelt ist. Solche Frauen oder Männer gibt es in der Realität eigentlich nicht. Denn niemand ist beispielsweise ein waschechter Ernährungstyp. Er hat immer auch andere Naturellanteile.

Wenn wir nun uns selbst oder jemand anderen betrachten, können wir am Aussehen zuordnen, welche Grundnaturelle wohl vorherrschend sind. Daraus lassen sich Schlüsse auf die Persönlichkeit ziehen. Solche Rückschlüsse sind jedoch mit Vorsicht zu genießen. Denn in jedem Menschen spiegeln sich viele Einflüsse wieder: Seine Entwicklung, sein Temperament, seine Umgebung .... und natürlich sein freier Wille.

Das Ernährungsnaturell

Es wird auch Ruhenaturell genannt. Seine klassischen Vertreter sind mittelgroß und korpulent, mit rundlichem Kopf, fleischigem Gesicht und betonter Nasenspitze.

Sie haben ruhige und gelassene Bewegungen. Entsprechend verhalten sie sich, also ruhig und abwartend. Sie sind gesellig, praktisch und bodenständig. Sie wissen gut zu wirtschaften und denken ökonomisch. So gehören sie zu den Zeitgenossen, die etwas erhalten und bewahren. Auch ihren Körperumfang. Ihre Korpulenz ist einfach natürlich.

Das Bewegungsnaturell

Vertreter dieses Naturells sind weniger gemütlich: Groß, knochig und muskulös, bestimmte und energische Bewegungen, gespannte Körperhaltung, länglich-kantiger Kopf, knochiges und sehniges Gesicht mit kraftvollen Knochenpartien, große Nase. Ihr Verhalten ist dynamisch, impulsgebend, kraftvoll, selbstbestimmt, diszipliniert, strukturiert, willensstark. Sie lieben ihre Freiheit und den körperlichen Einsatz. Nicht von ungefähr spricht man auch vom Tatnaturell.

Das Empfindungsnaturell

Das klassische Denk- und Empfindungsnaturell hat eine kleine, zarte und feine Gestalt sowie flinke und behutsame Bewegungen. Seine Oberstirn ist - verglichen mit dem übrigen Gesicht - groß. Hinzu kommen ein feines Untergesicht, große Augen und eine zarte Nase. Vertreter dieses zurückhaltenden und abtastenden Naturells sind empfindsam und feinfühlend, gefühlsbetont, visionär und kreativ. Sie gehen auf ihre Mitmenschen ein, orientieren sich am „Du“. Sie widmen sich seelisch-geistigen Lebensbereichen und haben eine ausgeprägte Sinneswahrnehmung. Wer sie zum Essen einlädt, sollte vorsichtshalber nachfragen, ob sie vegetarische Kost bevorzugen.

Anzeige

Menschen sind verschieden!

Es fällt ihnen oft schwer, sich gegenseitig zu verstehen. Deswegen hilft bei (Rechts-)Streitigkeiten die Vermittlung durch einen allparteilichen Dritten: Der Mediator deckt die unerfüllten Bedürfnisse, die hinter den Verletzungen stehen, auf und schafft so ein gegenseitiges Verständnis bei den Parteien. So gelingt es ihnen, in einer **Mediation** eine einvernehmliche win-win-Lösung zu erarbeiten.

Dipl.-Kfm. Steuerberater Volker Krusche
Wirtschaftsmediation, Konfliktlösungen
Hahnengasse 38, Ulm, 0731 920 45 - 0
mehr unter **www.krusche-und-sohn.de**

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. Auflage: 92.530 Exemplare, Erscheinungsweise: zweimonatig. Druck: DHW Druckhaus Waiblingen Remstalbote GmbH. Beiträge und Fotos, auch auszugsweise, dürfen nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlages verwendet werden. Der Verlag, der Herausgeber und die Autoren der Lebensfreude schließen jegliche Haftung für Personen-, Sach- und/oder Vermögensschäden aus.

Anzeige

Hipp Kampfkunst Ulm
... entdecke deine Kraft!
Die Familienkampfkunstschule in Ulm am Eselsberg

• Selbstbehauptung
• Bewegungskunst
• Notwehrtraining
3 Stunden Selbstschutz-Intensivseminar
am Sonntag, 6. Juli
neue Schnupperkurse ab 1. Juni
0731 14059840 • www.hipp-kampfkunst.de

Die drei Mischnaturelle

Meistens sind bei einem Menschen zwei Naturelle vorherrschend. Dann spricht die Psycho-Physiognomik von Mischnaturellen:

Das Ernährungs-Empfindungsnaturell

Seine Vertreter erscheinen rund und füllig wie ein Ernährungsnaturell, haben aber ein feineres Gewebe. Das spricht für größere Sensibilität und eine stärkere Ausstrahlung. Wie das Ernährungsnaturell schätzen sie Ruhe, Bequemlichkeit und gutes Essen. Doch ihr Verhalten ist geistiger und feinsinniger und fürsorglicher gegenüber den Mitmenschen.

Das Bewegungs-Ernährungsnaturell

Aus dieser Mischung entsteht die Fähigkeit, wirtschaftliches Denken mit großer Tatkraft umzusetzen. Es zählen weniger die Gefühle, sondern vor allem das Ergebnis. Dieser Typus des erfolgreichen Unternehmers nimmt gerne Einfluss. Er besticht durch Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft, und zwar privat wie beruflich.

Das Bewegungs-Empfindungsnaturell

Der schlanke, kräftige, geschmeidig-wirkende Körperbau strahlt eine natürliche Eleganz aus. Dieses Naturell ist dynamisch und einfühlsam. Es hat die Kraft, neue Ideen umzusetzen. Es verkörpert den Typus des erfolgreichen Gelehrten.

Jeder Mensch ist einzigartig. Er passt in keine Schublade. Das zeigt sich auch an der Arbeit mit den Naturellen. Denn sie können in jeder Persönlichkeit völlig unterschiedlich ausgeprägt sein: Womöglich herrscht nur ein Naturell vor. Oder es dominieren zwei in unterschiedlichem Ausmaß, oder in gleicher Stärke. Vielleicht sind sogar alle drei Naturelle ebenbürtig vertreten. Es gibt unendlich viele Varianten. Die Naturelle können also nur Anhaltspunkte geben, um sich und seine Mitmenschen besser zu verstehen.

Anzeige

HIPP PHYSIOTHERAPIE
...damit‘s Ihnen gut geht!
Physiotherapie · Osteopathie · Podologie
Ergotherapie

4x im Raum Ulm
Safranberg 0731 2403288
Ehinger Tor 0731 2403739
Böfingen 0731 2060899
Thalfingen 0731 70802055
Therapie – unsere Leidenschaft und Ihre Chance!
www.hipp-physiotherapie.de

Wichtiger Hinweis: Unsere Berichte und Empfehlungen können weder psychotherapeutische Beratung noch Ärzte, Heilpraktiker und Medikamente ersetzen. Sie sollten solche Hilfe beanspruchen, falls Sie etwa durch Gefühle überwältigt werden oder Beschwerden haben. Das gilt vor allem bei ernsthaften oder länger andauernden Beschwerden. **Wir - Verlag, Herausgeber und Autoren der Lebensfreude - übernehmen keine Garantie und schließen eine Haftung für Personen-, Sach- und/oder Vermögensschäden aus.**

Thomas Schach: Menschenkenntnis durch Psycho-Physiognomik

Die vier Temperamente

Vier Menschen verpassen den Bus. Der eine tobt, wütet und schimpft auf den überpünktlichen Busfahrer. Der zweite ist tief betrübt und beklagt voller Schuldgefühle, dass nur ihm ein solches Missgeschick geschehen könne. Der dritte findet es ganz prima, dass er schnell noch etwas einkaufen kann und per Autostopp viel günstiger vorankommt. Der vierte setzt sich gemächlich hin und wartet einfach. Bevor er sich endlich aufrafft, wieder aufzustehen, ist der nächste Bus womöglich auch schon weg.

Der Bus tat in allen vier Fällen dasselbe: Pünktlich losfahren. Wie der verspätete Passagier darauf reagiert, hängt von ihm ab. Die verschiedenen Gemütsreaktionen lassen sich mit der Lehre von den vier Temperamenten erklären. Dieses Persönlichkeitsmodell wurde - wenn auch nicht am Beispiel verpasster Busse - bereits in der Antike entwickelt. Auch die Psycho-Physiognomik setzt es ein. Denn sie zieht aus Sprechweise, Gesichtsausdruck und Gestik Rückschlüsse auf die grundlegenden Wesenszüge, eben auf die vier Temperamente:

Anzeige

Of fliesen
the power of inspiration

Komplettlösungen für begehbare Duschen

Fliesen Of bietet Ihnen Komplettlösungen für begehbare altersgerechte Duschen inklusive der Koordination und der Kosten für alle erforderlichen Handwerker wie Elektro-Sanitär, Verputz, Abdichtung und Fliesenarbeiten.

Komplettpreis bei Standardausführung:
1.850 EURO
pro Quadratmeter Grundfläche, einschließlich MwSt.

Robert Of GmbH
Daimlerstraße 5
89233 Neu-Ulm-Burlafingen

Tel. 0731 88 0 33 20
info@fliesen-of.de
www.fliesen-of.de

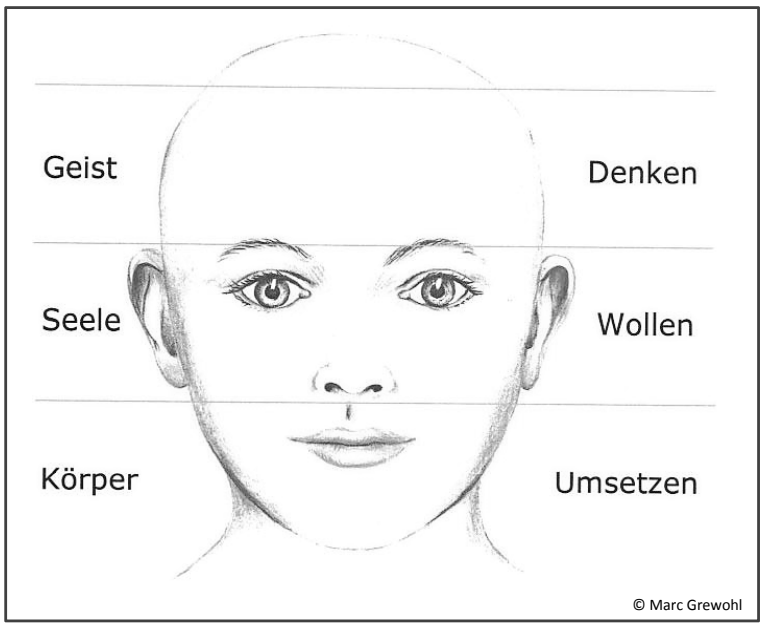
Der willensstarke Choleriker
Der tobende Fahrgast, der den längst nicht mehr anwesenden Busfahrer beschimpft, ist ein feuriger Choleriker: Aufbrausend, impulsiv, schwungvoll, mit viel Tat- und Willenskraft. Entsprechend wirkt seine Körpersprache bestimmt und energisch. Haut und Muskeln sind fest und straff, die Lippen fest geschlossen. Die Mimik ist ausgeprägt und scheut keine Falten.

Der tiefgründige Melancholiker
Der Melancholiker nimmt den verpassten Bus so schwer wie das Leben an sich. Als ernsthafter Mensch mit großem Verantwortungsbewusstsein gibt er nur einem die Schuld an seinem Missgeschick, nämlich sich selbst. Sein nachdenkliches Wesen macht ihn gewissenhaft, gründlich und vorsichtig. Er geht in die Tiefe. Die antiken Philosophen ordneten ihm das Element Erde zu. Seine Körperhaltung erscheint eher schlaff und gebeugt. Die Haut neigt zur Blässe. Grübel- und Sorgenfalten durchziehen seine Stirn. Seine Sprechweise ist behutsam bis zögerlich.

Der luftige Sanguiniker
Für ihn besteht das Leben vor allem aus Chancen. Selbst eine unwesentliche Verspätung an der Bushaltestelle bietet völlig neue, erfreuliche Perspektiven. Dieser Optimist ist extrovertiert, lebensfroh, heiter, unbekümmert und vielleicht etwas sprunghaft. Er bewegt sich zwanglos bis schwingend. Haut und Muskeln sind elastisch. Sein Blick ist offen, seine Lippen sind locker. Er spricht gerne und lebhaft.

Der ruhige Phlegmatiker
Ihn bringt nichts aus der Ruhe, schon gar kein Bus. Er ist geduldig, bedächtig. Er wartet ab und lebt gerne nach dem Grundsatz: „Der Klügere gibt nach." Zugeordnet wird ihm das Element Wasser. Seine Bewegungen sind gemächlich und schwerfällig. Seine Haut und Muskeln wirken weich. Gesichtsausdruck und Stimme strahlen Ruhe aus. So spricht er auch: Langsam und ohne Betonung.

Wer nun im Freundes- oder Kollegenkreis nach dem reinen Choleriker, Melancholiker etc. sucht, wird sich schwer tun. Denn sämtliche vier Temperamente lassen sich mehr oder minder in jedem Menschen erkennen. Sie zeigen sich jedoch in unterschiedlichen Ausmaß und das auch nicht immer zur gleichen Zeit. Mal kann ein- und dieselbe Person cholerisch reagieren, mal eher melancholisch. Außerdem gibt es bei den Temperamenten wie beim Wein unterschiedliche Reifegrade: Der wahre Choleriker beispielsweise - so erklärte einmal ein Lehrer seinem jähzornigen Schüler - ist so willensstark, dass er sich selbst beherrscht. Dann hat er keine Wutausbrüche mehr. Man kann eben an allem arbeiten und sich entwickeln, auch an seinen Temperamenten.



© Marc Grewohl

Anzeige

Insektenschutzgitter
Lichtschachtabdeckungen

Seit 20 Jahren fertigen wir erfolgreich auf über 500 m² Produktionsfläche mit modernster Technik Insektenschutzgitter und Lichtschachtabdeckungen „System Neher" nach Maß.

Bei uns erhalten Sie alles aus einer Hand: Die Beratung vor Ort, unsere präzise Fertigung und natürlich Anlieferung und Montage.

Kaiser-Insektenschutzgitter für Türen, Fenster, Lichtschächte:
- **ästhetisches Design**
- **edle Materialien**
- **hochwertige Verarbeitung**
- **perfekte Maßanfertigung**
- **dauerhafte Funktion**

Kaiser Insektenschutzgitter
Inhaber: Wolfgang Kaiser
Hittistetter Straße 16, 89250 Senden / Witzighausen
Tel.: +49 7309 929510 · Fax: +49 7309 929511
info@insektenschutz-kaiser.de · www.insektenschutz-kaiser.de

Unser Gesicht

Wer einen Menschen kennen lernen will, schaut ihm ins Gesicht. Der Psycho-Physiognomiker tut das ebenfalls.

Er fängt dabei aber - natürlich nur in Gedanken - an, das Gesicht mehr oder minder zu vermessen. Denn er teilt es in drei Hauptzonen: Stirn, Mittelgesicht und Untergesicht. Er fragt sich, welche dieser Bereiche sind besonders ausgeprägt, also höher und breiter als die übrigen Zonen? Herrschen eine oder zwei Zonen vor oder besteht gar Ausgewogenheit zwischen allen Bereichen? Daraus zieht der Psycho-Physiognomiker Rückschlüsse darauf, wie sein Gegenüber handelt:

Ist die **Stirn** vorherrschend, deutet dies auf eher geistige-intellektuelle Anlagen, auf Ideenfülle, Wissensdurst und Verstandesorientierung.

Der Bereich von Nasenwurzel bis -unterkante ist das **Mittelgesicht**. Es spricht für einen stärkeren Einfluss der Gefühle, für einen ausgeprägten Willen zur Darstellung, Repräsentation, Gestaltung und Selbstverwirklichung.

Womöglich ist das **Untergesicht** - der Bereich um Mund und Kinn - größer als die übrigen Zonen. Daraus schließt der Psycho-Physiognomiker, dass die Handlungen stark vom Körperlichen gesteuert werden: Genuss, gutes Essen und Trinken und Geselligkeit werden geschätzt.

Die Psycho-Physiognomik geht aber weiter in die Tiefe: Sie fragt, wie die einzelnen Gesichtsausdruckszonen - Nase, Mund, Augen, Ohren, Stirn ... - aussehen und zusammen wirken. Dabei steht jede dieser Ausdruckszonen für ein bestimmtes Thema, die Nase etwa für den Selbstverwirklichungswillen. Entsprechend gelten Menschen mit einer ausgeprägten Kiefer- und Kinnregion als zielorientiert.

Wenn wir Ziele besser erreichen wollen, müssen wir nun nicht versuchen, das Kinn länger zu ziehen. Es gibt geeignetere Methoden, indem wir etwa an den inneren Einstellungen und Vorstellungen arbeiten. Die Psycho-Physiognomik bietet zwar ein umfassendes System, um Stärken und Neigungen besser zu erkennen. Aber was wir daraus machen, liegt an uns selbst. Denn jeder von uns ist nicht nur einzigartig, sondern auch ständig in Veränderung.

Starke Mädchen & Starke Jungen

hs. Musik, Malen, Basteln, Bewegung oder Spiele: Musiktherapeutin Andrea Maria Zosel in Senden-Wullenstetten setzt viele Mittel ein, um zu erkennen, wo die Ursache eines Problems und wo seine Lösung liegen. In der vergangenen Ausgabe berichteten wir bereits über ihre Einzeltherapien für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Andrea Maria Zosel gibt auch Gruppenworkshops, und zwar für Kinder und Jugendliche. Die Kurse erstrecken sich über fünf bis acht Wochen und finden einmal in der Woche statt. „Starke Mädchen“ oder „Starke Jungen“ heißen sie. Denn sie wollen vor allem das Selbstvertrauen und das Selbstwertgefühl stärken, aber auch den Respekt gegenüber anderen fördern.

Anzeige

Andrea Maria Zosel
Praxis für kreative Musiktherapie

Was könnte Anlass sein, ein Gespräch zu suchen?

- Schulschwierigkeiten sowie Entwicklungs- und Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen
- Orientierung in Krisensituationen
- Psychische Überbelastung
- Trauerbewältigung
- Präventionsangebote für Kinder

Tannenweg 3 · 89250 Senden
Tel.: 07307/259672
andrea.zosel@gmx.de · www.andrea-zosel.de

Die „Starke Mädchen“-Gruppe vom Januar 2013 hatte beispielsweise einmal die Aufgabe, gemeinsam ein Bild zu malen. Jede Teilnehmerin durfte frei auf dem Papier eine Linie ziehen. Dabei waren jedoch einige Regeln zu beachten: Eine Linie kann nur an einem Außenrand des Papiers oder an einer anderen Linie beginnen. Enden muss sie ebenfalls am Papieraußenrand oder an einer anderen Linie. Außerdem

darf sie keine andere Linie kreuzen. So entstand ein Wirrwarr selbstbestimmter und sich gegenseitig respektierender Linien. Dann wurden die von den Linien gebildeten Flächen bunt ausgemalt. Andrea Maria Zosel hat der Lebensfreude erlaubt, das Bild zu veröffentlichen. Aber wie es sich für eine respektvolle Therapeutin gehört, bat sie vorher jede Kursteilnehmerin um ihr Einverständnis.

Anzeige

Was man so alles erlebt auf Seminaren zur schamanischen Heilarbeit:

In die Ober- oder in die Unterwelt?

hs. Anscheinend kann man fast alles lernen. Sogar Dinge, die einem unerklärlich erscheinen. Beispielsweise die schamanische Heilarbeit der Inka-Indianer. Dr. Helmut Schomaker hat hierin eine Ausbildung absolviert und schildert einige seiner Erlebnisse:

Seit Jahrzehnten, genauer gesagt seit Geburt, litt ich an einer Getreidemehlunverträglichkeit. Brot, Spätzle und sonstige Getreideprodukte durfte ich nicht essen. Bis mich vor zwei Jahren der Schamane Thomas Fink behandelte. Seitdem esse ich Brot und Getreideerzeugnisse in allen Arten und in rauen Mengen. In der Lebensfreude vom Mai 2013 habe ich darüber berichtet.

Was man für Fähigkeiten braucht, um solche Behandlungen zu geben, hat mich weniger interessiert. Ich wusste nur: Der Schamane Thomas Fink hat sie und ich - als Normalsterblicher - nicht. Bis Thomas eine Ausbildung in genau den Methoden anbot, mit denen er mich behandelt hatte. Neugierig meldete ich mich an.

Und so saß ich an einem schönen Augustwochenende 2013 zusammen mit fünf Mitschülern, um die Heilarbeit der Inka zu erlernen. Eine Teilnehmerin war übrigens 93 Jahre alt. Sie war bei allen drei Seminarwochenenden mit dabei. Wir Gruppenmitglieder lernten uns sehr gut kennen, schließlich haben wir uns gegenseitig zu Schulungszwecken behandelt.

Woraus bestehen diese Behandlungen? Zunächst aus vielen Ritualen: So schüttle ich anfangs eine Rassel und spreche einen schönen Text, um den Behandlungsraum vorzubereiten. Anschließend befrage ich meinen Klienten: Was ist sein Anliegen, sein Problem? Das können etwa Migräne sein, Ängste oder ein Projekt, das partout nicht laufen will. Kann sich der Klient in das Gefühl hinein versetzen, das er mit seinem Problem verbindet? Dann darf er dieses Gefühl dreimal in einen kleinen Stein pusten. Nun legt er sich entspannt hin. Ich lege den Stein auf seinen Körper und begebe mich in meiner Vorstellungswelt auf Reisen. Auch diese Reisen unterliegen vielen Ritualen, sie können etwa in die Unter- oder Oberwelt führen, in Räume der Erinnerungen, Möglichkeiten und Glaubenssätze. Aber die Bilder und Sätze, die in mir dabei auftauchen, sind an keine Regeln gebunden. Sie kommen ganz von alleine, unerwartet und erscheinen oft sinnlos. Sie werden in meiner Vorstellung zum Guten verändert. Dann folgt wieder eine Abfolge von Ritualen, bis die Behandlung abgeschlossen ist. Nun wird der Klient sachte geweckt. Ich schildere ihm, was ich an Bildern und Sätzen gesehen habe. Und ich komme mir schon sehr schamanisch vor, wenn er darin Ereignisse aus seinem Leben wieder erkennt, von denen ich gar nichts wissen konnte.

Anzeige

Erlernen Sie die Heilarbeit der Inka

Ausbildung vom 4. bis 6. Juli 2014

Angela und Thomas Fink - www.der-klang-der-erde.de
• Schamanische Heilarbeit kann in allen Lebensbereichen helfen: Allergien, Phobien, Finanzen, Hausreinigung, Burnout • Beratung und Verkauf zu Kristallen und Heilsteinen • Seminare, Vorträge und Ausbildung
Termine nach Absprache. Informationen unter:
01 71 7 53 81 28 - fink@der-klang-der-erde.de

31. Mai ist Steuer-Stichtag

Steuern? Lass ich machen.

Für Sie vor Ort:
Beratungsstellenleiterin Margit Monrose
Schaffnerstraße 3, 89073 Ulm
Telefon: 0731 388 58 660
margit.monrose@vlh.de

Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V. – wir beraten Mitglieder im Rahmen von § 4 Nr. 11 StBerG.

Mehr für mich.

www.vlh.de

Unsere Gründer

Die Entlassung als Glücksfall

hs. Margit Monrose war Abteilungsleiterin im Bereich Finanzen und Controlling und zuständig für sieben Mitarbeiterinnen. 2010 wurde ihr Arbeitgeber an einen anderen Konzern verkauft. Margit Monrose und ihr Team arbeiteten mit Hochdruck und auch an den Wochenenden daran, die von dem neuen Eigentümer gewünschten Zahlen zu liefern. Kaum hatte sie die Auswertungen abgegeben, wurde ihr eröffnet, dass sie nicht mehr benötigt werde. Von einem Tag auf den anderen wurde sie auf 100 %ige Kurzarbeit gesetzt, also nach Hause geschickt. Das war ein richtiger Schock.

Nun hatte sie in einem Seminar gelernt, was man tun kann, wenn man in eine unerwartete und schockierende Situationen gerät: Man schreibt alle Chancen auf, die diese Situation bietet. Also nahm sich Margit Monrose ein weißes Blatt Papier und versah es mit der Überschrift: „Was ist gut daran, dass ich auf 100 % Kurzarbeit bin?“ Zu ihrer Überraschung fand sich doch einiges, was sie aufschreiben konnte. Vieles davon hatte mit der Zeit zu tun. So hatte sie endlich Zeit, über ihr Leben nachzudenken. Sie konnte sich in Ruhe eine Tätigkeit suchen, die ihr erlaubte, ihre Zeit flexibler und selbstbestimmter einzuteilen. Margit Monrose verspürte keine Panik. Da reagierten die Menschen in ihrer Umgebung viel aufgeregter.

Was hat sich mittlerweile getan? Margit Monrose war auf eine Anzeige gestoßen, dass die Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V. selbständige Beratungsstellenleiter sucht. Sie griff zu und hat seit Anfang 2013 ein eigenes Büro in Ulm. Sie betreut über 300 Mitglieder in Lohnsteuerfragen, und ständig werden es mehr. Außerdem koordiniert sie als Regionalbevollmächtigte weitere Beratungsstellen von Aalen bis zum Bodensee. „Mir hätte“, so blickt sie zurück, „nichts Besseres passieren können“.

Was sind Aufstellungen?

Morgens um sechs Uhr ins Büro. Arbeiten bis 21 Uhr. Danach - wie erwünscht - mit dem Team etwas trinken gehen. So sah der „normale“ Arbeitstag eines Angestellten aus, als er sich völlig ausgebrannt an die Heilpraktikerin Brigitta Egly wandte.

hs. Was macht man in einem solchen Fall? Gute Tipps geben? Dass der Angestellte früher Feierabend machen sollte, wusste er schon. Aber er schaffte es - wie an früheren Arbeitsstellen - einfach nicht. Brigitta Egly arbeitet deswegen gerne mit „Aufstellungen“. Sie sollen den Klienten den Zugang zu Lösungen zu eröffnen, die sie schon in sich tragen. Brigitta Egly hat der Lebensfreude geschildert, wie solche Aufstellungen ablaufen können:

In einem Raum werden Plätze vergeben für Personen, welche vermutlich an dem Problem beteiligt sind. Auf den Positionen stehen dann meist nicht diese Personen selbst. Denn sie sind in den seltensten Fällen anwesend. Stattdessen werden Stellvertreter aufgestellt. Das können andere Gruppenteilnehmer sein. Sie kennen denjenigen, dessen Rolle sie einnehmen, in der Regel nicht. Trotzdem denken, spüren und fühlen sie in seiner Position anscheinend so wie er. In einer Aufstellung verkörperte beispielsweise ein Teilnehmer den ihm unbekannten Onkel des Klienten. Plötzlich tat ihm die Schulter weh. „Dort“, erklärte der Klient, „hatte mein Onkel eine Kriegsverletzung.“

Unser überlasteter Angestellter war jedoch in einer Einzelbehandlung. Wer repräsentiert dann die Beteiligten? Sogenannte Systembretter, also Platten, die auf den Boden gelegt werden. Ausgelegt wurden unter anderem ein Brett für den Chef und eines für den Klienten.

Dann stellten er und auch Brigitta Egly sich auf die Bretter. Sie beobachten, welche Empfindungen in ihnen aufstiegen. Es bestätigte sich der Eindruck aus dem Behandlungsvorgespräch: Der Angestellte hatte Denken und Werte des Chefs vollständig übernommen. Er wollte genau das tun, was der Chef tagtäglich tat und von seinen Mitarbeitern erwartete: sich vollständig für die Firma aufopfern. Deswegen ließ Brigitta Egly ihren Klienten zu seinem Chef(brett) „heilende“, abgrenzende Sätze sagen wie: “Ich bin ich und Du bist Du!“ Nun legte sie ihren Schal zwischen Chef und Angestellten. Dieser fühlte sich schon besser. Noch besser ging es ihm, als der Schal Verstärkung erhielt von einer spanischen Wand. Der Angestellte bekam nun die Energie zurück, die bisher sein Chef verschlungen hatte. Durch symbolische Armbewegungen nahm er diese Energie in sich auf. Irgendwann kamen Schal und spanische Wand wieder weg. Brigitta Egly begann, in der Rolle des Chefs auf den Angestellten zuzugehen, in dessen Raum einzudringen. Sie forderte den Angestellten auf, dies nicht zuzulassen, Grenzen zu setzen. Das fiel ihm sehr schwer. Doch er rang sich dazu durch, sie an den Schultern zu packen und zurück zu drängen. Er spürte, wie gut es ihm tat, seinen eigenen Raum zu bewahren.

Das Ergebnis der Behandlung, die hier nur auszugsweise geschildert wurde: Der Klient sprach mit seinem Chef, also dem wirklichen Chef. Er stieß auf völliges Unverständnis und kündigte - ein rettender Schritt, der früher undenkbar war.

Anzeige

Coaching und Therapie
Privat & Business
„Der andere Weg für mehr Lebensfreude!“
Brigitta Egly
Kostenfreies Vorgespräch nach telefonischer Vereinbarung.
Privatpraxis für Systemische Lösungen
Bergstraße 2 • 89171 Illerkirchberg
Tel.: 07307-307951
www.coaching-ulm24.de

Ho‘oponopono

Was sich liest wie eine Sprechübung für angehende Schauspieler, ist der hawaiianische Begriff dafür, dass man etwas „in Ordnung bringt“. Ho‘oponopono bezeichnet ein Aussöhnungs- und Vergebungsverfahren. Es hilft vor allem demjenigen, der vergibt.

hs. Wenn wir unser Zuhause aufräumen, werfen wir weg, was uns stört und belastet. Um unseren Körper und Geist in Ordnung zu bringen, können wir ebenfalls Ballast entsorgen. Dazu gehört vor allem der Ärger, ob wir uns über uns selbst oder über andere Menschen ärgern. Doch wie räumen wir den Ärger auf? Indem wir vergeben. Wir verzeihen die erlittenen Versäumnisse und Verfehlungen. Je mehr Ärger wir so entrümpeln, desto besser und entspannter fühlen wir uns.

Für diese geistige Reinigung gibt es ein Verfahren mit befreienden Sätzen und Ritualen, eben das hawaiianische Ho‘oponopono. Der Allgäuer David Vögel hat hierin eine Ausbildung zum Therapeuten und Lehrer absolviert. In Leutkirch gibt er Wochenendseminare und Einzel- oder Gruppenbehandlungen. Seine Behandlungen bestehen - vereinfacht dargestellt - aus vier Schritten: Das belastende Ereignis wird bereut. Es wird vergeben. Die Beteiligten drücken aus, dass Sie sich selbst wertschätzen und lieben. Und sie danken dafür, dass ihre Wut in Vergebung umgewandelt wurde. Nun sind oft nicht alle am Ärgernis Beteiligten anwesend, bevorzugt diejenigen nicht, die es ausgelöst haben. In ihre Rolle schlüpfen dann vorübergehend andere Sitzungsteilnehmer, der Sitzungsleiter oder derjenige, der sich „geärgert“ fühlt. Wenn er vergibt, hilft er sich selbst am meisten. Denn Vergebung ist anscheinend die beste Medizin.

Anzeige

Ho‘oponopono „Der Weg zum Herzen“
Seminar für mehr Selbstliebe und inneren Frieden
mit David Vögel
Samstag und Sonntag, 14. und 15. Juni 2014
Seminarhaus Weipoldshofen, Leutkirch im Allgäu
Informationen und Anmeldungen unter:
www.hooponopono-allgaeu.de
David Vögel
Wangener Straße 75, 88299 Leutkirch
Telefon: 0751-180 502 90
info@hooponopono-allgaeu.de

Petra Bergmann, die Expertin für Unternehmer- und Führungscoaching im NIMAS-Kompetenzteam:

Der Klient kommt wegen des Symptoms, der Coach fragt nach der Ursache

hs. Wer gesund ist, kann besser arbeiten. Wer sich an seinem Arbeitsplatz wohl fühlt, ist eher gesund: Viele Lebensbereiche hängen miteinander zusammen. Deswegen bildeten Anfang dieses Jahres mehrere Experten der Region den Verbund NIMAS. Aus einer Hand bieten sie Hilfestellungen für eine Fülle an Lebensbereichen, welche ein einzelner Fachmann nie abdecken kann. Die Lebensfreude hat darüber berichtet.

Nun stellt sie die Mitglieder des NIMAS-Kompetenzteams vor. Den Auftakt macht der Bereich „Beruf und Führung“, vertreten durch Petra Bergmann. Sie ist Inhaberin vom BEMA Coaching. Seit fünf Jahren coacht, berät und trainiert sie hauptberuflich Unternehmen, Unternehmer und Führungskräfte.

Sie war Anfang 20, als sie beschloss, selbständiger Coach und Berater zu werden. Doch es genügte ihr nicht, hierfür alle Techniken und Methoden in Aus- und Fortbildungen zu erlernen. Sie wollte auch die Materie verstehen, mit der ihre Kunden tagtäglich umgehen. Deswegen machte sie zunächst Karriere: Von der Assistentin über die Bereichsleiterin für Disposition und Lagermanagement bis hin zur Personalleiterin für etwa 850 Mitarbeiter. Dann - wie lange geplant - kündigte sie, um ihren Traum der Selbständigkeit zu verwirklichen.

Was macht sie nun, wenn ein Kunde hilfesuchend zu ihr kommt. Sie lässt ihn zunächst seine Schwierigkeiten und sein Anliegen schildern. Einer ihrer Klienten beispielsweise war Inhaber eines über mehrere Generationen geführten Familienbetriebes. Er fühlte sich der Aufgabe nicht gewachsen. Sie machte ihm keine Freude. Er wollte den Betrieb verkaufen und bat Petra Bergmann, mit ihm eine andere berufliche Perspektive zu entwickeln. Was er schilderte, war das Symptom: Die Arbeit in der Firma ist ein Horror, die einzigen verlässlichen Begleiter sind der Misserfolg und die Magenschmerzen. Die gewünschte Suche nach einem neuen Beruf stellte Petra Bergmann zurück. Sie fragte vielmehr: Was ist die Ursache des Symptoms? Warum kommt ihr Klient in seinem Unternehmen nicht klar? Welche Fähigkeiten und Einstellungen braucht er, um es erfolgreich zu führen? Wie kann er - das ist die Aufgabe im Coaching - diese Qualitäten entwickeln? Und was sollte er in seinem Unternehmen verändern? Nun, nach intensivem Coaching, ist von Aufgeben keine Rede mehr. Ihr Klient sitzt als Unternehmer fest im Sattel. Er geht mit den ehemals aufmüpfigsten Mitarbeiter souverän um. Er ist erfolgreich. Der alternative Karriereplan, wegen dem er eigentlich zu Petra Bergmann kam, wurde nie notwendig.

Anzeige

NIMAS
Das Geheimnis guter Energie
Fünf Kernkompetenzen in einem Expertenteam
Rufen Sie uns an!

Körper
Gesundheit und Wohlbefinden
Praxis Dr. med. Brückner
Florian Brückner
Bahnstraße 6 · 89278 Nersingen
Tel. 07308.921488
praxis@praxis-drbrueckner.de
www.praxis-drbrueckner.de

Seele
Roswitha Birk-Becht
Psychotherapie und Stressmanagement
Praxis für Psychotherapie
Roswitha Birk-Becht
Ehingerstraße 31-33 · 89155 Erbach
Tel. 07305.933 89 56
info@psychotherapie-birk-becht.de
www.psychotherapie-birk-becht.de

Führung
BEMA COACHING
Einzelcoaching für Unternehmer und Führungskräfte
BEMA COACHING
Petra Bergmann
Erhard-Grözinger-Straße 2 · 89134 Blaustein
Tel. 0731.50978-29
bergmann@bema-coaching.de
www.bema-coaching.de

Raum
Feng Shui und Geomantie
Feng Shui Institut Stein
Karin B. Stein & Helmut Stein
Bergstraße 21 · 89171 Illerkirchberg/Ulm
Tel. 07346.9205 889
info@feng-shui-stein.de
www.feng-shui-stein.de

Gestaltung
Architektur und Innenarchitektur
Dipl. Ing. (FH), Freie Architektin
SUSANNE NAGEL
Herdstraße 14 · 89160 Tomerdingen
Tel. 07348.96 77 61
susanne@nagelarchitektur
www.nagelarchitektur.de

Tipps vom Wasserexperten Dipl. Geobiologe Rainer Scholz:

Wasser sollte fließen

Das Leben ist - davon geht die Wissenschaft aus - im Wasser entstanden. Das Wort Wasser kommt aus dem Althochdeutschen und bedeutete dort „das Feuchte, Fließende“.

rs. Damit haben unsere Vorfahren bereits die zwei wesentlichen Gründe genannt, warum Wasser so lebenswichtig ist:

1. Die Feuchtigkeit ermöglicht jene Körperreaktionen, welche Menschen, Tiere und Pflanzen für ihren Bestand und für ihr Wachstum benötigen.
2. Ferner ist Wasser ein Transportmittel. Das erleben Sie jedes Mal, wenn Sie Ihre Hände waschen: Der Dreck wird abtransportiert. Dasselbe geschieht in Ihrem Körper. Seine Abfallstoffe werden vornehmlich durch das Wasser hinaus befördert. Dafür muss das Wasser in Bewegung sein, es sollte fließen.

Sie können sich also das Wasser wie ein Boot vorstellen, welches durch den Körper schippert und alle ihm begegnenden Abfälle einsammelt. Wie voll sollte dann das Boot sein, bevor es den Körper betritt? Darf es gefüllt sein mit vielen Stoffen, beispielsweise mit gesunden Mineralien? Eher nicht. Denn das Boot soll ja Abfallstoffe aufnehmen. Dafür braucht es Platz. Es beginnt seine Reise durch den Körper sinnvollerweise möglichst leer. Auf gesunde Stoffe wie die Mineralien müssen Sie deswegen nicht verzichten. Unser Körper nimmt sie ohnehin durch die Nahrung, durch das Essen sehr viel besser auf.

Anzeige

BestWater

Das beste Wasser dieser Welt, macht BestWater für wenig Geld.

Ich teste Ihr Wasser und berate Sie kompetent.

Rainer Scholz
H2o-Xpert
bw@geobiologe24.de
Tel. 07324-3008 953

Bild: Thomas Denzel

Wie erreichen Sie, dass das Wasser, welches Sie trinken, wenig Inhaltsstoffe hat? Denn auf seinem Weg von den Wasserwerken durch die Rohrleitungen zum Wasserhahn kann es doch einige Stoffe annehmen.

Ein Tipp hierfür haben bereits unsere Vorfahren gegeben, als sie Wasser als „das Fließende“ bezeichneten. Das heißt: Bevor Sie Wasser trinken oder zum Kochen verwenden, lassen Sie es fließen. Drehen Sie eine Weile lang den Wasserhahn auf, bis das in den Rohren abgestandene Wasser abgeflossen ist. Wann es soweit ist, spüren Sie, indem Sie die Finger unter den Wasserstrahl halten. Das Wasser fühlt sich irgendwann frischer und kühler an. Das kann gerade morgens zwei bis drei Minuten dauern. Sinnvollerweise waschen oder duschen Sie zuerst, bevor Sie Trink- oder Kochwasser entnehmen.

Frei, unbeschwert und ständig in Bewegung - so wünschen wir uns das Wasser, wenn es seine Reise durch den Körper antritt.

Ruhig Blut bewahren

Natürlich können Zeckenbisse, ohne dass man sie bemerkt hat, die schwere Erkrankung Borreliose auslösen. Aber für jedes Problem gibt es eine Lösung. Die Naturheilpraktikerin Angela Surace aus Blaustein schildert, was sie bei Borreliose unternimmt:

as. Eine chronische Borreliose kann sich in vielen Symptomen zeigen: Schmerzen zwischen den Schulterblättern, ein steifer Nacken, Fieber, chronische Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Kopf- oder Muskelschmerzen, Rückenschmerzen entlang der Wirbelsäule und im Lendenwirbelbereich, wandernde Gelenkschmerzen, Taubheit, Kribbeln in den Extremitäten ... Womöglich ist auch die Psyche betroffen. Man wechselt dann zwischen Depression und Aggression. Im weiteren Verlauf können sich Existenzängste und Verzweiflung dazu gesellen. An die eigentliche Ursache, an den Zeckenbiss, erinnern sich die Betroffenen oft nicht mehr. Meist haben sie ihn nie bemerkt.

Wie schützt man sich davor? Indem man alle Plätze meidet, an denen Zecken sein könnten? Dann wären Wälder, Wiesen oder Baggerseen weitgehend tabu. Wo bliebe da die Lebensfreude? Mit Zeckenbissen ist es wohl wie mit dem übrigen Leben: Wir können nie alle Risiken vermeiden. Wir können uns aber gegen sie wappnen, uns stärken.

Nach einem Zeckenbiss gelangen die Erreger, die sogenannten Borrelien, zwar in unseren Körper. Doch ein aktives Immunsystem hält sie in Schach. Dazu können wir durch eine gesunde Lebensweise beitragen, etwa durch weniger Stress und eine ausgewogene, nicht allzu saure Ernährung.

Ob ein Patient durch Borrelien belastet ist, erkenne ich an seinem Blut. Dazu lege ich einen Blutstropfen unter ein sehr hochauflösendes Mikroskop, unter das „Dunkelfeldmikroskop“. Wenn das Blut zu viele dieser Erreger aufweist, behandle ich es mit Ozon, also mit Sauerstoff. Dabei wird dem Patienten Blut entnommen, mit Ozon angereichert und ihm dann - sozusagen gereinigt - wieder zurückgeführt. Begleitend erhält der Patient homöopathische Präparate, um sein Immunsystem zu stärken. Denn es geht weniger darum, alle Erreger auszurotten. Ziel ist es vielmehr, sie durch ein aktives Immunsystem schachmatt zu setzen.

Übrigens: Haben Sie sich schon gefragt, warum es bei dem Wort „Krankheit/en“ einen Plural gibt, aber nicht bei „Gesundheit“?

Auch hier zeigt die Sprache, was für uns **ein**malig ist.

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

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

Ein Jahr Lebensfreude

Seit 18. Mai 2013 gibt es unsere Lebensfreude, also die Zeitung, die Sie gerade lesen. Zeit für eine kleine Zwischenbilanz. Die halten aber nicht wir selbst, sondern unser Namensvetter: Die zwei Jahre ältere Praxis Lebensfreude aus Ulm, genauer gesagt, ihr Inhaber Martin Schuler:

Ich bin vermutlich die einzige Praxis Deutschlands oder gar der ganzen Welt, die eine eigene Monatszeitung hat. Denn meine Praxis für Psychotherapie heißt Lebensfreude. Und die Zeitung, die alle zwei Monate an über 90.000 Haushalte im Raum Ulm und Neu-Ulm verteilt wird, heißt genauso. Das Schöne dabei ist, ich habe meine eigene Zeitung, ohne ihr wirtschaftliches Risiko zu tragen. Ich bin nämlich weder als Eigentümer noch sonst irgendwie mit ihr verbunden.

Anzeige

Praxis Lebensfreude

Praxis für Psychotherapie nach HPG

Burnout-Beratung, Therapie bei Phobie, Zwang und AD(H)S, Selbstvertrauensschulung, Rede-Coaching

Martin Schuler
Heilpraktiker für Psychotherapie, Burnout-Berater
89077 Ulm, Elisabethenstraße 8, Tel.: 0160 93 43 63 69
lebensfreude-ulm@gmx.de, www.lebensfreude-ulm.de

Gemeinsam mit Ihnen finde ich Lösungen, damit Sie wieder mehr Freude in und an Ihrem Leben haben!

Mit einer Ausnahme: Ich bin inzwischen regelmäßiger Anzeigenkunde. Meine erste Anzeige schaltete ich nur aus Spaß, als Gag. Wenn ich schon eine eigene Zeitung habe, wollte ich mich dort auch zeigen. Und wie zeigt man sich? Wie der Name schon sagt, durch eine Anzeige.

Was mich überraschte, war die Resonanz. Gleich auf meine erste Anzeige hin erhielt ich Anrufe und Aufträge. Und so ergeht es mir eigentlich bei jeder Schaltung. Die Lebensfreude wird also eifrig gelesen. Kein Wunder, sie ist ja auch meine Zeitung.

Reisefreude: Baltische Impressionen

Anzeige

Mittelalter und Moderne

Wer ab und zu über den vertrauten Bereich hinaus geht und Neues wagt, lebt nach Beobachtungen der Wissenschaftler glücklicher. Deswegen wird empfohlen, im Urlaub hin und wieder andere Reiseziele zu wählen. Was bietet sich dafür eher an als eine Region, die selbst eine erfolgreiche Reise ins Ungewisse bewältigt hat: Das Baltikum.

hs. Eine neuntägige Rundreise durch das Baltikum bietet Missel-Reisen aus Ulm-Eggingen. Die Reise mit Bus und Fähre dauert vom 5. bis zum 13. August 2014. Sie geht durch den Norden Polens und durch die baltischen Staaten Litauen, Lettland und Estland. Auf dem Rückweg durchquert sie den Südzipfel Schwedens.

Auf manchen Straßen können einem durchaus noch Ochsenwagen begegnen, die das Heu vom Feld hereintransportieren. Gerade auf dem Land scheint die Zeit oft stehen geblieben zu sein.

kurische Nehrung

Aber vor allem in den Städten wird deutlich, wie stark sich das Baltikum nach dem Zusammenbruch des Ostblocks entwickelt hat. Dem Gast begegnet ein modernes, pulsierendes Leben. Trotzdem ist hier die Geschichte schöner vertreten denn je. Viele Altstädte wurden in den letzten Jahren zu wahren Schmuckstücken renoviert. Dabei bewahrt jede Stadt ihre eigene kulturelle Identität. Vilnius in Litauen beispielsweise ist stark kirchlich geprägt mit mehr als 1200 Barockbauten und 48 Kirchen. Riga, die Hauptstadt Lettlands, verkörpert die Macht und den Wohlstand einer ehemaligen Hansestadt. In Tallinn in Estland fühlt man sich eher wie im Mittelalter, wenn man mal von den vielen jungen Menschen mit Notebook und Smartphone absieht. Estland hat übrigens unter allen europäischen Staaten die jüngste Bevölkerung.

Riga

Die Balten pflegen zwar ihre Tradition, sind aber anscheinend sehr zufrieden mit ihrer rasanten Fahrt in die Moderne. Reisen zu neuen Zielen steigern eben die Lebensfreude.

Tallinn

Omnibus Missel · Ristberg 10 · Ulm-Eggingen | 05.-13.08. Rundreise - Baltische Impressionen HP € 1149 | Telefon 07305 7349 · www.missel-reisen.de

Vom Minuten-Lauf zum Ultra

Der Fisch schwimmt, der Vogel fliegt, der Mensch läuft.

hs. Für Oliver Mienert von Runners Point in Ulm ist der Mensch dafür geschaffen, viel zu gehen und zu laufen. Dadurch bleiben das Herz-Kreislaufsystem in Schwung, die Gelenke beweglich, der Körper in Form und die Stimmung gut.

Als Schüler sah das Oliver Mienert noch nicht so. Damals hatte er Laufen gehasst und überhaupt jede Bewegung als ziemlich lästig empfunden. Das änderte sich, als er Anfang 20 war. Schon nach einem Jahr Lauftraining, in 1995, bewältigte er seinen ersten Marathon. Mittlerweile nimmt er sogar an „Ultras“ teil. So nennt man Läufe, die länger sind als die Marathondistanz von 42,195 Kilometern. Ultras erstrecken sich über eine bestimmte Strecke, beispielsweise über 100 Kilometer, oder über eine vorgegebene Zeit, etwa über 12 oder 24 Stunden.

Das Gesunde an Marathons oder Ultras, so erklärt Oliver Mienert, sind weniger diese Läufe selbst. Sie stellen eher eine Grenzerfahrung dar. Gesund und entspannend ist aber das vorherige Training. Oliver Mienert betreibt es im Vier-Wochen-Rhythmus: In jeder der ersten drei Wochen läuft er 60 bis 100 Kilometer, wobei er die Entfernungen und die Geschwindigkeit steigert. In der vierten Woche erholt er sich. Dabei bedeutet „Erholen“ für ihn: Er bewältigt in dieser Woche nur 30 bis 40 Kilometer.

Mancher von uns läuft so viele Kilometer nicht einmal im ganzen Jahr. Wenn nun ein unsportlicher Zeitgenosse mit dem Joggen anfangen will, was rät ihm Oliver Mienert: Sich nicht wundern, wenn schon nach wenigen Schritten die Puste ausbleibt. Das ist anfangs normal. Man sollte kleine Schritte machen und jeweils nur zwei Minuten laufen, um dann zwei Minuten zu gehen. So joggt und geht man im Wechsel eine halbe Stunde lang, und zwar zweimal in der Woche. Schon bald fällt einem das Laufen leichter. Um den inneren Schweinehund zu überwinden, hilft es, Joggingpartner zu suchen oder sich Lauftreffs anzuschließen. Man kann aber auch - und das ist für Oliver Mienert das Schöne am Laufen - einfach vor die Haustüre treten und sofort beginnen.

Anzeige

Dein Fachmann für den Laufsport

• **Beste Beratung:** Vom schnellen Passform-Check bis zur Komplett-Beratung: Du erhältst auf Wunsch eine kostenlose Fußvermessung mit modernster Computertechnik sowie eine kostenlose Videoanalyse Deiner individuellen Laufbewegung am Laufband. Hierbei wird Deine Fußhaltung per Video festgehalten und anschließend von unserem Fachpersonal analysiert.

• **Home-Service:** Dein Wunschartikel ist nicht in unserer Filiale vorrätig? Als besonderen Service senden wir das gewünschte Produkt bequem und versandkostenfrei nach Hause.

Run² by RUNNERS POINT

Franchise-Filiale Ulm | Inhaber: Oliver Mienert
Wengengasse 29 | 89073 Ulm

Tel.: 0731/4037889
E-mail: ulm@runnerspoint-franchise.de

Werde Fan!
www.facebook.com/run2.ulm

Steh auf und paddle

Was machten die Surflehrer in Hawaii, wenn sie schnell raus zu den Wellen wollten, dorthin, wo ihre Schüler übten? Sie nahmen ein Paddel, stellten sich auf ihr Surfbrett und paddelten los. So entstand eine neue Sportart: Das Stand Up Paddling.

sg. Stand Up Paddling - kurz SUP - ... Menschen, die sich im Stehen paddelnd auf Flüssen, Seen oder Wellen fortbewegen. SUP hat seine Wurzeln im alten Polynesien. Damals griffen die Fischer zu langen Holzbrettern und paddelten damit im Stehen zu ihren Fischerbooten. Die hawaiianischen Surflehrer nahmen sich diese Idee zum Vorbild. Später galt Stand Up Paddling als Königsdisziplin unter den Surfern. Nur die Besten stürzten sich auf den bis zu vier Meter langen Boards in die Wellen von Oáhu.

Dass in unseren Breitengraden damit keine Wellen abgeritten werden, ist klar. Und Stand Up Paddling ist hierzulande auch nicht so bekannt wie in anderen Teilen der Welt. Doch genau da will der Ulmer Skate-, Snow-, und Surfspezialist Fifty Eight ansetzen. Unsere Region mit ihren Seen und Flüssen - wie Iller, Donau, Blau - bietet sich geradezu an für die neue Sportart. So veranstaltet Fifty Eight Kurse und Touren, für alle, die daran interessiert sind, etwas Neues auszuprobieren.

Mit der Zeit schreitet auch die Technik fort. Deswegen haben neuerdings die zwei bis vier Meter langen SUP-Bretter einen sehr praktischen Vorteil: Sie passen in jeden Rucksack. Sie sind nämlich nicht mehr - wie früher - aus Holz, sondern aufblasbar. In den Rucksack kommen auch die Pumpe und die Paddel, welche aus einzelnen Elementen zusammen gesteckt werden. Dazu packen kann man noch einen Gummi-Seesack, in dem sich die Kleidung und Proviant wasserdicht verstauen lassen. Damit ist die Ausrüstung komplett. Sie wiegt acht bis fünfzehn Kilo und erfordert bestimmt keinen Dachgepäckträger. Kofferraum oder Autorücksitz genügen.

Das Stehpaddeln ist leicht zu erlernen. Es eignet sich für die ganze Familie, aber ebenso für Freizeit- oder Profisportler.

Und es ist gesund. Die Paddelbewegungen stärken Kreislauf und Muskulatur. Das Stehen auf dem im Wasser schwankenden Brett erfordert ständig ein leichtes Ausbalancieren. Diese Ausgleichsbewegungen aktivieren tiefer liegende Muskelgruppen und halten die Gelenke beweglich. Aus demselben Grunde stellen Physiotherapeuten ihre Patienten gerne auf Balancierbretter.

Ob entspanntes Paddeln auf dem See oder sportliches Paddeln auf Langstrecken, auf Fließgewässern oder in der Welle - diese Sportart ist sehr vielfältig. Es gibt sogar Yogagruppen, die ihre Übungen im Wasser auf Stand Up Paddling-Brettern abhalten.

Anzeige

58 FIFTY-EIGHT
SKATE SNOW SURF

Der Spezialist für Stand UP Paddling

• Schnupperstunden
• Einsteigerkurse
• Technikkurse
• Flusstouren
• Verkauf und Verleih von Ausrüstung

Inhaber: Jens Gramer
Münsterplatz 25, 89073 Ulm
Telefon: 0731 379 50 55 0
info@fifty-eight.de • www.fifty-eight.de

Medica Vita in Günzburg und Ulm

Anzeige

Naturheilkunde von A bis Z

Wer wissen will, was die Naturheilkunde alles bietet, muss nur das Unterrichtsprogramm von Medica Vita ansehen.

hs. Von Aufstellungen, Ausleitungen über Homöopathie, Kinesiologie, Reiki bis hin zu Schüssler-Salzen und Wirbelsäulenaufrichtung: Die Schule für Naturheilkunde Medica Vita lehrt so gut wie alles auf dem Gebiet natürlicher und ganzheitlicher Heilung. Auch Naturheilverfahren für Tiere, beispielsweise die Tier-Akupunktur, finden sich in ihrem Programm.

Der Heilpraktiker und Schulleiter Oliver Schnabl eröffnete Medica Vita vor acht Jahren in Günzburg. 2012 kam eine zweite Schule in Ulm hinzu. Mehr als zwanzig Dozenten unterrichten bei Medica Vita, sei es in umfassenden, oft mehrmonatigen Therapieausbildungen oder in Wochenendseminaren. Außerdem können sich hier angehende Heilpraktiker für ihre Prüfungen trainieren lassen.

Sämtliche Ausbildungen folgen - betont Oliver Schnabl - drei Leitsätzen:

1. **Kleine Gruppen:** Jeder Lehrgang ist auf maximal 12 Teilnehmer beschränkt.
2. **Alles aus einer Hand**: In jedem Ausbildungskurs steht ein aktiv unterrichtender Kursleiter seinen Schülern vom Lehrgangsbeginn bis zur Praxiseröffnung zur Verfügung. Auch über die Praxiseröffnung hinaus können sie sich an ihn wenden.
3. **Faire Bedingungen:** Die Verträge enthalten keine versteckten Kosten, Unkündbarkeitsklauseln oder ähnliche Feinheiten. Sie sind offen und ehrlich.

Medica Vita will Ausbildungen bieten, die auf ihre Teilnehmer abgestimmt sind und ihnen nützen. Mit anderen Worten: Jede Ausbildung soll so ganzheitlich und wohltuend wirken wie die unterrichteten Naturheilverfahren selbst.

MEDICA VITA Schule für Naturheilkunde

Oliver Schnabl (HP) · (08221)201016 · www.medicavita.de · Günzburg, Bahnhofstr. 8 · Ulm, Kronengasse 4/1

Ausbildungen:
· Heilpraktiker/in
· Psychologische(r) Berater(in)
· Tierheilpraktiker/in
· Heilpraktiker/in für Psychotherapie

Große Fachausbildungen:
· Osteopathie
· TCM/Akupunktur
· Systemische Therapie
· Entspannungspädagoge

Seminarangebote:
· Bachblütentherapie
· Kinesiologie
· Matrixtransformation
· Schüßler Salze
· Master Angel Work
· Ohrakupunktur
· Prana Heilung
· Irisdiagnose
und vieles mehr

Anzeige

23. Juni 18.30 - 21.30 Uhr **Informationsabend**
in Senden, Augsburger Weg 1, alles rund um die Anwendung
und Ausbildung zum Thema **2-Punkt-Methode** und der
TRANSFORMATIONS-MASSAGE um Anmeldung wird gebeten.

Praxis für energetische Therapien & Ausbildungen in Senden
Sandra Merkle Tel. 07307 / 95 30 13 **www.massage-mondin.de**

Mit Matrix-2-Punkt die Nachhilfe verschieben

„Das Feld“, sagte Albert Einstein, „ist unsere einzige Wirklichkeit“. Mit dieser einzigen Wirklichkeit - eben mit dem uns ausmachenden und uns umgebenden Energiefeld - arbeitet die sogenannte Matrix-2-Punkt-Methode. Wie, das erklärt uns Sandra Merkle. Sie ist Inhaberin der Praxis für energetische Therapien und Ausbildung in Senden.

Was ist das Feld?
Nach der Quantenphysik lässt sich jede Realität als Energie und Schwingung beschreiben. Alles ist Licht und Information. Sämtliche Lebewesen und auch die scheinbar leblose Materie sind energetische Einheiten in einem Feld aus Energie. So ist alles und jedes auf der Welt miteinander verbunden. Deswegen sagen wir zu dem Feld auch „Matrix“. Dieses Wort leitet sich ab aus dem lateinischen „Mater“; das bedeutet „Mutter“. In unserer persönlichen Matrix finden sich nicht nur alle Informationen über den Körper. Sie enthält ebenso unsere Vergangenheit, unsere Überzeugungen, Gefühle, Wünsche, seelischen Regungen und Gedanken.

Was ist dann eine Matrix-2-Punkt-Anwendung?
Mit ihr - auch Matrix-2-Point-Methode genannt - verändern wir die persönliche Matrix. Wir ersetzen die alte Realität durch neue Möglichkeiten. Das geschieht zunächst im Innenleben, beispielsweise in neuen Einstellungen. Dadurch beeinflussen wir auch unsere Umgebung, die Außenwelt. So lassen sich Beziehungen verbessern, Ziele leichter erreichen oder Lebensbereiche zufriedener gestalten. Natürlich können wir auch in körperlicher Hinsicht einiges bewirken.

Wie funktioniert diese Methode?
Mit Vorstellungskraft, mit Intention. Wir legen irgendeinen Punkt fest an der Person, die behandelt wird. Diesen Punkt, beispielsweise die Schulter, verknüpfen wir in unserer Vorstellung mit der behandelten Person und ihrem Problem. Dann wählen wir einen zweiten Punkt, der möglichst außerhalb des Behandelten liegt. Dieser Punkt verkörpert für uns alle Möglichkeiten der Veränderungen. Wir lassen offen, welche Lösung zustande kommt. Wir gehen lediglich davon aus, dass sie optimal ist. Nun verbinden wir beide Punkte, nur in unserer Vorstellung oder auch mit den Händen. Kinder, die in meinen Seminaren waren, wählen oft die verrücktesten Punkte. Den ersten etwa am linken Ohrläppchen, den zweiten neben dem rechten Ohr.

Anzeige

Praxis für energetische Therapien und Massagen
Matrix-2-Point
Transformations-Massagen

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

Kinder arbeiten auch mit der Matrix-2-Punkt-Methode?
Natürlich, und oft mit eindrucksvollen Ergebnissen. Eine meiner kleinen Seminarteilnehmerinnen hatte sich gut auf eine Klassenarbeit vorbereitet. Aber in der Prüfung hatte sie einen Blackout. Nun kann man die Matrix-2-Punkt-Methode auch an sich selbst anwenden. Das tat das Kind. Plötzlich löste sich die Blockade und das Mädchen konnte zu Papier bringen, was es wusste. Ein anderes Kind empfand es an einem Nachmittag als völlig ungeschickt, dass es gleich zur Nachhilfestunde musste. Er bearbeitete das „Problem“ mit Matrix-2-Point. Kurz darauf rief seine Nachhilfelehrerin an: Sie habe heute keine Zeit und müsse die Stunde absagen.

Ausbildung zum Gesundheits- und Ernährungscoach

Anzeige

Kann man Lebensfreude lernen?

Mit Leichtigkeit und Spaß die alltäglichen Aufgaben meistern, und das gesund und munter bis ins hohe Alter. Wer möchte das nicht? Das Ulmer Institut für Gesundheitsmanagement bietet hierfür eine Ausbildung.

mw. Täglich Lebensfreude empfinden und diese auch ausleben. Das ist gar nicht so einfach, wenn ständig Leistung und Erreichbarkeit erwartet wird und eine gewaltige Informationsflut herrscht. Nach neuesten Forschungsergebnissen werden 80% aller Erkrankungen durch Dauerstress, permanente Überforderung und zu kurze Erholungszeiten begünstigt und beschleunigt.

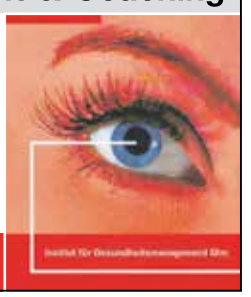
Was kann man nun tun, um gesund und leistungsfähig zu bleiben und trotzdem beruflichen und privaten Erfolg unter einen Hut zu bekommen? Im Institut für Gesundheitsmanagement in Ulm haben sich sechs Experten zusammengeschlossen. Sie haben jahrzehntelange Erfahrung sowie altbewährtes Wissen über nachhaltige Gesundheit ausgewertet. Daraus entwickelten sie die zertifizierte Ausbildung zum Gesundheits- und Ernährungscoach (DVNLP). Und mittlerweile sehen sie sich in ihrer Arbeit durch eine große Nachfrage bestätigt.

Die Kurse erstrecken sich über sieben Monate. Sie finden jeweils an einem Wochenende im Monat statt, von Freitagnachmittag bis Sonntagnachmittag. Die Ausbildung ist also auch berufsbegleitend möglich, erklärt Maria Wirth, die Geschäftsführerin des Instituts. Vermitteln will sie den Seminarteilnehmern unter anderem ganz spezielle, individuelle Lösungsmöglichkeiten für ihre Gesundheit und neue, umsetzbare Praxistipps für den Alltag. Auch Konfliktmanagement gehört zum Kursprogramm. Die Schulungsabsolventen sind, so schildert Maria Wirth, selten krank und genießen einfach ihre neu gewonnene Lebensfreude.

Nutzen Sie unsere Ausbildung für Ihre Gesundheit und Lebensfreude

Institut für Gesundheitsmanagement & Coaching

• Die Iridologie als präzisen & schnellen Gesundheitscheck • Innere Balance • wingwave • Erfolge bewegen • Blockaden lösen • Nachhaltiges Gesundheitscoaching und ihre Einsatzfelder • Stressbewältigung • Wohlspannung • Ressourcen-Coaching • Fünf Säulen der Gesundheitsförderung • Gelungene Gesprächsführung zur Konfliktlösung • Auflösung von hemmenden Glaubenssätzen, Energiefresser • Energiequellen u.v.m.



www.institut-fuer-coaching.de • Marktplatz 10 • 89073 Ulm
Tel.: 0173-3259135 • m.wirth@institut-fuer-coaching.de

Richtig ausräuchern

„Mal richtig den Rauch reinlassen“ oder „ausräuchern“. Wenn sich irgendwo Unerfreuliches eingenistet hat, geht so manche Redensart davon aus, dass Rauch Abhilfe schafft. Dabei denkt man zwar eher an einen lautstarken Chef oder sonstige Unannehmlichkeiten. Doch tatsächlich ist das Räuchern ein sehr altes und wohltuendes Reinigungsritual. Olaf Reichardt von Duft & Wärme aus Ulm schildert es uns:

or. Beim Räuchern werden ausgewählte Pflanzenteile langsam auf einer Räucherkohle verbrannt. Der aufsteigende Rauch reinigt und klärt, inspiriert und belebt, beruhigt und entspannt, vitalisiert und heilt. Seit uralten Zeiten haben sich die Menschen diese Wirkung zunutze gemacht, von der Steinzeit bis heute, und dies auf der ganzen Welt.

Wie läuft ein Reinigungs-Ritual für die Wohnung ab?

Sie nehmen ein Bündel Weißen Salbei, zünden ihn an, lassen ihn zwei bis drei Minuten brennen. Vom Wohnungseingang aus gesehen, betreten Sie nun den ersten Raum links. Sie öffnen ein Fenster und gehen dann von der Zimmertüre aus bei geschlossener Tür den Raum im Uhrzeigersinn ab. Bitte achten Sie darauf, dass Sie das Räucherbündel auch gut in die Ecken und Vorsprünge halten. Zwischendurch dürfen Sie das Bündel ruhig anblasen, falls Glut beziehungsweise Rauch weniger werden. Das Ganze sollte immer mit dem Gedanken verbunden sein, dass alles Negative aus diesem Raum verschwindet. Sie sagen „Danke“.

So wird ein Raum nach dem anderen durchschritten, auch Abstellkammer, Toilette und Bad. Am Ende, wenn alle Räume abgegangen wurden, sind sämtliche Türen geschlossen. Öffnen Sie nun die Wohnungstür zum Treppenhaus. Schreiten Sie dann den Wohnungsflur von der Eingangstür im Uhrzeigersinn ab, bis Sie wieder zur Eingangstür gelangen.

Jetzt ist Ihre Wohnung freier von Altlasten. In manchen Fällen ist es nötig, das Ritual im Abstand von etwa zwei bis vier Wochen zu wiederholen, je nachdem, wie stark die Belastung war. Ob und wie oft das Räuchern nötig wird, werden Sie spüren.

Wenn Ihnen der Duft von weißem Salbei nicht so behagt, können Sie danach mit etwas anderem nachräuchern, beispielsweise mit Benzoe. Sie können auch Räucherstäbchen anzünden.

Dieses Ritual ist sehr befreiend, für Sie und für alle, die mit Ihnen in der Wohnung leben.

Anzeige

Global Marijuana March in Ulm

„Ich will nicht länger warten: Hanf in meinen Garten“

Es war der letzte richtig kalte Samstag in diesem Frühjahr, der 3. Mai 2014, der Tag des Global Marijuana March. Wie jedes Jahr trafen sich an diesem Tag weltweit Menschen, um die völlige Freigabe von Hanf beziehungsweise Cannabis zu fordern. Auch Ulm war wieder dabei: Friedlich, humorvoll und gut gelaunt.

hs. Vieles sorgte bei dem Ulmer Welt Hanf Marsch für gute Stimmung: Ein kleiner Leiterwagen mit Beschallungsanlage verbreitete sommerlich-entspannte Musik. Mehrere hundert Teilnehmer zogen fröhlich mit, vom buntesten Punk bis zum Anzug- und Krawattenträger. Letzterer hatte sich übrigens als Passant spontan dem Demonstrationszug angeschlossen. Die Polizei hingegen hielt sich verständnisvoll zurück. Der einzige uniformierte Polizist, der während der Demonstration zu sehen war, war ein eifrig strampelnder Junge auf seinem Spielzeugtraktor. Zu bewundern waren auch eine wandelnde Hanfpflanze, einige andere einfallsreiche Kostüme und natürlich viele Plakate: „Deutscher Staat - erlaub die Saat“, „Hanf in Sicht“, „Don‘t panic, it‘s organic“ oder „Ich will nicht länger warten: Hanf in meinen Garten“.

Der Organisator, Stefan Oberdorfer vom Hemperium, präsentierte auch einen Ehrengast: Georg Wurth aus Berlin. Er ist Geschäftsführer des Deutschen Hanfverbandes. Im Januar hatte er in der Pro 7/SAT 1-Castingshow „Millionärswahl“ für seinen Verband eine Million EURO gewonnen. Mit ihr im Rücken will er sich noch stärker für die vollständige Legalisierung von Hanf einsetzen. Hanf hat, so erklärte Georg Wurth, die Menschen seit Jahrtausenden begleitet, als ökologische, vielseitige Nutzpflanze und als Genussmittel. Natürlich ist, wie bei jedem Genussmittel, sein übermäßiger Konsum schädlich. Aber braucht man deswegen Verbote und Kriminalisierung? Oder kann eine freie Gesellschaft ihren mündigen Bürgern zutrauen, selbst zu entscheiden, was ihnen gut tut?

Der Welt Hanf Marsch in Ulm jedenfalls hat wohl allen gut getan: Den fröhlichen Demonstranten und den schmunzelnden Passanten.

Anzeige

Notwehr-Intensivseminar am Sonntag, 6. Juli

Selbstschutz in 3 Stunden

Ein Gewalttäter wurde im Rahmen einer wissenschaftlichen Untersuchung befragt. Er hatte eine Frau überfallen. Seine Interviewpartnerin fragte ihn, ob er sie, wenn er damals ihr begegnet wäre, auch angegriffen hätte. „Nein“, sagte er nach kurzem Überlegen, „Sie nicht. Sie sind mir zu resolut. Das habe ich gleich bemerkt, als Sie den Raum betreten und mich von oben bis unten gemustert haben.“

Täter suchen Opfer. Sie suchen jemanden, der schwächer erscheint, ängstlich wirkt ... Wie vermeidet man also am ehesten, dass man angegriffen wird und sich verteidigen muss? Indem man lernt, sich zu verteidigen.

Einen Intensiv-Lehrgang zur Selbstverteidigung veranstaltet am Sonntag, den 6. Juli, die Kampfkunstschule Hipp in Ulm am unteren Eselsberg. Drei Stunden dauert das Notwehrtraining. Es besteht aus Theorie und Praxis:

- Zunächst geht es darum, psychologische Zusammenhänge zu erkennen. Wie entstehen und wirken Furcht, Wut und Aggression?
- Außerdem wird die rechtliche Situation behandelt. Was ist Notwehr, was ist Nothilfe?
- Anschließend üben die Teilnehmer, gezielt Rhetorik und Körpersprache einzusetzen.
- Dann beschäftigen sie sich mit der Vorkonfliktphase und mit dem vorbereitenden Angriffsverhalten.
- Und für den Fall der Fälle folgt die Praxis: einfache, effektive Techniken, um die körperliche Auseinandersetzung für sich zu entscheiden.

Teilnehmen können Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene. Trainiert wird in Jeans, T-Shirt und barfuß.

Lehrer ist der Taekwondo-Großmeister Stefan Roitner aus Rosenheim. Er betreibt seit 1981 Taekwondo und seit 1985 eine Schule in dieser Kampfkunst. 2011 machte er die Prüfung zum 6. Dan.

Unterstützt wird Stefan Roitner am 6. Juli vom Ulmer Daniel Hipp, 3. Dan im Taekwondo. In seiner Kampfkunstschule in der Sonnenhalde 47 in Ulm findet das Seminar ab 15.30 Uhr statt.

Anmeldungen sind noch möglich unter 0731 140 59 840.

Rutenkurs beim Feng Shui Institut Stein:

Genau fragen, viel trinken

So manche Brunnen und öffentliche Bäder verdanken wir Wünschelrutengängern. Mit ihren Holz- oder Metallruten hatten sie die Wasserquellen gefunden.

hs. Wasser suchten auch die Teilnehmer des Rutenkurses, den Karin B. Stein und Helmut Stein vom Feng Shui Institut Stein gaben. Gesucht wurden bei dem Seminar im Mai außerdem Erdverwerfungen und störende Linien und Punkte des Erdmagnetfeldes. Einer der Schüler, Lebensfreude-Autor Dr. Helmut Schomaker, schildert seine Erlebnisse:

Wir suchten nicht einfach nach Wasser, sondern nach Wasseradern, genauer gesagt, nach „immer fließenden Wasseradern“. Das sind Adern, die stets Wasser führen. Die wollten wir zwar nicht anbohren. Wir wollten aber wissen, wo sie liegen. Denn Wasser ist zwar wichtig und wohltuend. Aber nicht unbedingt, wenn es unter einem Sitz- oder Schlafplatz entlang fließt. Dann kann es die Aufmerksamkeit, das Wohlbefinden und die Gesundheit beeinträchtigen. Dagegen hilft ein einfaches Mittel: Stuhl oder Bett woanders hinstellen. Auf diese Weise haben sich - erzählten Karin und Helmut Stein aus ihrer Rutengängerpraxis - schon viele Krankheiten in Wohlgefallen aufgelöst.

Wie erkennen wir nun, ob und wo es eine Wasserader gibt? Mit Hilfsmitteln, die jedem gesunden Menschenverstand zu widersprechen scheinen, aber bestens funktionieren: Mit Pendel und Rute. Das Pendel besteht aus einem kleinen Stein oder Metallstück. Es hängt an einem Kettchen, das man in der Hand hält. Ruten gibt es in verschiedenen Ausführungen. Wir benutzten eine Zweihandrute. Sie sieht aus wie eine Astgabel. Sie besteht also aus zwei nebeneinander liegenden, nur auf einer Seite miteinander verbundenen Stäben. Je eines der offenen Enden nimmt man in die Hand, so dass die gemeinsame Spitze nach vorne zeigt.

Die Bewegungen des Pendels und der Ausschlag der Rute gaben nun Antwort auf unsere Fragen. Dabei war einiges zu beachten. Vor allem mussten wir unser Anliegen genau und respektvoll formulieren, beispielsweise mit dem Satz: „Liebe Rute, bitte zeige mir das Mittelzentrum einer immer fließenden Wasserader“. Auf die simple Frage, „gibt es hier Wasser?“, hätte die Rute ja bereits wegen unserer vielen Trinkflaschen ausschlagen müssen. Die Wasserflasche war unser ständiger Begleiter. Immer wenn etwas nicht funktionierte, hieß es: „Trinken Sie, dann geht es gleich viel besser.“ Bald fragte ich mich, ob ich jemals so viel Wasser finden würde, wie ich gerade zu mir nahm. Doch irgendwann stieß ich auf Wasseradern. Ich spürte sogar, in welche Richtung sie fließen. Denn mit Rute und Pendel arbeiten kann jeder, wenn er eifrig übt, korrekt fragt und eben viel trinkt.

Die Lebensfreude veranstaltet am 22./23.8.2014 mit dem Feng Shui Institut Stein ein Rutenseminar. Informieren Sie sich unter 0173 31 88 511, 07392 17782, info@lebensfreude-verlag.de oder www.lebensfreude-verlag.de

Anzeige

Vitale Räume–Vitale Menschen!

- Ganzheitliche Beratung fürs Geschäft und Privat
- Energetische Analysen mit E-Smog- Messung
- Feng Shui Gartenplanung – Ihr Kraftplatz!
- Feng Shui und Geomantie Seminare

Feng Shui Institut Stein
Bergstraße 21, 89171 Illerkirchberg
Tel. 07346-9205889 www.feng-shui-stein.de

Tipps von Hundetrainer Mario Pala

Erziehen bedeutet Verstehen

„Druck und Gewalt funktionieren nicht, zumindest nicht bei Säugetieren“. Der Inhaber der Ulmer Hundeschule Family Dog, Mario Pala, empfiehlt einen zwar konsequenten, aber sanften Weg in der Hundeerziehung.

mp. Seine Erziehungsmethode entwickelte er aus dem menschlichen Verhalten. Denn warum sollte ein Hund nicht so fühlen wie ein Mensch? Beide sind Säugetiere. Beide leben in Sozialverbänden und haben die gleichen Bedürfnisse und Ängste. Deswegen, so erklärt Mario Pala, verhalten sie sich auch ähnlich: Wenn man beispielsweise einen Menschen fixiert, ihm also direkt in die Augen sieht, setzt ihn das unter Druck. Er reagiert entweder aggressiv oder schaut unsicher weg. Er fühlt sich unwohl und will Distanz. Hunde mögen es ebenso wenig, wenn man ihnen in die Augen starrt. Auf Druck reagieren sie wie der Mensch, nämlich ebenfalls mit Druck oder Rückzug.

Mario Pala setzt bei der Erziehung auf Vertrauen, Respekt und positive Motivation. Das beinhaltet es auch, sich den Bedürfnissen des Hundes zu öffnen: Man gibt ihm Nähe, wenn er das will. Man lässt ihn auch beim Spaziergang in Ruhe schnüffeln und zerrt ihn nicht weg. Denn der Hund ist es ja, wegen dem man Gassi geht.

Verständnis und Respekt dem Hund gegenüber schaffen Vertrauen. Dadurch fühlt er sich sicher und wohl. Konsequente, positive Arbeit und Belohnung sorgen dafür, dass er gerne gehorchen will und wird.

Vor allem aber empfiehlt Mario Pala: „Behandeln Sie Ihren Hund so, wie Sie selbst gerne behandelt werden wollen. Je besser Sie Ihren Hund verstehen, desto besser können Sie ihn erziehen.“

Anzeige

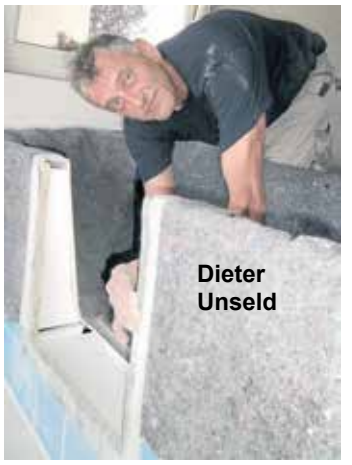
Hundeerziehung durch Vertrauen

- Beratung vor dem Hundekauf
- Welpenschule
- Hundeausbildung
- Agility-Training für körperliche und geistige Fitness
- Hilfe bei Problemhunden

FAMILY DOG THE ORIGINAL
Mario Pala · Burgunderweg 3 · 89075 Ulm
0731 55 47 14 oder 0177 751 27 01
mario@family-dog.com · www.family-dog.com

Anzeige

Die Tür zur Badewanne



Dieter Unseld

hu. Ein leichter Einstieg in die Badewanne - nicht nur Senioren, sondern auch Menschen mit Bewegungseinschränkungen wissen das zu schätzen. Dieter Unseld aus Neenstetten sorgt mit seinem Konzept BadeQuell für eine komfortable Lösung: Er baut in die bestehende Wanne eine Tür ein. Das seit 2005 tausendfach erprobte und TÜV-geprüfte System ist zu Hundertprozent wasserdicht. Dafür gibt der österreichische Hersteller eine 5-Jahres-Garantie.

Anstatt einer kostspieligen Komplettsanierung des Bades genügt also ein Umbau der bestehenden Badewanne. Er ist innerhalb eines Arbeitstages ohne viel Schmutz abgeschlossen. Bereits am nächsten Tag besteht der barrierearme Zugang zu Vollbad oder Dusche. Und während man sich nach dem Bad in der Wanne abtrocknet, fließt das Wasser inzwischen ab. Dem komfortablen Ausstieg aus der Wanne steht dann nichts mehr im Wege.

Die Badewannentür lässt sich auch gut mit einem Tuch-Badelift kombinieren. Er ermöglicht das bequeme Hinsetzen und Aufstehen in der Wanne.

Kleine Maßnahmen erzielen oft große Wirkung: Die Badewannentür ist das beste Beispiel dafür.

Anzeige

Barrierefrei baden oder duschen!

- Einbau Badewannentür
- Umbau Wanne zur Dusche
- Badsanierung nach Maß
- Antirutsch-beschichtungen
- Bade- und WC-Hilfen

Badumbau ohne neu zu fliesen

BadeQuell
Fa. Dieter Unseld
89189 Neenstetten · Leimengrube 1
Tel. 07340-9184449 · www.badequell.de

Bankgeschäfte anders: Volksbank Ulm-Biberach eG

Verantwortung übernehmen

Wer sich für unsere Region, ihre Menschen und eine sichere Zukunft engagiert, übernimmt aktiv Verantwortung. Als erste genossenschaftliche Bank zwischen Alb und Bodensee führt die Volksbank Ulm-Biberach eG ihre Geschäfte nach ethischen, ökonomischen, ökologischen und sozialen Grundsätzen. Bankgeschäfte anders – aus Überzeugung.

kp. „Wir agieren aus der Überzeugung, dass sich Wirtschaftlichkeit und soziale Verantwortung miteinander erfolgreich in Einklang bringen lassen. Diese Philosophie leben wir täglich, intern und extern“, so Ralph P. Blankenberg, Sprecher des Vorstandes der Volksbank Ulm-Biberach zum Thema Verantwortung übernehmen.

Aus ihrem Antrieb heraus, Verantwortung zu übernehmen, fokussiert sich die Bank auf Bankgeschäfte, die dazu beitragen, die Lebensqualität in ihrer Heimatregion und für die Menschen, die hier leben, zu verbessern. Als erste Mitgliederbank der Region führt sie ihre Geschäfte nach ökonomischen, ökologischen, ethischen und sozialverantwortlichen Grundsätzen. Grundsätze, die ihre Auffassung von verantwortungsvollen Bankgeschäften konkretisieren und für alle Bereiche der Volksbank gelten – für ihr Kerngeschäft genauso wie für ihre Betriebsbereiche. In der Konsequenz dieser nachhaltigen Unternehmenspolitik macht die Volksbank vieles möglich, aber nicht alles mit.

Der Sitz der Volksbank Ulm-Biberach eG in Ulm

Das bedeutet in der alltäglichen Praxis:

- Man findet bei der Volksbank Ulm-Biberach keine Anlagen, die zum Beispiel mit Lebensmitteln spekulieren.
- Sie finanziert keine Geschäfte im Bereich geächteter Waffensysteme, wie zum Beispiel den Handel und die Herstellung von Minen und Streubomben
- Auch Projekte, die mit einem Verstoß gegen die Menschenrechte einhergehen oder massiv gegen Umweltgesetze verstoßen, erhalten von ihr eine klare Absage.

Was haben die Mitglieder und Kunden der Volksbank von der neuen Ausrichtung? In erster Linie die Gewissheit, dass ihr Geld keinen gesellschaftlichen Schaden anrichtet: dank eines „verantwortungsvollen“ Bankings. Dies wurde der Volksbank Ulm-Biberach durch eine der weltweit führenden Rating-Agenturen im nachhaltigen Anlagesegment, die oekom research AG, bestätigt. Die Agentur überprüft seit 1993 Unternehmen, Branchen und Länder nach der Einhaltung von ökologischen, sozialen und kulturellen Kriterien. Sie hat die Eigenanlagen der Volksbank mit „Prime-Status“ bewertet.

Der Vorstand der Volksbank Ulm-Biberach eG (von links nach rechts): Ralph P. Blankenberg (Sprecher), Astrid Piela und Stefan Hell

Anzeige

Wie unsere Kunden, so übernehmen auch wir Verantwortung: Unsere Zielsetzung geht weit über die des wirtschaftlichen Erfolgs für unsere Kunden hinaus – Umwelt, Ethik und Soziales spielen für uns eine ebenso wichtige Rolle. Und das aus Überzeugung.

Volksbank Ulm-Biberach eG

Pflegeratgeber

hs. Dauerthema Pflege: Die einen sind pflegebedürftig oder könnten es werden. Die anderen haben Angehörige oder Freunde, die der Pflege bedürfen. Alle könnten vorsorgen, mit einfachen Maßnahmen; und die Weitsichtigen tun es auch.

Wolfgang Müller aus Blaustein geht die Arbeit nicht aus. Denn sein Unternehmen B-I-S e.K. bietet Beratung, Information und Service rund um Pflege und Vorsorge. Es besteht seit 1995. Wolfgang Müller hat es mit aufgebaut, zuerst als angestellter Geschäftsstellenleiter, dann - ab 2002 - als Inhaber.

Als examinierte Pflegefachkraft mit diversen Weiterbildungen bietet er auch Pflegeleistungen an. Er arbeitet also immer noch praktisch in dem Bereich, zu dem er nun Gutachten erstellt und umfassend berät. Mittlerweile wurde er als Pflege-Sachverständiger aufgenommen in die Gutachterliste aller Sozialgerichte von Baden-Württemberg, Bayern, Niedersachsen/Bremen und Hessen.

Aus den Erfahrungen seiner Arbeit entstand ein zehn Seiten umfassender Ratgeber: „Pflegebedürftig, was tun?“ In dem übersichtlich gegliederten Text finden sich Informationen zur Vorsorge, also zur Berufsunfähigkeitsversicherung, Pflege-Zusatzversicherung, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung. Außerdem erhält der Leser Hinweise zu Pflegebedürftigkeit, Einstufungsverfahren, Pflegestufen, Widerspruchsverfahren und Leistungsansprüchen.

Wer Interesse hat an dem Pflegeratgeber, kann ihn kostenlos abrufen unter www.b-i-sek.de/Service/Veröffentlichungen.

Anzeige

Wenn Sie mehr als „nur“ Pflege brauchen ...

Pflegeberatung und Pflegegutachten

B-I-S e.K.
Beratung Information Service

Wolfgang Müller
Blautalstraße 33, 89134 Blaustein
Telefon: 07304 7685
Mobil: 0172 760 7266
geschaeftsleitung@b-i-sek.de
www.b-i-sek.de

Der hilfsbereite Kelterweg

hs. Donnerstagabend beim Sport. Das Training hat längst begonnen. Da kommt noch ein Teilnehmer hinzu, der sonst recht pünktlich ist. Nach dem gemeinsamen Üben, als alle verschwitzt ihre Sachen zusammen packen und zur Dusche aufbrechen, erzählt er:

Er fuhr auf dem Weg zum Training in Ulm den recht engen Kelterweg entlang. Ein Auto kam ihm entgegen. Er wich etwas aus und schrammte prompt mit einem Reifen den Bürgersteig entlang. Der Erfolg zeigte sich gleich an einem eher holprigen Fahrverhalten. Er hatte einen Platten. Das war die schlechte Nachricht. Jetzt kommt die gute:

Wie er so seinen demolierten Reifen begutachtet, steht jemand plötzlich neben ihm, mit Werkzeug. Der Unbekannte hat das missglückte Ausweichmanöver gesehen und will helfen. Gemeinsam beginnen sie, den kaputten Reifen abzuschrauben. Doch sie mühen sich vergeblich an einer festgerosteten Schraube ab. Da steht plötzlich nochmal jemand neben ihnen. Ein ziemlicher Hüne. Er hat den Kampf mit der Schraube beobachtet und will helfen. Das tut er mit einem beherzten Tritt auf die am Wagenkreuz angesetzte Stange. Die Schraube resigniert und der Ersatzreifen kann aufmontiert werden.

Es gibt also noch Hilfsbereitschaft, in jedem Fall im Kelterweg.

Die nächste Ausgabe Ihrer Lebensfreude erscheint am Samstag, den 26. Juli 2014.
Sie wird verteilt an über 90.000 Haushalte im Raum Ulm und Neu-Ulm.

Barfüßer

die Hausbrauerei

Starten Sie mit uns in die Biergartensaison!

1 *Barfüßer Brauhaus mit Biergarten*

Paulstraße 4 · 89231 Neu-Ulm · Telefon (07 31) 9 74 48 31
www.barfuesser-brauhaus.de

2 *Der Barfüßer Biergarten im Glacis*

Caponniere 6 · 89231 Neu-Ulm · Telefon (07 31) 4 00 66 30
www.barfuesser-glacis.de

3 *Der Barfüßer Biergarten im Butzental*

Butzental 1 · 89091 Ulm · Telefon (0 7 31) 3 79 92 99
www.barfuesser-butzental.de