Dezember 2013

Lebensfreude

Gute Nachrichten

ULM+NEU-ULM

Was Paarberater empfehlen: Seiten 1 bis 4

Im Friseurmuseum und in der Praxis Lebensfreude: Seite 5

Besonderes schenken: Seite 6

Die Wohnung gestalten nach dem Bagua: Seite 8

Das Geheimnis dauerhafter Beziehungen

Beim argentinischen Tango kennt die Frau oft nicht die Figuren, die der Mann tanzt. Schon gar nicht weiß sie, wann ihr Partner welchen Schritt machen wird. Sie kann ihn auch nicht fragen. Denn während des Tanzes spricht man nicht. Trotzdem wird es ein schöner Tanz. Warum? Und was hat das mit dem Geheimnis guter Beziehungen zu tun?

hs. Tänze wie der argentinische Tango sind Teamarbeit ohne Worte: Die Frau achtet genau auf die Körpersignale des Mannes. Auf welchem Bein hat er gerade sein Gewicht? Mit dem anderen, freien Bein wird er dann den nächsten Schritt machen. Sie weiß also, mit welchem Bein sie gleich gehen muss. Und seine Körperdrehungen zeigen ihr, in welche Richtung sie sich bewegen soll.

Ebenso achtet der Mann auf seine Partnerin. Auf welchem Bein steht sie gerade? Steht sie so, dass er die nächste Figur machen kann? Oder muss er einen anderen Schritt wählen. Sind seine Signale bei ihr angekommen? Wie kann er sich nachvollziehbarer bewegen und besser auf seine Partnerin eingehen?

Das alles geschieht schweigend. Es gibt keine Diskussionen, Kritik oder Umerziehungsversuche. Jeder akzeptiert den Partner, so wie er ist. Man kann sein Gegenüber im Moment sowieso nicht ändern. Es liegt allein an einem selbst, aus dem Tanz das Beste zu machen.

Der Veranstalter der „langen Tangonacht“ im Ulmer Ballhaus, Siegfried Haering, mit seiner Frau Regina Kleiner

Was für einen kurzen Tango gilt, gilt wohl auch für lange Ehen und Partnerschaften. So sehen es anscheinend einige Autoren und Paarberater. Über ihre Empfehlungen berichten wir auf den folgenden drei Seiten.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Weihnachtszeit und viel Schwung im neuen Jahr. Wir erscheinen wieder am Samstag, 8. Februar 2014.

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

Unsere beliebten Urlaubsreisen 2014

26.-29.1.14	Alpen-Panoramatour Walliser Berge	HP €	479
22.-23.3.14	Pfalz: Frühlingshafte Mandelblüte	ab HP €	162
11.-13.4.14	Pfirsichblüte im Moselland	ab HP €	315
19.-20.4.14	Blütenfahrt Kaiserstuhl u. Ostermarkt	ab HP €	183
20.-26.4.14	Amalfiküste-Insel-Capri-Golf v.Neapel	ab HP €	798

Musik- und Eventreisen 2014
Wegen großer Nachfrage jetzt schon buchen!

20.02. (Do)	Musical Stuttgart „Tarzan“o.„Mamma Mia“ab	€	95
15.03. (Sa)	Internationale Musikparade in Stuttgart PK1	€	85
05.04. (Sa)	Chiemgauer Volkstheater in München	€	64
19.07. (Sa)	Andrea Berg Sommer-Open-Air in Aspach	€	71
18.09. (Do)	Monika Martin in der Liederhalle Stuttgart	€	74

Unsere beliebten Tagesreisen 2013

08.12. (So)	Erlebnis-Weihnachtsmarkt Bad Hindelang	€	35
12.12. (Do)	Regensburg: Weihnachtsmarkt Thurn u. Taxis	€	44
15.12. (So)	Missel-Waldweihnacht in Balderschwang	€	39
31.12. (Di)	Schwäbisches Silvester in Schussenried	€	118

Omnibus Missel · Ristberg 10 · Ulm-Eggingen
Telefon 07305 7349 · www.missel-reisen.de

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

Tango
Bailarines de Tango Argentino
Elias y Margit Monrose

Tango für Anfänger
Wochenendworkshop
14. und 15. Dezember
Samstag und Sonntag
jeweils 14.00 bis 16.00 Uhr
70 EURO pro Person
07305 92 73 97, 0179 237 90 27
mail@tangomonrose.de
www.tangomonrose.de

Das Geheimnis dauerhafter Beziehungen

Respektvoll übereinander lachen

Ein schöner Tanz und eine dauerhafte Beziehung - für beides empfiehlt sich anscheinend dasselbe Rezept: Den Partner mit seinen Unzulänglichkeiten als unabänderlich ansehen und selbst bestmöglich darauf reagieren.

hs. Ob eine Beziehung Bestand hat und ob wir uns in ihr wohl fühlen, liegt dann weniger am Partner. Es liegt vor allem an uns selbst, an unseren Erwartungen, Einstellungen und Reaktionen.

Angenommen, die Unordentlichkeit des Partners stört uns. Dann können wir entscheiden: Wollen wir das Chaos hinnehmen? Sollen wir selbst etwas dagegen unternehmen, beispielsweise aufräumen? Finden wir Regeln, die beide Seiten anerkennen und einhalten können? Oder beenden wir die Beziehung? Wenig erfolgversprechend dürfte es jedenfalls sein, dem Partner die Lösung zu übertragen, also darauf zu warten, dass er sich bessert, dass er sich umerziehen lässt. Denn Partner lassen sich nicht umerziehen. Das behauptet zumindest der Heidelberger Arzt, Paartherapeut und Autor Arnold Retzer. Er untersuchte, wodurch sich langlebige Beziehungen auszeichnen. Seine Ergebnisse veröffentlichte er bereits im Jahr 2009 unter dem ernüchternden Buchtitel: „Das Lob der Vernunftehe: Eine Streitschrift für mehr Realismus in der Liebe“. Daraus kann man mehrere Empfehlungen ableiten:

Die Ansprüche niedrig halten: Wir werden umso zufriedener sein, je weniger wir von unserem Partner und unserer Beziehung erwarten. Überfordert wären sie vor allem mit dem Anspruch, uns glücklich zu machen. Dies schaffen allenfalls wir selbst. Außerdem dürfen wir akzeptieren, dass Männer und Frauen nun einmal sehr unterschiedlich sind, dass dauerhafte Spannungen und Widersprüche auch in der besten Ehe nicht ausbleiben. Nach Retzers Beobachtung lösen die meisten Paare nie ihre Konflikte. Doch darauf - auf eine Lösung - kommt es anscheinend gar nicht an.

Mit Respekt und Humor: Ausschlaggebend für eine gute Beziehung ist vielmehr die Art und Weise, wie die Partner im Konfliktfall miteinander umgehen. Was sagte ein seit Jahrzehnten verheirateter Familienvater, als ihm seine Tochter und deren Freund eröffneten, dass sie heiraten würden? „Ich wünsche Euch, dass Ihr richtig streiten lernt“. Doch wie streiten wir richtig? Indem wir darauf verzichten, uns gegenseitig zu verletzen oder verächtlich zu machen. Vielmehr respektieren wir einander. Und wir lachen übereinander. Wir bringen uns zum Lachen. Denn Humor entspannt und ist ein Ausdruck gegenseitiger Nachsicht. Zu dieser Milde gehört es auch, Fehltritte und Ungerechtigkeiten nicht aufzurechnen, sondern zu vergeben und zu vergessen.

Anzeige

Sich miteinander austauschen: Eine Ehe oder Beziehung ist mehr als nur eine gute Partnerschaft. Denn die Partnerschaft regelt lediglich wie ein Vertrag den fairen und gerechten Ausgleich von Interessen. In einer langjährigen Beziehung lassen sich aber Ungleichheit und Ungerechtigkeit nie vermeiden. Wie hält eine Beziehung solche Unterschiede aus? Indem wir ein gewisses Maß an Uneigennützigkeit einbringen, also auch ohne eigenen Vorteil für unseren Partner das Beste wollen. Diese Uneigennützigkeit verdanken wir vor allem zwei Gefühlen: Der Liebe und der Freundschaft. Sie sind sozusagen das Öl, mit dem wir unseren Beziehungsmotor rund laufen lassen. Und sie sind wie Pflanzen, die ständig gegossen werden wollen. Mit was können wir sie gießen? Mit Austausch: Wir erzählen viel und hören aufmerksam zu. Wir lassen den Partner an unseren noch so alltäglichen Erlebnissen teilhaben und nehmen gerne an seinem Leben teil.

Anzeige

Vor allem das Gute am Partner beachten: In der Liebesbeziehung richten wir unsere Aufmerksamkeit gewöhnlich auf gute Eigenschaften: Zuerst auf die, welche der Partner hat, später auf die, welche er nicht hat. Die erste Phase genießen wir. Die zweite mündet meist in zermürbender Dauerkritik und in vergeblichen Umerziehungsversuchen. Wie leben wir also angenehmer? Indem wir mehr das Positive an unserem Partner beachten und schätzen. Nichts anderes machen wir ja auch, wenn wir fernsehen. Wer würde schon aus der Fülle des TV-Programms stets gezielt diejenigen Sendungen aussuchen, welche ihm gar nicht gefallen, um sie dann ausgiebig anzusehen und sich ständig darüber aufzuregen? Besser ist es doch, das Gute sehen zu wollen - nicht nur beim Fernsehprogramm, sondern auch beim Partner. „Denken Sie sich Ihren Partner schön“, empfiehlt Retzer. In einer seiner Befragungen berichtete eine Teilnehmerin über ihren Ehemann: „Als ich zugenommen hatte, hat er gesagt, er mag dicke Frauen. Und als ich wieder abgenommen habe, hat er gesagt, er mag schlanke Frauen. Irgendwann habe ich dann begriffen, dass er mich liebt.“

Brautpaar Bild: Schnürlkasperl

Hinweise zu unseren Berichten:

Bitte beachten Sie, dass unsere Berichte und Empfehlungen weder psychotherapeutische Beratung noch Ärzte, Heilpraktiker und Medikamente ersetzen können. Sie sollten solche Hilfe beanspruchen, falls Sie etwa durch Gefühle überwältigt werden oder Beschwerden haben. Das gilt vor allem bei Beschwerden, die ernsthaft sind oder länger andauern. **Wir - Verlag, Herausgeber und Autoren der Lebensfreude - übernehmen keine Garantie und schließen eine Haftung für Personen-, Sach- und/oder Vermögensschäden aus.**

Dich ändern? Mich ändern!

Alles ändert sich, Menschen ändern sich. Sie können sich ändern. Ist es Ihnen also möglich, Ihren Partner zu verändern? Stellen Sie sich beispielsweise vor, ...

... Sie haben einen etwas unordentlichen Partner. Sie legen Wert auf Ordnung und wollen, dass Ihr Partner mehr aufräumt. Was machen Sie?

hs. Wenn Sie ihn - hoffentlich nett - darum bitten, besteht eine gewisse Chance, dass er etwas aufräumt. Die Chance steigt, sobald Sie ihm erklären, warum das Aufräumen für Sie wichtig ist. Die Chance erhöht sich ebenfalls, wenn Sie die Aufräumarbeit belohnen, etwa durch Lob. Vielleicht erreichen Sie sogar, dass er auch sonst ein bisschen mehr aufräumt als bisher. Aber eines werden Sie vermutlich nie erreichen: Dass Ihr Partner richtig ordentlich wird. Wenn Sie das versuchen, haben Sie beste Chancen, dass Ihre Beziehung leidet und Ihr Partner eher noch unordentlicher wird. Warum?

Es ist ein Unterschied, ob Ihr Partner etwas tun soll oder ob er jemand anderes sein soll. Er ist bestimmt gerne bereit, ab und zu etwas für Sie zu tun, Aufräumen beispielsweise. Aber sind er beziehungsweise sein Unterbewusstsein auch bereit, Ihretwegen ein anderer Mensch zu sein, also ordentlich zu werden? Wer will sich schon zwingen lassen, seine Identität aufzugeben?

Vielleicht kann ihr Partner das auch gar nicht? Vielleicht ist seine Unordentlichkeit untrennbar verbunden mit Eigenschaften, deretwegen Sie ihn auserwählt haben? Das könnten Großzügigkeit oder Spontaneität sein. Jeder Mensch ist eine Paketlösung. Wer dessen Vorteile will, muss auch die Nachteile in Kauf nehmen.

Das alles schließt nicht aus, dass Sie gelegentlich Ihrem Unmut freien Lauf lassen; schließlich sind Sie auch kein Heiliger. Was aber passiert, wenn Sie gezielt ein Umerziehungsprogramm starten? Aus Ihrer Bitte, aufzuräumen, wird die Ermahnung, dass immer noch nicht aufgeräumt wurde. Dann folgt die Dauerkritik: „Du lässt immer alles rum liegen, Du bist furchtbar unordentlich, Du Chaot ..."

Nun gibt es eine häufig empfohlene Methode, um Ziele zu erreichen: Den gewünschten Zustand immer wieder schildern und ausmalen. Nichts anderes tut Ihre permanente Kritik. Sie beschreibt einen Zustand - den Fehler Ihres Partners - und bestärkt ihn dadurch. Was ist zu erwarten? Ihr Partner fühlt sich schlechter und wird noch unordentlicher.

Vermutlich geht es Ihnen beim Kritisieren ebenfalls schlechter. Denn das Unterbewusste kann nach Ansicht mancher Experten nicht so recht unterscheiden, wer mit Ihren Aussagen gemeint ist. Es bezieht die negativen Gefühle auch auf sich selbst. Entsprechend unwohl fühlen Sie sich dann.

Ein ungewollter Zustand wird verstärkt, und allen Beteiligten geht es schlechter. Ist das förderlich für die Beziehung? Außerdem verdrängt Dauerkritik die Nähe der vorbehaltlosen Liebe durch die Distanz des abwertenden Urteils. „Kritik killt Beziehungen" schrieb Serge K. King schon 1990 in seinem Buch „Der Stadtschamane".

Aber Sie müssen ja nichts und niemanden killen. Schließlich gibt es in unserer Region Dienstleister, welche beim Aufräumen helfen. Oder Sie einigen sich auf einen Schrank oder ein Zimmer, wo Ihr Partner sein Chaos ausleben darf. Vor allem aber können Sie sich immer wieder klar machen: Die Lebhaftigkeit, Großmut und Spontaneität Ihres Partners sind ein bisschen Unordnung wert.

... Sie sind unordentlich. Ihr Partner kritisiert das. Was machen Sie?

hs. Kommen Sie besser nicht auf die Idee, Ihrem Gegenüber den nebenstehenden Bericht unter die Nase zu halten und zu erklären: „Es ist zwecklos, seinen Partner ändern zu wollen. Sieh also zu, wie Du mit meiner Unordnung klar kommst!" Denn dann verlangen Sie wiederum von Ihrem Partner, dass er sich ändert. Er soll nämlich darauf verzichten, Ordnung zu fordern und Kritik für konstruktiv zu halten. Gehen Sie lieber davon aus, dass Sie nur eine Person in Ihrer Beziehung verändern können. Und diese Person sind Sie selbst.

Versuchen Sie also, für mehr Ordnung zu sorgen. Holen Sie einen Aufräumberater, kämpfen Sie sich in Etappen durch Ihr Chaos. Nutzen Sie dabei die vielen Methoden, wie man Ziele besser erreicht und gute Vorsätze umsetzt. Einige der Tipps finden Sie in den bisherigen Lebensfreude-Ausgaben, archiviert unter „www.lebensfreude-verlag.de".

Tanzpaar
Bild: Schnürlkasperl

Was? Sie schaffen es trotzdem nicht? Dann versuchen Sie, die Kritik Ihres Partners zu tolerieren. Aber die Kritik wird verletzend? Dann gleichen Sie sie aus, indem Sie sich - laut oder leise - für Ihre positiven Eigenschaften loben. Vor allem loben Sie Ihren Partner. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf seine guten Seiten. Beispielsweise darauf, dass es nur seiner Ordnungsliebe zu verdanken ist, wenn Sie zu Hause überhaupt noch was finden.

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: 92.782 Exemplare
Erscheinungsweise: zweimonatig.
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 schließen jegliche Haftung für Personen-, Sach- und/oder Vermögensschäden aus.

Steuerwissen ist Geld!

Wir setzen unser Wissen und unsere Erfahrungen zu Ihrem Vorteil ein und erstellen Ihre

Einkommensteuererklärung

Im Rahmen einer Mitgliedschaft beraten wir Arbeitnehmer, Beamte, Rentner und (Klein-)Vermieter gemäß der gesetzlichen Beratungsbefugnis nach § 4 Nr. 11 StBerG.

Die Beratungsstelle in Ihrer Nähe:
Schaffnerstraße 3, 89073 Ulm
Beratungsstellenleiterin Margit Monrose
Telefon 0731 388 58 660
margit.monrose@vlh.de

Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V.
LOHNSTEUERHILFEVEREIN

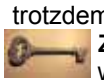
www.vlh.de kostenloses Info-Telefon 0800 1817616

Fünf Schlüssel der Liebe

Als ein älterer Junggeselle etwas vergesslich und eigenartig wurde, hatte der vorlaute Neffe sofort eine Erklärung: Dem Onkel fehle das geistige Training, weil er sich nicht in der täglichen Auseinandersetzung mit einem Ehepartner behaupten müsse.

Der Neffe urteilte natürlich zu einseitig. Denn man kann sich auch als Unverheirateter auf viele Arten geistig rege halten. Aber in einer Hinsicht hatte der Neffe recht: Eine Beziehung ist ein guter Weg, um sich persönlich zu entwickeln. Das betonen die Leiter der Integralis® Akademie, Doro Kurig und Jochen Tetzlaff. Sie beschreiben eine glückliche Partnerschaft durch „fünf Schlüssel der Liebe":

Eigenständigkeit und Bindung: Jeder Partner kann und darf seine Individualität beibehalten und trotzdem die Nähe zum anderen pflegen.


Zärtlichkeit und Kommunikation: Manche Partner warten darauf, dass ihre Bedürfnisse vom Gegenüber wortlos erkannt und genau erfüllt werden. Sie warten meist vergeblich. Glücklicher werden sie, wenn sie ihre Wünsche äußern und selbst aktiv werden.

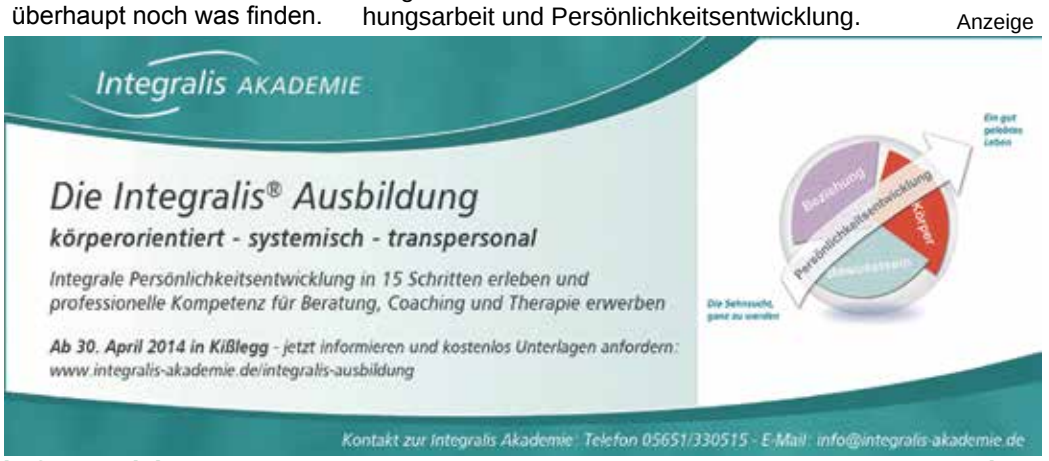
Geben und Nehmen: Letztlich wünschen beide Partner, dass Geben und Nehmen einigermaßen im Gleichgewicht sind. Das gelingt umso besser, wenn jeder nicht nur gibt, sondern dem anderen auch die Chance lässt, selbst zu geben. Was sollten also besonders Engagierte beachten, die vollständig ihre Zeit und Interessen opfern und sämtliche Verantwortung übernehmen? Sie dürfen ihren Einsatz etwas zurück nehmen und dem Partner die Möglichkeit einräumen, seinen Teil beizutragen.

Wertschätzung für sich und den Partner: Wer sich selbst oft kritisch betrachtet, überträgt diesen Mechanismus schnell auf den Partner. Wer aber seine guten Eigenschaften schätzt, dem fällt es auch leichter, den Partner zu achten und anzuerkennen.

Freude ausdrücken und Leid umarmen: Glück entsteht nicht nur, wenn man sich über etwas freut. Es entsteht - so haben Forscher herausgefunden - auch dadurch, dass man nicht gegen das Unglücklichsein ankämpft, sondern schwierige Lebensphasen akzeptiert.

Doro Kurig und **Jochen Tetzlaff** sind seit über dreißig Jahren ein Paar und haben zwei erwachsene Kinder. Sie leben nicht nur miteinander, sondern arbeiten auch gemeinsam: Sie führen eine Praxis für Einzel- und Paartherapie in Kassel und veranstalten seit 1990 Seminare, Trainings und Ausbildungen. Sie waren 2003 Mitbegründer der Integralis® Methode und der Integralis® Akademie. Die Integralis® Methode verbindet körperorientierte, psychotherapeutische und meditative Betrachtungs- und Vorgehensweisen zu einem umfassenden Modell der Beziehungsarbeit und Persönlichkeitsentwicklung.

Anzeige



Mediationsverfahren in Ehe und Lebenspartnerschaft

Von der Meinung zum Bedürfnis

Konflikte in Unternehmen, Erbstreitigkeiten und Ehescheidungen werden oft durch eine sogenannte Mediation gelöst. Dabei setzen sich die Streithähne freiwillig zusammen. Sie suchen unter Anleitung eines unparteiischen beziehungsweise „allparteilichen“ Dritten - des Mediators - eine Einigung. Der Ulmer Steuerberater und Diplom-Kaufmann Volker Krusche ist ausgebildeter Mediator. Er erläutert, dass man mit der Mediation Beziehungen nicht nur friedlich beenden, sondern auch retten kann.

Anzeige

Sind Sie festgefahren?

Stecken Sie in einem Konflikt, in einer Meinungsverschiedenheit oder in einem Streit mit Ihrem (Ehe-)Partner?

In einer **Mediation** erarbeiten Sie beide mit mir eine einvernehmliche und tragbare Lösung. Sie gehen wieder aufeinander zu.

Dipl.-Kfm. Volker Krusche
Telefon: 0731 920 45 - 0
mehr unter **www.krusche-und-sohn.de**

hs. Bleiben wir bei dem Beispiel unserer Titelgeschichte: In einer Beziehung kommt es regelmäßig zu Streit, weil einer der Partner unordentlich ist. Wie würde ein Mediator diesen Konflikt lösen? In jedem Fall dadurch, dass er keine Lösung vorschlägt. Denn der Mediator entscheidet nicht, fordert nicht, empfiehlt nicht. Er vermittelt nur. Er sorgt lediglich für ein geordnetes Verfahren, für einen strukturierten Gesprächsablauf. Dadurch kommt die zwischen den Partnern festgefahrene Kommunikation wieder in Gang. Vor allem aber fragt der Mediator viel. Er versucht herauszufinden, welche Bedürfnisse sich hinter den vorgetragenen Meinungen verbergen. Wenn ein Partner großen Wert auf Ordnung legt, könnte dahinter der Wunsch nach Sicherheit und Geborgenheit stehen. Der unordentliche Partner hingegen will vielleicht seine Kreativität ungehindert ausleben. Sind diese Bedürfnisse ermittelt, fällt es den Beteiligten leichter, die Sichtweise des anderen zu verstehen. Außerdem können sich die Parteien nun daran machen, eine Lösung zu suchen, die beiden Bedürfnissen gerecht wird. Wie eine solche Einigung aussehen könnte, kann der Mediator vorab nicht sagen. Er steuert nur die Art und Weise der Suche, nicht ihr Ergebnis. Es ist auch gar nicht notwendig, dass er Vorschläge macht und eine Lösung findet. Das können die Ehepartner viel besser. Denn wer ein Problem hat, trägt die Lösung bereits in sich selbst.

Neu anfangen

Eine Ehe oder Lebenspartnerschaft ist zweifellos eine Herausforderung, aber vor allem ein Geschenk.

hs. Das wird einem besonders bewusst, wenn man den Partner verloren hat, wenn er verstorben ist. Man fällt in ein tiefes Loch. So erging es der Ulmerin Cäcilia Tremmel-Wiringer nach dem Todes ihres Ehemannes. Nichts machte ihr mehr Freude, zu nichts hatte sie mehr die Kraft.

Da erhielt sie einen Anruf von ihrem alten Mallehrer, Vasile Bedreaga von der Ulmer Kunstschule Beva. Dort hatte sie mit ihrem Mann Unterricht genommen.

Anzeige

ATELIER KUNSTSCHULE „BEVA”
KUNSTUNTERRICHT MAPPENVORBEREITUNG
• ÖLMALEREI • ZEICHNEN • GRAFIK
• KERAMIK, PORZELLAN, GLAS
• DESIGN • SIEBDRUCK
FRAUENSTR. 134
89073 ULM
Tel: 0731/31250
0152/57076022
bevarta@gmx.de
www.bevarta.de

„Cäcilia, wann kommst Du wieder, Deine Malsachen warten auf Dich?“ „Ach, Vasile, das ist vorbei.“ Sie ging trotzdem dorthin, um ihre Utensilien abzuholen. Was fand sie vor? Ihre Malstaffel war sorgfältig so hergerichtet, als wenn sie ihre Arbeit gerade verlassen hätte. Da konnte sie nicht widerstehen. Sie begann wieder zu malen. Mit dem Malen kam allmählich der Lebensmut .... und bald darauf ein Hund ins Haus. „tiger“ hieß der neue Weggefährte, der natürlich in einem Gemälde verewigt werden musste. Sein Bild erlitt das Schicksal etlicher beim Atelier Beva entstandener Werke. Es wurde ausgestellt - 2012 beim Kunstverein Stuttgart - und gewann einen Preis, den sogenannten Publikumspreis. Das Bild „tiger“ war also für die Besucher das schönste Ausstellungsstück. Für Cäcilia Tremmel-Wiringer ist es das Symbol eines Neuanfangs.

Energie verschwindet nicht, sie wird nur umgewandelt

hs. Der Heilpraktiker Hans-Günter Braig hilft Menschen, deren Partner verstorben ist. Wie? Vor allem macht er klar, dass Energie sich zwar ändert, aber nie verloren geht. Die Energie des Verstorbenen besteht also fort und kann den Hinterbliebenen begleiten. Außerdem lässt sich Braig schöne gemeinsame Erlebnisse mit dem Verstorbenen schildern. Die Erinnerungen werden zusammengefasst in einem Satz. Dieses sogenannte Mantra kann sich der Trauernde immer wieder sagen und daraus Kraft schöpfen. Schließlich fragt Braig den Hinterbliebenen: „Glauben Sie, dass Ihr Partner damit einverstanden wäre, wenn Sie wieder glücklich würden und das Leben genießen könnten?“ Jeder antwortet mit „Ja“.

Christiane Mühmel, Coach für Ordnung und Struktur

Endlich Ordnung - endlich mehr Zeit!

Kennen Sie den Unterschied zwischen Unordnung und Chaos? Das ist ganz einfach: Bei Unordnung sind die Dinge nicht an ihrem Platz, bei Chaos haben die Dinge keinen Platz!

cm. Unordnung zu beseitigen, ist daher meist kein Problem, sondern nur Arbeit. Man räumt die Dinge einfach wieder an Ihren angestammten Platz. Chaos hingegen zu beseitigen, ist nicht ganz so einfach. Hier müssen Entscheidungen getroffen werden:

- Brauche ich das überhaupt?
- Wo brauche ich es?
- Wie bringe ich es dort unter?

Und Entscheidungen sind es, die wir als anstrengend empfinden. Also schieben wir sie vor uns her und versuchen sie auszublenden. Aber das funktioniert nicht! Immer wieder werden uns die Papierstapel im Büro, der Krimskrams auf der Kommode oder die vollgestopfte Schublade daran erinnern, dass wir da noch eine Baustelle haben - und das strengt ungemein an und kostet viel mehr Energie, als man glauben mag. Wie und wo fangen Sie am besten an? Hierzu fünf Tipps:

1. Beginnen Sie dort, wo Sie die größte Motivation, den größten Nutzen haben (also keinesfalls im Keller oder auf dem Dachboden, sondern eher im Eingangsbereich, Wohnzimmer, Küche etc.).
2. Nehmen Sie sich nicht zuviel auf einmal vor, gehen Sie kleine Schritte, diese aber konsequent (z.B. eine Tischfläche, Schublade, Regalfach pro Tag).
3. Fangen Sie immer damit an, unnötige Dinge auszusortieren (verschenken, verkaufen, entsorgen).
4. Danach werden Dinge, die übrig bleiben, in Gruppen zusammengebracht. Versicherungsunterlagen beispielsweise kommen zu Versicherungsunterlagen, Zeitschriften zu Zeitschriften, Büromaterial wird zusammengebracht und auch sämtliche Ersatzbatterien dürfen als Großfamilie beieinander sein.
5. Diesen neuen „Familien“ suchen Sie ein Zuhause:
   o Das kann in einer unterteilten Schublade sein
   o oder in einer praktischen Box,
   o wichtig: in der Nähe des Ortes, an dem die Dinge auch benötigt werden,
   o übersichtlich und eindeutig beschriftet und mit guten Zugriffsmöglichkeiten.

Die Ulmerin **Christiane Mühmel** hilft „Aufräumwilligen“, Entscheidungen zu treffen, praktische Strukturen zu schaffen und die richtigen Ordnungsmittel zu finden. Unter ihren Kunden finden sich Lehrer, Freiberufler, Handwerker, kleine Unternehmen, Selbständige, Praxen und städtische Einrichtungen. Zur Kundschaft gehören aber auch Privatleute, die ihre Zeit sinnvoller nutzen möchten.

Anzeige

Endlich Ordnung
Endlich mehr Zeit!
☑ Ordnung
☑ Struktur
☑ Organisation
RAUM und ZEIT
www.ordnung-ulm.de
Christiane Mühmel
Tel. 0731-380 56 67

Anzeige

Ganzheitliche Naturheil- und Kurpraxis H.-G. Braig
Seit 28 Jahren Vertrauen! – Lautenberg 1, 89073 Ulm
Tel. 07 31-6 75 60, www.naturheil-kurpraxis-braig.de

1 Jahr herr zopf's friseurmuseum

Haare machen Leute

Wer etwas für Selbstbewusstsein und innere Stärke tun will, betreibt Kampfsport, meditiert, besucht den Psychologen ... oder geht zum Friseur.

hs. Kaum ein Beruf beeinflusst das Selbstwertgefühl seiner Kunden so direkt wie der des Friseurs. Denn die Haare prägen das Aussehen und damit einen wesentlichen Teil unseres Selbstbewusstseins. Vielleicht ist das der Grund, warum der Friseurberuf trotz der beklagten niedrigen Löhne so beliebt ist: Weil man mit Menschen zu tun hat, kreativ gestaltet, sofort einen Erfolg sieht und weil das Ergebnis den Kunden so wichtig ist.
In Neu-Ulm gibt es nicht nur - wie in allen anderen Städten - einige Friseure. Es gibt in Neu-Ulm - im Unterschied zu den anderen Städten - seit bald einem Jahr auch ein Friseurmuseum: „herr zopf's friseurmuseum". Es befindet sich auf dem Areal des Orange Hotel. Namensgeber ist Heinz Zopf. Er wurde 1942 in einen Friseurbetrieb hineingeboren und lernte 1960 bis 63 bei einem der ersten Modefriseure. Doch dann entschied er sich für das Studium von Geschichte und Pädagogik. So wurde er Realschul- und später Berufsschullehrer. 1980 holte ihn seine Vergangenheit wieder ein. Er bekam den Auftrag, Berufsfachkunde für Friseure zu unterrichten. Um seinen Unterricht anschaulicher zu gestalten, begann er, Friseurartikel zu sammeln: Perücken, Puderdosen, jahrhundertealte Frisierstühle und -tische und natürlich die Bimssteine, mit denen sich schon die römischen Soldaten beim Wacheschieben den Bart wegrieben. Die Sammlung wurde immer größer und beanspruchte bald ein eigenes Museum.
Anfang 2013 zog das Museum um. Heinz Zopf verließ mit seiner Frau das norddeutsche Eckernförde und kam ins schwäbische Neu-Ulm. Einziger Grund: Er konnte hier seine mehr als 6.000 Ausstellungsstücke besser unterbringen und ausstellen. Dafür übertrug er die Sammlung an die Deutschen Friseurakademie in der Dieselstraße 4. Dort, beim Hotel Orange, hat er monatlich rund 400 Besucher. Von Samstag bis Montag zwischen 10 und 17 Uhr führt er sie durch zwei Jahrtausende Friseurgeschichte.

Heinz Zopf im Herrensalon

FREIER EINTRITT
herr zopf's friseurmuseum
gültig für eine Person
bis 31. Dezember 2013

Damensalons?
Bis zum 1. Weltkrieg gab es nur Herrensalons. Die gehobenen Damen hatten zuhause ihre Zofen. Dann wurde das Geld knapper. So gab es weniger Zofen, aber dafür Damensalons.

Viva Bavaria Restaurant
Das Spezialitätenrestaurant beim Hotel Orange bietet auch Dinner & Show-Abende: Am 15.12. Magie und Comedy mit Magic Robert und am 27.12. Schwäbisch-Humorvolles mit den Bronnweilern.

Gutscheine
Zum einjährigen Jubiläum gibt es Gutscheine: Für freien Eintritt ins Friseurmuseum und für ein Dessert im Viva Bavaria Restaurant, jeweils für eine Person. Sie müssen die Gutscheine nur ausschneiden und einlösen.

Anzeige

VIVA BAVARIA RESTAURANT
Saisonale bajuwarische Küche kombiniert mit regionalen und bayerischen Bierspezialitäten.
viva bavaria
GENIESSEN SIE EIN STÜCK BAYERN!
ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo. - Fr.: 12 - 14 Uhr und 18 - 23 Uhr
Sa./ So./ Feiertag: 18 - 23 Uhr
Reservierungs-Hotline: 0731/ 378 46 57 -0
Dieselstr. 4 I 89231 Neu-Ulm I www.viva-bavaria-restaurant.de

Doppelte Lebensfreude

Dass es im Raum Ulm und Neu-Ulm die Zeitung Lebensfreude gibt, wissen Sie. Denn Sie halten ja ein Exemplar davon in den Händen. Wussten Sie aber auch, dass es hier eine Praxis Lebensfreude gibt?

hs. Zeitung und Praxis sind weder verwandt noch verschwägert, aber mittlerweile befreundet. Die Zeitung gibt es seit Mai diesen Jahres, die Praxis seit 1. Februar 2011. Praxisinhaber Martin Schuler ist das Paradebeispiel dafür, wie man sich stets weiter entwickeln und dabei Lebensfreude haben und geben kann: Der 42-jährige Diplomingenieur für technische Informatik machte eine Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie. In seiner Praxis im Ulmer Westen berät er unter anderem bei Burnout, Persönlichkeitsstörungen und Phobien. Man kann bei ihm aber auch das freie Reden lernen. Denn Martin Schuler hat sich sogar in diesem Bereich weitergebildet: 2012 wurde er Europameister im Stehgreifreden.

Anzeige

Praxis Lebensfreude
Praxis für Psychotherapie nach HPG
Burnout-Beratung, Therapie bei Phobie, Zwang und AD(H)S, Selbstvertrauensschulung, Paarberatung, 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!

Was ist NLP?

hs. Ein Mathematikstudent wurde auf einer amerikanischen Autobahn wegen Geschwindigkeitsübertretung angehalten. Als er nach seinem Beruf gefragt wurde, fiel sein Blick auf drei im Beifahrer-Fußraum herumliegende Bücher. Eines handelte von Neurologie, das andere von Linguistik und das dritte von Programmierung. „Ich bin neurolinguistischer Programmierer", antwortete er. Der Polizist war sichtlich beeindruckt und lies den Verkehrssünder ungestraft weiter fahren. Es ist nicht überliefert, ob diese Geschichte sich so zugetragen hat oder nur eine Legende ist. Sicher ist jedoch, dass jener Mathematikstudent Richard Bandler hieß und später das Neuro-Linguistische Programmieren, kurz NLP, entwickelte. Was ist NLP? Das erklärt Michael Keppler vom Kepplerinstitut in Ulm: „NLP bietet verschiedene Methoden, um mit sich und anderen Menschen besser umzugehen. „Neuro" steht dafür, dass alle wahrgenommenen Außeneinflüsse in unserem Gehirn bewertet werden. Es liegt also an unseren Einstellungen und Erwartungen, wie wir auf unsere Umgebung reagieren. „Linguistisch" berücksichtigt, dass die Wortwahl im Umgang miteinander sehr wichtig ist. „Programmieren" besagt: Durch regelmäßiges Üben können wir Strategien verinnerlichen, die zu Erfolg und Lebensfreude führen."

Geldrollen und Ozontherapie

Anzeige

„Wir sind mit unserem Latein am Ende", sagten die Ärzte zu dem Ulmer M. Er litt an Bluthochdruck, Kopfschmerzen und Schwindel. Niemand wusste, woran das lag und wie man ihm helfen könnte. Da wandte er sich an die Naturheilpraxis Surace.

Herr M. berichtet: Ich war bei vielen Ärzten. Sie stellten bei mir nur gute Werte fest. Mir ging es aber nicht gut. Im Gegenteil: Mir ging es so schlecht, dass ich fünfeinhalb Monate nicht arbeiten konnte. Vor sechs Wochen kam ich zu Frau Surace. Sie untersuchte mein Blut und gab mir eine Aufbautherapie. Außerdem behandelt sie zweimal pro Woche mein Blut mit Ozon. Die Behandlung ist in zwei Wochen abgeschlossen. Es geht mir noch nicht vollständig gut, aber wesentlich besser. Seit vier Wochen kann ich schon wieder arbeiten.
Angela Surace erläutert: Bei der Blutuntersuchung mit dem Dunkelfeldmikroskop zeigten sich einige Belastungen, vor allem im Leber-Gallen-System. Außerdem erkannte ich besonders im Kopfbereich eine sehr schlechte Durchblutung, es hatten sich viele „Geldrollen" gebildet: Normalerweise schwimmen die Zellen einzeln im Blut und sehen aus wie Geldmünzen. Bei Herrn M. klebten sie zusammen. Solche Klumpen nennt man Geldrollen. Ich verordnete homöopathische Mittel und hochdosiertes Vitamin C. Nach dieser Aufbautherapie begann ich, das Blut zu reinigen. Dabei wird Blut entnommen, mit dem sauerstoffhaltigen Gas Ozon angereichert und dann dem Patienten durch Infusion zurückgeführt. So bauen sich die Belastungen im Blut ab, die Zellen schwimmen befreit herum und Herr M. kann das lang Ersehnte tun: Wieder zur Arbeit gehen.

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

Bilder: Schnürlkasperl

Besondere Weihnachtsgeschenke

„Ein großer Mensch ist, wer sein Kinderherz nicht verliert.“

Meng-Tse, chinesischer Philosoph (372 - 289 vor Christus)

Bleiben Sie kindlich, freuen Sie sich auf Weihnachten, auf Geschenke, auf das Schenken. Wir haben hierfür einige Empfehlungen zusammengestellt.

Mit dem Armtest zum Edelstein

Manche Geschenke sucht man am besten mit dem Beschenkten aus, beispielsweise Kleider oder Schuhe. Gehören Edelsteine auch dazu?

hs. Ja, zumindest wenn man sie in der Ulmer Schatztruhe erwirbt. Dort bietet Inhaber J. Richard Erlewein seinen Kunden genau den Stein, der zu ihnen passt. Schon die heilige Hildegard von Bingen und auch Paracelsus haben mit Edelsteinen geheilt. Ob und warum Edelsteintherapie wirkt, darüber gibt es verschiedene Theorien. Erlewein verweist lieber auf die praktische Erfahrung, auf die Ergebnisse seiner Arbeit. Sie beruht auf dem „kinesiologischen Armtest nach Dr. Diamond“. Dabei wird eine Frage gestellt und dann versucht, den ausgestreckten Arm des Klienten nach unten zu drücken. Gelingt dies, ist die Antwort negativ. Bleibt der Arm oben, ist die Antwort positiv. Erlewein fragt nun für verschiedene Körperbereiche, ob sie durch Energieblockaden belastet sind. Sinkt der Arm beim Armtest, liegt an der abgefragten Körperstelle eine Störung vor. Anschließend fragt Erlewein für verschiedene Edelsteine, ob sie bei dieser Störung helfen können. Bleibt der Arm oben, hat man den richtigen Stein gefunden. Das klingt äußerst simpel, funktioniert aber offenbar. Denn Erlewein praktiziert diese Edelsteintherapie schon seit 15 Jahren. Und seine Kunden müssen mit ihm zufrieden sein. Sonst würden sie ihn nicht so eifrig im Freundes- und Bekanntenkreis weiter empfehlen.

Anzeige

Ulmer Schatztruhe

EDELSTEINTHERAPIE
SPIRIT OF OM® - KLEIDUNG
MINERALIEN UND SCHMUCK

Wenn Sie uns diese Anzeige vorlegen, führen wir den kinesiologischen Armtest kostenlos für Sie durch.

89073 Ulm, Ulmergasse 9
Tel.: 0731 62 275
www.ulmer-schatztruhe.de

An langen Samstagen haben wir durchgehend von 10 bis 18 Uhr geöffnet.

Oberammergauer Schnürlkasperl

hs. Das kleine oberbayerische Oberammergau ist weltweit bekannt: Für seine alle zehn Jahre stattfindenden Passionsspiele zur Leidensgeschichte Jesu, für die farbig bemalten Hausfassaden ... und für seine Holzschnitzkunst. Diese reicht bis ins Mittelalter zurück. Ihre Erzeugnisse wurden über Hausierer - die „Kraxenträger“ - in ganz Europa verkauft. Die Motive sind seit jeher überwiegend religiös. Deswegen spricht man von Oberammergau auch als dem Ort der „Herrgottsschnitzer“. Es gab dort aber noch andere Schnitzer. Sie fertigten Holzfiguren aus dem täglichen Leben, vor allem Kinderspielzeug. Besonders gerne schnitzten sie Hampelmänner, die sogenannten „Fadengaukler“ oder „Schnürlkasperl“. Dabei hatten die Künstler nicht immer so arglose Absichten, wie es zunächst den Anschein hatte. Denn was dachten sie sich wohl vor rund zweihundert Jahren, als sie einen Fadengaukler schnitzten, der vorne aussah wie einer der damaligen französischen Besatzungssoldaten und auf der Rückseite wie ein Clown?

Der Oberammergauer Markus Wagner pflegt die Tradition der Schnürlkasperl. In reiner Handarbeit schnitzt und bemalt er Holzfiguren: Vom Brautpaar über den Violinspieler, den Arzt, die Nixe und den Zauberer bis hin zur Box-Maus. Sie sind zum Aufhängen und haben bewegliche Gelenke. Sobald man also an der Schnur zieht, heben sich Arme und Beine. Die Figuren wurden europaweit ausgestellt, unter anderem in Rom, Madrid, Prag und in Schweden. Jedes Exemplar ist ein Unikat und wird nach den alten Herstellungsmethoden gefertigt. Nur in einem Punkt nimmt Markus Wagner es mit der Tradition nicht so genau: Wenn Sie darauf warten, dass er irgendwann als Kraxenträger vor Ihrer Haustür steht, dann warten Sie vergeblich. Aber unter www.schnuerlkasperl.de können Sie seine Kunstwerke bewundern.

Anzeige

OBERAMMERGAUER SCHNÜRLKASPERL

Handgeschnitzte Holzfiguren aus Oberammergau
bringen gute Stimmung in Ihre Wohnung.
Jede Figur ist ein Unikat mit Original-Siegel.
Werkstatt für Holzspielzeug
Markus Wagner 08822 1332
www.schnuerlkasperl.de

Motorsägenkurse unterm Weihnachtsbaum

hs. Bewegung in frischer Luft und dabei Heizkosten sparen: Es wird immer beliebter, sein Brennholz selbst zu „machen“. Doch dafür muss man wissen, wie mit der Motorsäge richtig und sicher umzugehen ist. Spezielle Kurse dafür veranstaltet der Forstexperte Helmut Durst in Ehingen. Bei ihm bekommt man auch Gutscheine für seine Lehrgänge - als besonderes, überraschendes Weihnachtsgeschenk.

Anzeige

-Baumschonende Pflege vom Profi
-Motorsägenlehrgänge
fachkompetent und praxisnah
Helmut Durst
forst-und gartenservice
Zum Wartstein 6 • 89584 Ehingen-Erbstetten
Fon 07386. 977 29 00 • www.durst-forst.de

Das Würfelspiel ohne Würfel: Wyrfos

Würfeln macht Spaß. Vor allem, wenn man ohne Würfel würfelt. Das geht doch gar nicht? Doch, es geht. Denn der Erfinder und Designer Michael Post hat ein ganz besonderes Spiel entwickelt.

hs. Er hat die Augen, also die Punkte auf dem Würfel, vom Würfel getrennt. Ein Spieler wirft nun nicht mehr einen Würfel, sondern achtzehn, voneinander unabhängige Augen. Dann wird betrachtet, welche Zahlen die geworfenen Augen anzeigen: Bilden diese etwa ein Viereck, hat man eine Vier. Befindet sich in dem Viereck aber noch ein weiteres Auge, ergibt die Kombination auch eine Fünf. Liegen drei Augen in einer Reihe, zählt dies als eine Drei. Entsprechend könnten die übrigen Augen so angeordnet sein, dass sich darin beispielsweise ein weiterer Dreier, eine Sechs und drei Zweier erkennen lassen. Dann werden alle Zahlen, die durch Augenkombinationen dargestellt werden, ermittelt und zusammengezählt. In unserem Beispiel ergäben sich 4+5+3+3+6+2+2+2 = 27 Punkte. Derjenige Spieler, der mit seinen Würfen die höchste Zahlensumme erreicht, hat gewonnen.

„Wyrfos“ heißt das Würfelspiel, bei dem die Kunst darin besteht, herauszufinden, was man überhaupt gewürfelt hat. Gespielt werden kann es von zwei bis fünf Personen ab acht Jahren. Es umfasst fünf Spielrunden und dauert je nach Teilnehmerzahl insgesamt fünfzehn bis dreißig Minuten. Dabei sind verschiedene Schwierigkeitsgrade möglich, je nachdem, welche der pfiffigen Spielregeln man anwendet.

Ausgetüftelt hat das Ganze der Diplom-Designer Michael Post aus Burgrieden-Bühl bei Laupheim. Wie kam er dazu? Er schreibt gerade ein Buch über Kreativität. Darin stellt er auch fest, dass Ideen aus „dem Spannungsfeld zwischen Chaos und Ordnung“ entstehen: Wenn sich eine vorhandene Ordnung auflöst, wird es chaotisch. Wer in diesem Chaos wieder Muster und Chancen entdeckt, gelangt zu einer neuen, meist besseren Ordnung. Dafür muss er einfallsreich, kreativ sein. Das lässt sich üben, auch spielerisch, beispielsweise durch Wyrfos. Denn hier geht es ja darum, in dem Chaos durcheinandergeworfener Würfelaugen viele Muster und Zusammenhänge - sprich Zahlenkombinationen - zu erkennen. „Der Mensch ist nur da ganz Mensch, wo er spielt!“. Das schrieb 1793 der Dichter und Philosoph Friedrich Schiller - obwohl er Wyrfos noch gar nicht gekannt hat.

Anzeige

neues kreatives Spiel mit Würfelaugen
Dieses leicht chaotische Würfelspiel ist neu und anders. Wir haben die Augen vom Würfel befreit. Das ergibt neue Freiheiten, ein Ergebnis zu sehen. Jetzt werden die Würfelaugen nicht mehr als feste Punktzahl geworfen, sondern alle Augen fliegen einzeln. Gewinnpunkte gibt es, wenn man Ähnlichkeiten zu den klassischen Würfelbildern erkennt. Mit Wyrfos entdecken sie neue Möglichkeiten, Ordnung zu schaffen, Muster zu sehen und Lösungen zu finden. Und was ein Wyrfos ist, verraten wir ihnen auf unserer Internetseite **www.wyrfos.de**

WYRFOS

der neue kreative Würfelspaß

ein ganz neues Gesellschaftsspiel, zum Kennenlernen und Bestellen, ein ideales kreatives Geschenk !
www.wyrfos.de

Shampoo am Stück

Anzeige

Schon manches Hautleiden verschwand, wenn es regelmäßig mit den Körperpflegeprodukten von Manu‘s Seifenoper in Berührung kam.

hs. Denn die Ulmer Seifenmanufaktur verwendet nur natürliche Rohstoffe und verzichtet auf künstliche Konservierungsmittel. So haben ihre Seifen bereits vielen Kunden dabei geholfen, sich von Ekzemen und Hautausschlägen zu befreien.

Nun hat die Inhaberin Manuela Roth ein natürliches Shampoo entwickelt. Es kommt - im Unterschied zu herkömmlichen Haarwaschmitteln - vor allem ohne Silikone aus. Silikon legt sich auf Dauer wie eine Schicht um das Haar und führt häufig zu Problemen bei Haaren und Kopfhaut. Manu‘s Shampoo besteht stattdessen aus hochwertigem pflanzlichen Arganöl, Mandelöl sowie entzündungshemmender Sheabutter. Es ist nicht flüssig, sondern fest wie eine Seife. Es wird mehrmals über das nasse Haar gestrichen, dann mit den Händen schaumig geknetet und anschließend ausgewaschen. In der Regel genügt eine Haarwäsche: Das Haar glänzt wieder und lässt sich gut frisieren, die Kopfhaut trocknet nicht aus. Das Shampoo eignet sich ebenso als natürliche und schonende Rasiercreme. Denn auch bei der Gesichtspflege sind die Männer meist empfindsamer, als man denkt.

Smovey die grünen Zauberringe

Anzeige

hz. Smovey- Der Name bringt es auf den Punkt, was das neuartige Fitness-, Gesundheits- und Therapiegerät ausmacht: S steht für schwingen, move für bewegen und y für smiley, also für das Lächeln auf Ihrem Gesicht.
Das Geheimnis der Vibrationsringe sind die über Rillen laufenden Stahlkugeln. Dadurch entstehen sanfte Vibrationen, die den ganzen Körper durchströmen, den Stoffwechsel anregen, das Immunsystem stärken und 97% der Muskulatur aktivieren. Smovey ist vielseitig einsetzbar: beim Sport, (Nordic) Walken, zur Reha und Tiefenmassage. „Smoven“ eignet sich für jung und alt, alleine, in der Gruppe, drinnen, draußen und sogar im Wasser.
Das Bewegen mit den Schwungringen lockert, aktiviert und kräftigt die Muskulatur. Doch das Training mit Smovey kann nicht nur Fett verbrennen, das Bindegewebe straffen, die Verdauung anregen, das Herz-Kreislaufsystem stärken und die Koordinationsfähigkeit verbessern. Es beflügelt insbesondere auch Ihre Lebensfreude. Denn bereits nach einigen Minuten Schwingen macht sich Entspannung und ein Lächeln breit, Wohlbefinden und Stimmung steigen.
Entwickelt wurde Smovey von dem Österreicher Johann Salzwimmer. Der 50-jährige ehemalige Tennislehrer wollte sich nicht mit den Einschränkungen der Parkinson-Erkrankung abfinden. Er forschte mehrere Jahre, um seine Lebensqualität und Beweglichkeit zu verbessern.

Heute wird Smovey von Ärzten, Physiotherapeuten und Heilpraktikern auch empfohlen bei neuronalen Erkrankungen, Rückenbeschwerden, Burnout, Diabetes und Übergewicht. Hergestellt werden die Smoveys in Integrationswerkstätten.
Übungsstunden veranstaltet der Ulmer Coach Herbert Zeller. Er ist Vertriebspartner und ausgebildeter Trainer für das Fitness- und Gesundheitsgerät.
Mit Smovey liegen Spaß und Gesundheit in Ihren Händen.

Anzeige

Smovey Vibroswing

trainiert Ihre Balance, Koordination und Ausdauer und kräftigt gleichzeitig mit gezielten Bewegungsabläufen auf sanfte Weise Ihr Herz-Kreislauf-System!

Smovey ist Freude an der Bewegung

IMPULS²

Herbert Zeller
Smovey Trainer und Lebenscoach
Tel. 0731 175 66 86

www.impulsquadrat.com info@impulsquadrat.com

Energietore öffnen

Ein beruflich sehr eingespannter Systemadministrator musste regelmäßig alle halbe Jahre wegen Magengeschwüren in die Klinik. Dann begann er, in der Tai Chi Schule Ulm/Neu-Ulm von Ralph Heber und Elisabeth Wörsing zu trainieren. Das war vor fünfzehn Jahren. Seitdem hat er keine Magengeschwüre mehr.

hs. Damit es so bleibt, betreibt er weiterhin Qi Gong und Tai Chi. Beide fernöstlichen Bewegungslehren gehen davon aus, dass die Lebensenergie „Qi“ (oder „Chi“) unseren Körper in Bahnen, in „Meridianen“, durchströmt. Dieser Energiefluss kann jedoch ins Stocken geraten, vor allem bei Menschen mit einer geistig fordernden und sitzenden Arbeit. Durch die mentale Tätigkeit und durch Stress staut sich ihre Energie oft im Kopf. Besser und gesünder leben sie jedoch, wenn die Energie in den restlichen Körper abfließt. Erreichen lässt sich das mit den grundlegenden Übungen und Bewegungen des Qi Gong und den zugehörigen wirkungsvollen Prinzipien, Nei Gung genannt. Tai Chi bildet aus diesen Grundelementen vielfältige Bewegungsabläufe, etwa ein fünfminütiges Trainingsprogramm, das täglich den Energiekreislauf in Schwung hält. Fünf Minuten am Tag kann bestimmt jeder noch so „gestresste“ Zeitgenosse aufbringen, um seinen Stress abzubauen.

Anzeige

5-Elemente-Massage

hs. Eine Massage ist ein sehr wohltuender Beweis dafür, dass sich Körper und Geist gegenseitig beeinflussen. Während sie uns entspannt und lockert, verschwinden auch negative Gefühle wie Stress und Ärger. Eine Transformationsmassage geht einen Schritt weiter. Hier richtet der Massierende seine Energie darauf, im Geist des Behandelten Veränderungen zu erreichen. Die Folge kann etwa mehr Selbstbewusstsein sein. Warum? Das erläutert die Therapeutin und Ausbilderin Sandra Merkle an einer Art der Transformationsmassage, nämlich anhand der „5-Elemente-Massage“: Wir ordnen jedem unserer Massagegriffe eines der fünf Elemente Erde, Feuer, Wasser, Luft und Raum/Äther zu. All diese Elemente stehen für Eigenschaften, welche wir durch unsere Massage stärken wollen. Beispielsweise verkörpern die Erde Ausgeglichenheit und Realismus, das Feuer Aktivität und Selbstvertrauen, das Wasser Gefühle und Intuition, die Luft Ideen und Gedanken und der Äther Vertrauen und Liebe. Letztlich soll das Herz gestärkt und für Positives geöffnet werden. Die Massierten geraten so in einen tiefen Zustand der Entspannung und Erholung. Dann können sich weitere Veränderungen zeigen: Zuerst in Gefühl und Geist, anschließend im Außenbereich, also im täglichen Leben. Entdecken wir für uns unseren eigenen Wert, kann ihn auch unser Umfeld entdecken. Eine Klientin wurde beispielsweise ständig von ihrer Kollegin gemobbt. Das endete nach einer 5-Elemente-Massage. Danach trat unsere Kundin anscheinend deutlich selbstbewusster auf.

Bild: Veronica Prampolini - Fotolia.com

Anzeige

Anzeige

Jeden 3. Dienstag im Monat
Klangschalen-Meditation mit Matrix

Praxis für
Transformations-Massage
Sylvia Penschke-Sauter
Sebastian-Sailer-Str. 1
89264 Weißenhorn
Tel. 0151-401 30 996
www.das-herz-am-rechten-fleck.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

Karin B. Stein, Feng Shui-Expertin in Illerkirchberg:

Aufräumen für die Karriere

hs. Es liegt an uns, wie es in unserer Wohnung oder in unserem Haus aussieht. Umgekehrt beeinflusst die Umgebung, in der wir leben, uns und unsere Entwicklung. Mit dieser Wechselwirkung beschäftigt sich die chinesische Harmonielehre Feng Shui, über die wir schon berichtet haben. Im sogenannten Bagua untergliedert sie eine Wohnung in neun gleiche Teile. Jeder von ihnen steht in engem Zusammenhang mit einen ganz bestimmten Lebensbereich der Bewohner. So spiegelt der Eingang einer Wohnung wider, wie es um die Karriere, um den Lebensweg bestellt ist. Demnach können wir unsere weitere Laufbahn fördern, wenn wir den Wohnungs- oder Hauseingang positiv gestalten. Doch wie sieht für die einzelnen Lebensbereiche eine hilfreiche Wohnungsgestaltung aus? Das erläutert die Feng Shui-Expertin Karin B. Stein aus Illerkirchberg in dieser und in der folgenden Ausgabe:

Der Eingang, das heißt der **Bereich Karriere oder Lebensweg,** sollte aufgeräumt sein. Schuhe und Mäntel können Sie in Sideboards und Schränken verstauen. Lassen Sie genug freie Flächen. Entrümpeln Sie, damit Energie fließen kann. Gestalten Sie den Eingang nicht nur frei und licht, sondern auch schön. Stellen Sie zur Begrüßung eine Blume auf. Pflanzen stehen für Wachstum und Entwicklung.

Ordnung und Pflanzen - ausgenommen Kakteen und Yukkas - sind eigentlich immer förderlich. Dasselbe gilt für Bilder und Wandsprüche, die zu Ihren Wünschen passen.

Gut geeignet im **Wissensbereich** sind auch Zertifikate, die Ihr erreichtes Wissen dokumentieren. Was empfiehlt sich im **Bereich Familie und Gesundheit**? Ebenfalls neben Ordnung vor allem gesunde Pflanzen, Bilder und Wandsprüche, diesmal abgestimmt auf Ihre gesundheitlichen oder familiären Anliegen. Die Bilder sollten Kraft und Gesundheit ausstrahlen. Selbst ein Löwenzahn - gemalt, fotografiert oder real als „Pflanzenschmuck“ - kann wegen seiner leberreinigenden Wirkung hilfreich sein.

Im **Bereich Reichtum** kommt noch ein wichtiges Gestaltungselement hinzu: Wasser. Es steht für Fülle und Belebung. Installieren Sie also einen kleinen Brunnen, oder hängen Sie das Bild eines Wasserfalles auf. Dekorieren Sie mit weiteren Wohlstandssymbolen, etwa mit Auszeichnungen. Stellen Sie Ihre beruflichen Visionen dar. Einer meiner Kunden wählte das Foto seiner Traumvilla mit einem Porsche davor. Damals liefen seine Geschäfte sehr mau. Mittlerweile hat er kräftig expandiert, er beschäftigt jetzt mehrere Mitarbeiter.

Mein erster Vegi-Treff

hs. Ich esse viel und alles, auch Fisch und Fleisch. Deswegen war meine Frau etwas überrascht, als ich ankündigte, zu einem Treffen von Vegetariern und Veganern zu gehen. Dieser „Vegi-Treff“ findet in Ulm ungefähr jedes Vierteljahr statt. Ausgerichtet wird er von Daniel Hipp von der Kampfkunstschule Hipp in Ulm. Daniel hatte mir darüber so begeistert berichtet, dass ich dachte, da muss ich unbedingt mal gewesen sein.
Dafür brauchte ich aber ein vegetarisches Gericht. Denn der Vegi-Treff funktioniert so, dass die Gäste zweierlei mitbringen: Ihr Geschirr und Besteck und möglichst auch etwas zu Essen. Aus dem mitgebrachten Essen wird dann ein Buffet zusammengestellt, an dem sich jeder bedienen kann. Ich entschied mich für einen Kuchen. Er enthält normalerweise weder Fisch noch Fleisch und erschien mir deswegen bestens geeignet. Was ich nicht bedacht hatte: Mein Mitbringsel bestand unter anderem aus Eiern, Milch, Quark und Butter. Und Vegetarier verzichten vielleicht nur auf Fleisch, aber Veganer in der Regel auf alle tierischen Produkte. Doch bei einem Treffen friedlicher und freundlicher Menschen gibt es für alles eine Lösung. Und bei diesem Buffet gab es eben einen Kuchen mit Inhaltsverzeichnis, also mit einem Zettel, auf dem die Zutaten vermerkt waren. Mein Kuchen wurde trotzdem eifrig gegessen. Schließlich waren einige Gäste „nur“ Vegetarier oder - wie ich - „Allesesser“.
Warum verzichten immer mehr Menschen auf Fleisch, Fisch oder gar sämtliche tierischen Erzeugnisse? Die meisten Gäste des Vegi-Treffs tun es aus Überzeugung, insbesondere aus Ehrfurcht vor dem Tier. Andere führten gesundheitliche Gründe an. Und warum kommen sie zum Vegi-Treff nach Ulm, selbst aus Stuttgart oder Kempten? Wegen des angenehmen Austausches von Meinungen und Rezepten ... und von Köstlichkeiten am Buffet. Gerade für Veganer gibt es nämlich wenig Möglichkeiten, auswärts gut essen zu gehen.
Doch dazu haben sie bald wieder Gelegenheit. Denn der **nächste Vegi-Treff findet statt am Samstag, den 18. Januar 2014**, wieder in der Kampfkunstschule Hipp, Ulm am Eselsberg, Sonnenhalde 47. Er beginnt um 18 Uhr, also früh genug für Familien mit Kindern und für Nachtschwärmer, die anschließend noch etwas unternehmen wollen. Anmeldungen sind möglich unter info@vegetarier-treff.de oder auf den Anrufbeantworter von 0731 140 598 40.

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

ab sofort Winterrabatt 10 % bis 28.02.2014

KAISER

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

· Beseitigung von Brand- und Wasserschäden
· Abdichtung von Gebäuden
· Terrassen- / Balkonsanierungen
· Schimmelbeseitigung

Mesch Schadenservice
Ipfweg 24 · 73432 Aalen
Tel.: 07367/922296-0
info@mesch-schadenservice.de
www.mesch-schadenservice.de
Hotline Büro Ulm 0731/2620 49-0

Anzeige

Badumbau ohne neu zu fliesen – ist das möglich?

hu. Dies fragten viele Anrufer, nachdem Sanitärinstallationsmeister Dieter Unseld aus Neenstetten in einer unserer letzten Ausgaben schilderte, wie er Bäder nach Maß umbaut, ohne neu fliesen zu müssen. Dabei setzt er häufig den hochwertigen Mineralwerkstoff Marlan ein, den es in über 50 verschiedenen Farben gibt – einfarbig oder marmoriert. Welche Ergebnisse dieses Verfahren ermöglicht, zeigt Unseld nun am Beispiel des Umbaus einer Dusch- und Waschtischanlage:

„Mit dem Werkstoff Marlan sind mir keine Grenzen gesetzt: Eine neue Wandverkleidung in der Dusche, eine marmorierte Ablage ... Ich kann meiner Phantasie freien Lauf lassen und Lebensfreude ins Bad zaubern.“

Barrierefrei baden oder duschen!

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

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