

INTUITION[®] online

Gesundheit • Ökologie • Natur • alternative Heilmethoden • Kultur



In dieser Ausgabe:

Baubiologie-Grundkurs:
Haussanierung, Hausbau mit
natürlichen unbelasteten Materialien

Schwerpunktthema:

Berufung

April 2013 • Online Magazin



Liebe Leserinnen und lieber Leser,

Berufung ... wer ruft denn da? Und wenn ja, wie viele?

Oder ruft hier eine innere Stimme, mein höheres Selbst, das weiß, was für mich gut ist, was mich zufrieden durch das Leben gehen lassen wird.

„Man muß sein Leben aus dem Holz schnitzen, das man zur Verfügung hat“,

sagt Theodor Storm. Recht hat er.

Es gibt Individuen mit verschiedenen Talenten und Möglichkeiten. Glücklich ist ein Individuum, wenn es seine Talente leben darf. Bei einigen Menschen geht das früh los, andere suchen lange, aus verschiedensten Gründen.

Wenn ich dann darüber nachdenke, was in unserem Bildungssystem los ist, stehen mir die Haare zu Berge.

Früher lag die Verantwortung für die Bildung in den Händen der Kirchenväter. Das lief nicht wirklich gut, außer für junge Adelige. Heute liegt die Verantwortung in den Händen der Bundesländer - heißt Kulturhoheit der Länder und betrifft Schul- und Hochschulwesen, Bildung, Rundfunk, Fernsehen und Kunst. Aber ich finde, das läuft auch nicht wirklich gut ...

Zu kleine Klassenräume, zu viele Kinder in einer Klasse und ein völlig veraltetes System. Frontalunterricht. Einheitsmacherei. Keine Zeit für Individualität.

Meine Kinder haben zum Glück die Schulzeit ohne allzu großen Schaden überlebt. Ich habe mich aber jeden Morgen bei meinen Töchtern entschuldigt, dass sie zur Schule mussten. Es gab keine Alternative. Die Steinerschulen waren alle in den Jahrgängen voll belegt. Die Internationale Schule war zu teuer – obwohl jeden Cent wert! Privatunterricht in Deutschland verboten.

Ein Umzug nach Österreich schien mir sehr gewagt. Die USA wäre vielleicht noch eine Möglichkeit gewesen ... aber möchte frau das wirklich?

Nun gut, genug gemeckert. Was, wenn die Kinder nun die Schulzeit durchlebt haben? Lehre oder Studium. Am besten ein Praktikum vorweg, in dem noch schnell ein bisschen ausgebeutet wird. Dann ab ins Studium. Vielleicht noch 2 Jahre im Ausland um dann mit Bachelor oder Master an der Tanke zu jobben und/oder beim Pizza-Service den Telefondienst zu übernehmen.

Allen ist klar, dass das System kurz vorm Kippen ist.

Ja, wohin dann mit all unseren Talenten? Ich kann es Ihnen nicht beantworten. Ich kann nur sagen, dass ich meinen Töchtern immer

geraten habe, auf ihr Herz und auf ihre Intuition zu hören

„Die deutsche Sucht nach ewigen Lösungen, die Angst vor Experimenten und der Mangel an Phantasie hemmen die politische Tat“, sagt Gerhard Schröder, Altbundeskanzler, der am 7. April 2013 genau 69 Jahre alt wurde. (Nachträglich von der Redaktion alles Gute!)

Lassen Sie mich mit dem Zitat einer unbekanntenen VerfasserIn schließen:

„Viele sind berufen, aber wenige auserwählt.“

Aber wer will schon auserwählt sein? Nachher muss noch Verantwortung übernommen werden

intuitive Grüße

Irina Modersitzki

Inhalt:	Seite
Berufung, vom Sinn des eigenen Weges	ab 2
Baubiologie-Grundkurs: Haussanierung, Hausbau mit natürlichen unbelasteten Materialien	5
Kurzes & Buntes	9
Bücher-Tipps	ab 10
Bella - Intuition auf vier Pfoten	16

Den Blog der INTUITION finden Sie hier:
<https://intuitiononline.wordpress.com/>

Impressum

Die **INTUITION**® ist als Wort-/Bildmarke beim Deutschen Patentamt unter der Nummer 30 2009 059 834.7 / 16 registriert.
Herausgeberin: Verlag und Medienagentur Modersitzki • Onlinemagazin
Postfach 30 06 10 • 20303 Hamburg • Telefon: 040.25 48 32 07
www.intuition-online.eu • info@intuition-online.eu
Redaktion: Irina Modersitzki

Die Urheberrechte der Abbildungen liegen bei der **INTUITION**® (soweit nicht anders angegeben). Das Copyright für Bilder in Anzeigen liegt bei den KundInnen. Der Verlag ist für die Inhalte der Anzeigen nicht verantwortlich.

Berufung

Vom Sinn des eigenen Weges

Jeder Mensch ist einzigartig und jeder Mensch trägt etwas von der inneren Suche nach Berufung in sich. Deshalb lohnt es sich sehr genau hinzusehen, was mich ausmacht und wie ich diese Einzigartigkeit ausleben kann. Wir leben in einer Zeit, in der es mehr denn je möglich ist, Individualität zu erleben. Wir leben aber auch in einer gesellschaftlichen Phase, in der die Oberflächlichkeit und die Ablenkung gewaltigen Einfluss ausüben. Das erschwert oder vernebelt oft den Prozess der Orientierung zur eigenen Berufung. Lassen sie sich davon nicht abbringen.

Viele Menschen denken, Berufung ist etwas für einige Wenige oder Auserwählte, die ein ganz besonderes Amt ausüben sollen. Es vielfach noch die Idee vor, dass Berufung mit dem Weg des Glaubens zutun hat, also in erster Linie Menschen betrifft, die in Kirche und Religion den Weg mit Gott finden und gehen wollen.

Einen schönen Hinweis auf das Thema Berufung finden wir in einem sehr alten Zitat von Aristoteles, dem griechischen Philosophen, es lautet:

„Wo die Bedürfnisse der Welt mit deinen Talenten zusammentreffen- dort liegt deine Berufung!“

Auch wenn das für bestimmte Lebenswege sinnvoll und stimmig sein mag, so würde es auch bedeuten, dass Berufung an Bedürfnisse der Welt gebunden wäre und damit wären sehr viele spannende und erfüllende Tätigkeiten in unserer Welt ausgegrenzt. Darüber hinaus, würde es auch heißen, dass Tätigkeiten, die einem hauptsächlich Freude, Spaß und Leidenschaft vermitteln, dann nicht zur Berufung zählen würden. Damit würde man aber vielen Lebenswegen etwas absprechen, was in sehr schöner Form vorhanden ist, wie eine erfüllte innere Stimmung, die unbedingt auch zur Berufung eines Menschen gehört.

Zum Beispiel wären alle möglichen Berufsfelder die in der Gestaltung, der Kunst oder der Produktion von Waren, demnach nicht als Berufung zu leben, da diese nicht an den Bedürfnissen der Welt orientiert sind. Wie sehen also, dass Berufung noch etwas Vielseitigeres, Offeneres sein muss und durchaus die unterschiedlichsten Motivationen in sich tragen kann.

So geht es also nicht nur um das Erfüllen der Bedürfnisse der Welt oder um das Dienen. Es geht auch und besonders um das Entwickeln und ausschöpfen von sich selbst, von dem was in mir ist um das Finden und Leben meiner Hauptpotenziale und deren Verwirklichung.

In meine Praxis kommen oft Menschen, die genau danach suchen oder in der

„Berufung im pragmatischen Sinn ist das Gefühl, da, wo ich bin, bin ich gerade richtig.“

Eva Maria Zurhorst,

Beziehungscoach, Quelle: FOCUS

Mitte ihres Lebens angekommen sind und das tiefe Bedürfnis spüren, noch etwas Neues aus sich heraus zu leben, vielleicht etwas, das noch besser zu ihnen passt oder was sie unbedingt noch finden und ins Leben integrieren wollen. Es sind auch Menschen, die in einer Lebenskrise stecken, weil sie das Gefühl haben, etwas nicht gelebt zu haben, etwas Wichtiges ihrer Persönlichkeit oder einen verborgenen Teil ihrer Talente nicht angewendet zu haben, vielleicht dem eigentlichen Berufen sein nicht genug Aufmerksamkeit gewidmet zu haben.

„Werde der Du bist“ steht auf einem Plakat, in meiner Praxis und genau dieser Satz hat viel mit Berufung zu tun.

In der Arbeit zeigt sich meist ein sehr schöner, wertvoller Prozess auf dem Weg der Berufung mit meinen Klienten.

Immer wieder begleiten uns die Kernfragen in unserem Leben, besonders dann, wenn wir in Krisen mit uns selbst rutschen treten sie wieder in Erscheinung.

Wer bin ich wirklich? Was soll ich wirklich tun? Was soll ich auf dieser Welt? Wo finde ich mich ehrlich wieder? Was gibt mir Kraft?

Berufung kann vieles im Leben sein. Nicht nur bestimmte berufliche Wege gehören zur Berufung sonder auch beispielsweise das Bekommen und Großziehen von Kindern, das Gründen einer eigenen Familie, oder die tiefe Beziehung zur Natur, das Bedürfnis sich mit Ländern und Kulturen zu beschäftigen, ein Kunstmaler zu werden oder wie bei meiner Frau, die schon als kleines Kind ständig Lehrerin spielte, diesen Beruf nie in Frage gestellt hat und ihn dann auch sehr engagiert ergriffen hat. Vieles kann Thema einer individuellen Berufung sein.

Das Wichtigste ist, das man das Thema verstehen lernt. Berufung zeigt sich nicht immer früh. Oft muss ein Mensch lange Wege gehen, um zu seiner Berufung zu finden und oft verändert sich Berufung mehrmals während des Lebens. Es ist also nichts statisches sondern ein Prozess, der im Leben immer in Bewegung bleibt, sich verändern und neu ausformen kann. Der innere Ruf hin zu etwas, der innere Antrieb, der ein bestimmtes Ziel haben kann, eine Kraft oder Energie, die eine Sog entstehen lässt. Berufung kann einen besonderen Klang ins Leben bringen oder eine feste Form bilden, der ein Mensch gerecht werden will.

Wie zeigt sich der richtige Weg der Berufung?

1. In einem Gefühl, das ich dort, wo ich momentan bin, richtig bin.
2. In einem Gefühl des inneren Rufes, dem ich gern folgen will.
3. In einem Sog, den ich spüre, der mich zu einer Haltung, zu Werten oder zu Handlungen führt, die mich erfüllen.
4. Ich empfinde mein Leben als sinnvoll
5. Ich bin begeistert und leidenschaftlich
6. Ich empfinde eine tiefe innere Ruhe oder Zufriedenheit.
7. Ich habe die Kraft Schwierigkeiten anzunehmen und durchzustehen.
8. Manchmal in dem Gefühl, das sich nichts richtig anfühlt und Unruhe einen weitersuchen lässt.
9. Wenn sich das Gefühl einstellt noch etwas Wichtigeres im Leben finden zu müssen.

„Auf einem französischen Flughafen prüfte einmal der Zollbeamte voller Mißtrauen Hitchcocks Reisepaß, in dem als Berufsbezeichnung einfach „Produzent“ eingetragen war.

„Was produzieren Sie denn?“ fragte er.

„Gänsehaut“, sagte Hitchcock.

Ein Mensch, der sich dieser wichtigen und oft abenteuerlichen Reise stellt, sollte sich auch über den Nutzen dieser Suche klar sein, denn es werden meist auch schmerzhaft Situationen entstehen, die sich wie größere oder kleinere Prüfungen anfühlen werden.

Es geht um viel, deshalb wird auf dieser Suche auch manchmal viel von uns verlangt.

Wenn Sie Ihren Weg zur Berufung aber verfolgen und sich von den eventuell auftretenden Hürden nicht abbringen lassen, erwartet sie ein wesentlich erfüllteres Leben, das ihnen einen tiefen Kontakt zu sich selbst ermöglicht.

Diese positiven Entwicklungen stellen sich auf meinem Weg ein:

Ich kann meine Fähigkeiten und Potenziale leben und ins Leben integrieren.

Ich erkenne mich selbst besser, bin mir näher und werde unabhängiger.

Ich erkenne immer mehr Sinn in meiner Existenz und kann diesen auch mehr im Alltag spüren.

Ich vermeide das Tick Tock des Alltags und gestalte selbst mehr und mehr.

Ich entwickle immer mehr Eigenverantwortung.

Ich spüre eine immer tiefere Spiritualität- ein Verbundensein mit etwas Großem.

Ich werde immer mündiger und akzeptiere andere Menschen oder Partner im Alltag.

Ich kann besser teilen und bewahren.

Ich lerne, Schmerz im Leben als etwas Natürliches zu betrachten und gehe hindurch.

Ich lerne, mich anzunehmen und mich zu akzeptieren.

Ich entwickle die Fähigkeit Vergangenes loszulassen.

Ich spüre, das Berufung sich entwickeln muss und sich im Leben verändern kann.

Sich auf den Weg der eigenen Berufung zu machen ist ein sehr persönliches, individuelles Abenteuer. Die Wege sind unterschiedlich lang und **manchmal braucht man Durchhaltekraft und etwas Mut. Den Sinn in diesem eigenen Weg zu erkennen und zu fühlen bringt aber großen Lohn** mit sich, wie das Gefühl richtig zu sein, Erfüllter zu sein, mehr Vitalität zu leben und Phantasie und Energie ins Leben zu lassen.

Machen sie sich auf den Weg!

<http://www.praxis-dirk-fischer.de/>

Copyright Dirk Fischer – Hamburg- April 2013



Dirk Fischer

Aus dem Leben einer Coach: Berufung coachen in Aktion

In meine Coaching-Praxis kommt Angela, 49 Jahre alt, Bildungsreferentin. Ihre Kinder sind groß, stehen finanziell auf eigenen Beinen. Nur noch sich selbst verpflichtet fragt sie sich, ob nicht noch etwas anderes auf sie wartet als die immer gleichen Bildungsprozesse, die sie schon seit über zwanzig Jahren begleitet.

Diese Frage hat sie zu mir ins Coaching geführt. Angela kennt durch ihren Beruf unzählige Berufe und Weiterbildungsmöglichkeiten. Aber sie weiß nicht, was sie sich für sich wünscht. Der erste Schritt meiner Arbeit ist es, Angela wieder mit den Tätigkeiten im Leben in Verbindung zu bringen, die sie liebt. Nicht mit dem, was sie am besten kann – denn manchmal haben wir aus einer Not heraus Fähigkeiten zur Meisterschaft gebracht, die uns aber nicht ausfüllen. Angela ist eine sehr gute Bildungsreferentin. An ihren Fähigkeiten liegt es also nicht, dass sie zunehmend unzufrieden ist. Sie tut nicht mehr das, was sie liebt. Um sie mit ihren Wünschen in Verbindung zu bringen lasse ich sie träumen: „Wenn Sie finanziell abgesichert und erholt wären“, frage ich sie, „wie und womit würden Sie Ihren Tag verbringen?“ Die beiden Komponenten „finanzielle Absicherung“ und „körperliche Fitness“ bringe ich deshalb mit ins Spiel, weil das eine die Weite der Träume erfahrungsgemäß aus wirtschaftlicher Sicht begrenzt und das andere die Energie der Umsetzung. Ich frage nach dem idealen Tag. Der sieht bei Angela so aus: Als Frühaufsteherin beginnt sie ihren Tag mit einem kurzen Spaziergang durch ein nahegelegenes Wäldchen, schließt einige Yoga-Übungen an und schreibt in ihr Tagebuch. Dann kommen Menschen zu ihr, mit denen sie das gemeinsam macht, was sie so liebt: kochen und backen. Dabei wird viel gelacht und geplaudert. Mit liebevollen Zutaten werden Köstlichkeiten erstellt und gemeinsam zu Mittag gegessen. Nachmittags möchte sie wieder in die Natur, weil sie es im Grunde ihres Herzens nicht lange drinnen aushält. Abends möchte sie am liebsten täglich an einem Yoga-Kurs teilnehmen. Danach gerne wieder kochen und mit lieben Menschen gemeinsam essen.

Dann frage ich sie, was sie noch hinzugefügt hätte, wenn sie noch das kleine Mädchen von fünf Jahren wäre, das sie mal war. Daraufhin sagt sie, nach einigen Momenten des Nachdenken sichtlich berührt: „Dann würde ich sehr viel tanzen.“

Im nächsten Schritt zeichne ich eine Tabelle mit drei Spalten auf das Flipchart: „idealer Wunsch“, „persönliches Ziel“, „berufliches Ziel“. Angela macht aus der Verbindung zur Natur den Wunsch, für sich persönlich an einem Wildnis-training für Frauen teilzunehmen. Das Tagebuchschreiben bleibt persönliches

Ziel. Innerhalb dieser Coaching-Stunde überlegt Angela das erste Mal, nicht nur zum Yoga zu gehen, sondern selbst eine Yoga-.Ausbildung zu absolvieren, gerne mit dem Schwerpunkt „Yoga und Tanz“. Außerdem fragt sie sich, ob sie einer Schokolaterie vor Ort Torten anbietet.

Am Ende der Stunde ist klar, dass es mindestens eine weitere Sitzung braucht, um Strategien zu erarbeiten. Aber jetzt schon nimmt Angela konkrete Handlungsvorhaben mit: Die Wildnis-Pädagogik-Veranstaltung herausuchen, von der sie kürzlich gelesen hat. Yoga-Ausbildungsstätten zu vergleichen. Und endlich eine Stundenreduzierung ihrer Stelle als Bildungsreferentin zu beantragen. Angela verlässt den Coaching-Raum mit leuchtenden Augen. Sie hat nun eine Vision, für die sie bereit ist, sich in Bewegung zu setzen.

Sie wünschen sich ebenfalls Unterstützung auf dem Weg in eine neue berufliche und/oder persönliche Perspektive? Ich unterstütze Sie gerne. IHRetWEGen!

Nina Stiewink

IHRetWEGen Coaching / Training

040.794 195 45

info@ihretwegen.de • www.ihretwegen.de

Mein Blog: www.ihretwegen-coaching-blog.de



26.04.-28.04.2013

Baubiologie-Grundkurs:

Haussanierung, Hausbau mit natürlichen unbelasteten Materialien

Umweltschutz beginnt mit der Auswahl der Baustoffe.

Mit Dirk Hiller (Winsen/Aller), Freier Baubiologe (IK)

I. Teil

Lernen Sie natürliche Baustoffe wie Lehm, Holz Hanf, Kalk in den unterschiedlichen Gebrauchsformen kennen.

Beispielsweise Lehm: Lehmsteine, Lehmplatten, Lehmputz, Leichtlehm, Lehmfarben

Kalk: Kalksteine, Kalkestrich, Kalkputz, Kalkfarben, Tadelakt u.v.m.

Holz: Holzbalken, Holzdielen, Holzfaserplatten, Holzöle, Holzbadewannen u.v.m

Hanf: Hanfschüttung, Hanffasern, Hanffaserplatten, Hanflehmsteine, Hanfdichtung.

II. Teil:

Verschiedenen praktischen Übungen:

Beispielsweise, Lehmfarbe anrühren, Lehmstreichputz anfassen und mal aufstreichen,

Holzdielen, Holzvertäfelung zusammenstecken, mal eine Schrauben fachgerecht eindrehen.

Lernen mit Hanf ein Fenster abzudichten. (anstatt von Bauschaum)

Fußboden dämmen mit einer Hanfschüttung, eine Kreuz-Lattung mit Dielenaufbau herstellen.

An einem Model mit Hanfwolle eine Wanddämmung einstopfen.

Ziegel- und Kalksteinwände aufstapeln, einen Kalkputz oder Lehmputz aufziehen, Kalkfarbe anrühren, bunte Farb-Pigmente einarbeiten, einfache Wischtechniken kennenlernen.

Sie benötigen Arbeits-Kleidung zum Wechseln. Beginn Freitag 19 Uhr (Anreise ab 16 Uhr), Abschluß Sonntag 14 Uhr.

Preis für NABU-Mitglieder: 149 Euro/Pers. inkl. Verpflegung zzgl. Übernachtung

Preis für Nicht-NABU-Mitglieder: 169 Euro/Pers. inkl. Verpflegung zzgl. Übernachtung

Dieses Seminar ist auch geeignet für Bundesfreiwillige, d. h. die Seminarkosten inkl. Verpflegung/Übernachtungen werden im Rahmen des Bundesfreiwilligendienstes und den damit verbundenen Bildungstagen übernommen.

Ort: NABU Gut Sunder – OT Meißendorf – 29308 Winsen

Info: <http://niedersachsen.nabu.de>

8 • INTUITIONonline • April 2013



Dirk Hiller

Besser scheitern bis 11. August 2013 - Galerie der Gegenwart



Der amerikanische Soziologe Richard Sennett hat das Scheitern einmal als das große Tabu der Moderne bezeichnet. Erfolg und Karriere, Leistung und Gewinnmaximierung sind in unserer heutigen Gesellschaft mehr denn je gefragt. Für Niederlagen, Misserfolg, Verlust, Ernüchterung und Desillusionierung bleibt wenig Raum. Doch ist das Scheitern nur Misslingen? Oder kann sich aus der scheinbaren Niederlage nicht zugleich etwas ungeahnt Neues, Anderes entwickeln? In der Kunst war das Scheitern schon immer eng mit der Kreation und dem künstlerischen Schaffensprozess verbunden. »Wieder versuchen / Wieder scheitern / Besser scheitern« schrieb der irische Schriftsteller Samuel Beckett, der sich bei seiner Deutschlandreise vor rund 75 Jahren besonders gern und ausgiebig in der Hamburger Kunsthalle aufhielt. Gemäß seinem Credo präsentiert die Kunsthalle in dieser Ausstellung Videoräume und Filme von den 1960er Jahren bis heute, die in bewegten Bildern den vielschichtigen Aspekten des Scheiterns nachgehen: Spielerisch, lustvoll, tragisch, komisch, trauernd, überraschend.

[www.http://hamburger-kunsthalle.de](http://www.hamburger-kunsthalle.de)

3. Norddeutscher Nachwuchswettbewerb für das Holz verarbeitende Gewerbe Ausstellung: Museum der Arbeit – Stiftung Historische Museen: 05.04. – 02.06. 2013



„Nichts auf der Welt ist so mächtig wie eine Idee, deren Zeit gekommen ist.“ - Was für ein trefflicher Gedanke des französischen Dichters Victor Hugo für den Nachwuchswettbewerb „ Holz bewegt “.

Erst mit einer Beweglichkeit im Denken und Schaffen, also im Kreieren, entstehen Produkte für die moderne Lebenswelt – sie sind wiederum die Voraussetzung für wirtschaftlichen Erfolg und damit für die Zukunft des Handwerks.

<http://www.holzbewegt.info>

ELBJAZZ Festival 24. und 25. Mai 2013



ELBJAZZ ist Hafen – alle Spielorte liegen an der Elbe – was liegt da näher, als stilet auf dem Wasser mit Barkassen zwischen den einzelnen Bühnen zu pendeln oder unter Wasser den Alten Elbtunnel als Verbindung zwischen Landungsbrücken und Blohm+Voss-Gelände zu nutzen? Allen ELBJAZZ-Besuchern stehen kostenlose Barkassen-Shuttle zur Verfügung und den Alten Elbtunnels können Fußgänger ebenfalls kostenfrei durchqueren. Darüber hinaus berechtigt das ELBJAZZ-Ticket an den beiden Festivaltagen zur Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel für die Hin- und Rückfahrt (HVV-Gesamtbereich).

<http://www.elbjazz.de>

Kein Urlaub mehr in Dänemark!



Huskymischling Fido hat den Kampf gegen die dänischen Behörden leider verloren – er wurde vorsätzlich (<http://on.fb.me/XdQk1I>) getötet. Danach wurde sein Körper an seine Besitzerin übergeben, die ihn im Garten hinter ihrem Haus beerdigte. Das dänische Onlineportal dagens.dk veröffentlichte berührende Bilder der Frau, die sich von ihrem toten Hund verabschiedete. Ungeachtet der Aufregung um die Entführung des "kleinen" Thor stehen in Dänemark die Tötungen an Hunden, die einer verbotenen Rasse angehören also weiterhin an der Tagesordnung.

Quelle: GiftköderRadar

Warum wir fühlen, wie wir fühlen: Wie die Gehirnstruktur unsere Emotionen bestimmt - und wie wir darauf Einfluss nehmen können

Was hat Neuroplastizität mit unseren Gefühlen zu tun? Richard Davidson ist einer der weltweit führenden Gehirnforscher und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit der Frage, wie die Vorgänge im Gehirn unsere Gefühle beeinflussen.

Zusammen mit der Wissenschaftsjournalistin Sharon Begley stellt er ein faszinierendes Modell über den Ursprung, die Macht und die Formbarkeit unserer Emotionen vor. Im Zuge seiner Forschungen hat Davidson sechs emotionale Stile analysiert, die spezifische, exakt lokalisierbare neuronale Netze zur Grundlage haben. Diese Stile beschreiben die Art und Weise, wie Menschen auf das Leben reagieren – und bestimmen, ob jemand mitfühlend, positiv gestimmt, ängstlich oder schüchtern ist. Davidsons wichtigste Erkenntnis ist: Aufgrund der Neuroplastizität unseres Gehirns können wir mit Übungen und durch Meditation unsere Gefühle ändern – und damit entscheidend unser Wohlbefinden und unsere Lebensqualität beeinflussen.

Ein spannendes Wissenschaftsbuch, das uns zeigt, wie ein klügerer Umgang mit unseren Emotionen gelingen kann.

Richard Davidson ist einer der renommiertesten Hirnforscher. Er lehrt seit 1984 an der University of Wisconsin-Madison. Seit langen forscht er, auch im Auftrag des Dalai Lama, darüber, wie Meditation das Gehirn verändert, unter anderem untersuchte er auch meditierende tibetische Mönche.

Sharon Begley hat sich als Wissenschaftsjournalistin einen Namen gemacht. Sie war viele Jahre Wissenschaftsredakteurin, erst bei der Zeitschrift „Newsweek“, später beim „Wall Street Journal“.

Ulla Rahn-Huber ist Übersetzerin und freie Autorin im Bereich ganzheitlich Leben und Heilen. Zu den Methoden alternativer Therapien und gesunder Ernährung hält sie Vorträge und gibt regelmäßig Seminare.

Warum wir fühlen, wie wir fühlen: Wie die Gehirnstruktur unsere Emotionen bestimmt - und wie wir darauf Einfluss nehmen können • Richard Davidson / Sharon Begley • Arkana Verlag
ISBN 978-3442338887 • 22,99 €



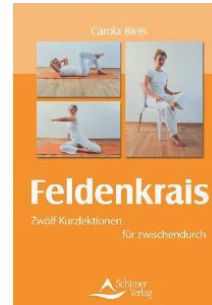
Bücher-Tipps • Bücher-Tipps

Feldenkrais - Zwölf Kurzlektionen für zwischendurch

Feldenkrais mobilisiert Körper und Geist. Feine Bewegungsimpulse eröffnen dem Übenden neue Möglichkeiten, sich und seinen Körper genauer wahrzunehmen und einschränkende Bewegungsgewohnheiten abzulegen. Zudem werden die Gehirnfunktion angeregt und der Körper entspannt. Carola Bleis beschreibt die Feldenkrais-Methode kurz und für den interessierten Laien gut nachvollziehbar. Ansprechende Fotos veranschaulichen die Abläufe der Übungen. Die Kurzlektionen erlauben es dem Leser, auch zwischendurch zu praktizieren und so die Bewegung in kleinen Einheiten in seinen Tagesablauf einzufügen.

Feldenkrais - Zwölf Kurzlektionen für zwischendurch

Carola Bleis • Schirner Verlag • ISBN 978-3843450607 • 6,95 €



Zanskar und ein Leben mehr

Das geordnete Leben der 28-jährigen Pema-Marie gerät völlig aus den Fugen, als sie einen Brief aus Nepal erhält. Die Tagebücher ihrer seit zehn Jahren verschollenen Mutter sind in Kathmandu gefunden worden. Das Vermächtnis der Mutter ist ein Bericht über ihren inneren Entwicklungsweg in Zanskar, einer hochgelegenen Region im westlichen Himalaya, in der die Zeit stehengeblieben

Pema-Marie begibt sich auf die Suche. Auf die Suche nach Ihrer Mutter.

Hinreißend beschrieben, die Flucht aus Tibet der Mutter als Kind, das nicht verarbeitete Trauma, die Auswirkungen auf die Familie, vor allem auf das die Tochter Pema-Marie. Die fehlende Anteilnahme der Mutter. Eine lange Reise zweier Frauen – zu sich selbst.

Mein Büchertipp für alle, die in die alten Traditionen und die Möglichkeiten buddhistischer Lebensart kennen lernen möchten.

Zanskar und ein Leben mehr: Roman • Ulli Olvedi

Verlag: O.W. Barth • ISBN-13: 978-3426292020 • 19,99 €



Zeit, gehört zu werden

Italien rollt den Mordprozess um Amanda Knox neu auf. Der US-Studentin wird vorgeworfen, ihre Mitbewohnerin Meredith Kercher in Perugia ermordet zu haben. Der Engel mit den Eisaugen, wie sie von den Medien genannt wird, hat angekündigt, weiter um ihre Unschuld zu kämpfen. Dass der Freispruch nun gekippt wurde, sei «schmerzhaft», erklärte Amanda Knox am Dienstag nach Bekanntgabe des Gerichtsurteils. Bleibende Fragen zu ihrem Fall müssten nun von unbefangenen und fähigen Staatsanwälten geklärt werden, teilte die Amerikanerin mit.

Am 30. April 2013 erscheint die Autobiographie von Amanda Knox „Zeit, gehört zu werden“.

Zeit, gehört zu werden • Amanda Knox

Verlag: Droemer Knaur • ISBN-13: 978-3-426-27606-8 • 19,99 €



GESUND GEVÖGELT

Ich weiß eigentlich gar nicht, was mich an diesem Buch mehr aufregt, der Titel, der Inhalt oder die Gestaltung.

Gesund gevögelt möchte Sie auffordern(,) doch mal auszuprobieren, was Sie bis jetzt nie zu hoffen gewagt haben – im Sex.

Schön und gut, jedEr über 18 kann tun und lassen was er/sie will. Unter Erwachsenen üblich.

Doch bitte, wie bekomme ich denn nun die Bilder wieder aus meinem Kopf? Die Autorin Susanne Wendel (mir dann tragischerweise auch noch persönlich bekannt) im SwingerClubOutfit vor meinem geistigen Auge. Es gibt Dinge, die will ich nicht sehen/wissen. Wie lange soll ich denn meditieren(,) um den Kopf frei zu bekommen?

Schön, wenn Frau Wendel Spaß hatte beim Ausleben und beim Niederschreiben. Hätte sie nicht wenigstens ein Pseudonym nutzen können? Vielleicht werden ihre Kinder ihr (die) genau diese Frage in 15 Jahren stellen.

Und wer im Titel den Begriff „gesund“ verwendet(,) dürfte meiner Meinung nach auch ein wenig über Gesundheit schreiben. Fick dich frei ist mir da zu platt. Und dass im Swingerclub überall Taschentücher liegen und kleine hübsche Papierkörbe stehen(,) bringt mich als Leserin begrenzt weiter.

Wenn es um Sex UND Gesundheit geht, dann sollten Themen wie AIDS, Chlamydien und weitere sexuell übertragbare Erkrankungen beachtet werden. Hier reicht nicht „wisch und weg“!

Kommen wir zur Gestaltung. Aus gutem Grund gab es mal einen Lehrberuf mit dem Namen Schriftsetzer. Diese Menschen lernten, wie eine Seite aufgebaut sein sollte, was eine Gestaltung ausmacht, die Lesbarkeit der Schrift sicherzustellen.

Absätze im Text helfen immer und erhöhen die Lesbarkeit. Doch dieses Buch sieht aus, als hätte die Autorin auf ihrem Heimcomputer die Worddatei misshandelt – um Geld zu sparen – das machen wir alles selber. Gestalter, Endabnahme ... Quatsch ... kostet nur Geld.

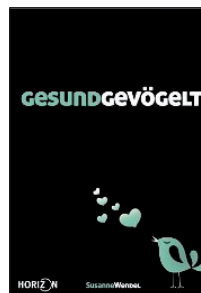
Richtig, das kostet, hilft aber auch. Ich verstehe nicht, wie der Verlag so eine Gestaltung durchgehen lassen konnte.

Jede Schülerzeitung macht es professioneller.

Derzeit haben Sie(,) liebe LeserInnen(,) die Möglichkeit(,) die Autorin live auf einer Lesetour zu erleben. Wenn es Sie interessiert, wer von wem wo mit und gegen wen gevögelt wurde – bitte sehr. Mich werden Sie auf einer dieser Autorenlesungen nicht treffen.

GESUNDGEVÖGELT. Jeder redet über Sex. nur nicht über den eigenen ... • Susanne Wendel • Verlag: HORIZON

Rezension: Irina Modersitzki



Bücher-Tipps • Bücher-Tipps

Garantiert gesundheitsgefährdend: Wie uns die Zucker-Mafia krank macht

Zucker macht süchtig: Er funktioniert wie Heroin. Sogar Entzugerscheinungen sind möglich.

Zucker macht krank: Es beginnt mit Karies, Übergewicht und Diabetes, reicht über Alzheimer und ADHS bis zu Depression und Krebs. Es gibt deutliche Hinweise darauf, dass Zucker das Wachstum bestimmter Krebszellen beschleunigt. Namentlich Fructose (Fruchtzucker) lässt die Anzahl der Krebszellen förmlich explodieren.

Trotzdem essen die Menschen immer mehr Zucker. Die Deutschen konsumieren 36 kg Zucker im Jahr, die Österreicher 37 kg, die Schweizer 59 kg. Am meisten Zucker essen Kinder.

Ein deutsches Kind verzehrt im Jahr mehr Süßes als es wiegt: 50,9 kg insgesamt.

Zucker steckt auch in Lebensmitteln, bei denen man es nicht erwartet: Schwarzwälder Schinken, Teewurst, Maggis Buchstabensuppe, Iglus Schlemmerfilet, Knorr Fix Hackbällchen, Wagner Steinofen Pizza Salami.

Zucker macht reich: Zuckeranbauer, Zuckerkonzerne, die Food-Industrie, die Soft-Drink-Riesen, Ferrero, Nestlé, HIPP, Coca-Cola profitieren vom süßen Gift. In Deutschland wird die Zuckerbranche mit Milliardenbeträgen überschüttet durch staatlich festgesetzte überhöhte Garantiepreise, direkte und indirekte Subventionen und Exportbeihilfen.

Hans-Ulrich Grimm zeigt die globalen Verflechtungen auf, er berichtet über die Leiden der Opfer, die Interessen im Hintergrund, und die Auswege aus der Zuckerfalle.

Garantiert gesundheitsgefährdend: Wie uns die Zucker-Mafia krank macht • Hans-Ulrich Grimm • Verlag: Droemer Knaur

ISBN-13:978-3426275887 • 18 €

Der Magen auf Zimmer 4: Warum kein Weg an einer ganzheitlichen Medizin vorbei führt

In diesem Buch legt der international anerkannte Komplementärmediziner Dr. Sieghard Wilhelmer eine beeindruckende Sammlung von Erfahrungsberichten aus vier Jahrzehnten vor. Diese zeigen, wie gut Schulmedizin und Komplementärmedizin einander ergänzen können. Wilhelmers Buch ist ein eindringliches Plädoyer für eine ganzheitliche Medizin - zum Wohle der Patienten, die immer an erster Stelle stehen müssen.

Der Magen auf Zimmer 4: Warum kein Weg an einer ganzheitlichen Medizin vorbei führt • Sieghard Wilhelmer • Verlag SANTICUM

MEDIEN • ISBN-13: 978-3200024007 • 18,99 €



Bücher-Tipps • Bücher-Tipps

Gib mir den Spaß an der Arbeit zurück! Keine große Sache

Vanessa Kullmann hat mit „keine große sache“ 2007 die Umsetzung ihrer eigenen Berufung beschrieben. Heute hat die Balsac Coffee Company einen Gesamtumsatz von über 20 Millionen Euro, nachdem Balsac Coffee 2011 mit der 1997 ebenfalls in Hamburg gegründeten World Coffee Company fusionierte. Und wenn die Balsac Coffee Company heute ca. 60 Kaffeebars in knapp 20 Städten betreibt so hat doch alles vor 25 Jahren mit einer Vision angefangen, über die Kullmann in ihrem Buch schreibt: „Wer etwas Neues beginnen möchte, muss zu hundert Prozent und mehr hinter seiner Idee stehen. ... Power ist wichtig, aber ohne Herz bringt sie nichts. Balsac Coffee ist nicht nur aus einer guten Idee entstanden, sondern durch die Leidenschaft und den Einsatz derer, die mit mir an die Vision geglaubt haben.“ Das stimmt in der Aussage überein mit dem bekannten Zitat von Antoine de St. Exupéry: „Wenn Du ein Schiff bauen willst, dann trommle nicht Männer zusammen um Holz zu beschaffen, Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen, sondern lehre die Männer die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer.“ Die damals 26-jährige hatte zusammen mit ihrer Schwester eine Vision, die sie aus einem Aufenthalt in den USA über den großen Ozean bringen wollte. Und schreibt zehn Jahre nach Gründung ihres Unternehmens das Buch, „das ich mir zu Beginn meines Unternehmens selbst gewünscht habe.“ Kullmann beschreibt im Folgenden auf klare ansprechende und unterhaltsame Weise, wie sie mit ihrer Vision, einem festen Glauben an ihre Idee, Bodenständigkeit, Beharrlichkeit und der Fähigkeit, einen Schritt nach dem anderen zu gehen, ihre Unternehmensgründung umgesetzt hat. Ein hilfreiches Buch für alle mit einer eigenen Vision, die sich über diese Lektüre immer mal wieder eine gute Bekannte an die Seite holen möchten, die es vor ihnen geschafft und umgesetzt hat und die man gerne um Rat fragt.

Keine große Sache • Vanessa Kullmann • Wilhelm Heyne Verlag
ISBN 978-3-453-13111-8 • 7,95 €

Rezension: Nina Stiewink



Wishcraft

Manchmal ist es gut, auf ein vor „Ewigkeiten“ erschienen Buch zu einem Thema zu verweisen, einfach weil dieses Buch den Neuerscheinungen eines voraushat: Es hat sich schon bewährt! „Wishcraft“ (zu Deutsch so ungefähr: Magische Kraft des Wünschens) von Barbara Sher hat in den vergangenen dreißig (!) Jahren dazu geführt, dass unzählige „Erfolgsteams“ überall auf der Welt gebildet wurden. In diesen Teams unterstützen Menschen sich gegenseitig, ihre Ziele zu formulieren, zu konkretisieren und in gelebte Berufung umzusetzen. Die Idee des Erfolgsteams entstammt diesem Buch, denn „es ist die effektivste Art und Weise, die ich kenne, um sich ein System gegenseitiger Hilfe und Unterstützung aufzubauen, das zum Erreichen unserer Wunschziele einfach



unverzichtbar ist“. Mir fallen, während ich dies schreibe, gleich drei Coachees ein, für die eine solche Unterstützung hilfreich sein könnte: eine Ingenieurin benötigt dieses Erfolgsteam innerhalb ihrer Familienstruktur, weil sie sich gerne selbständig machen möchte und das ohne die Unterstützung ihrer Familie nicht wagen wird. Eine männliche Führungskraft erhält eine Vorgehensweise, wie er mit seiner Frau über den vorzeitigen Ruhestand sprechen kann. Und ein Informatiker kann die Weiterentwicklung seiner Lehrgangs-Handbücher mit anderen diskutieren und bekommt die neuen Ideen, die er benötigt. Erfolgsteams funktionieren deshalb so gut, weil es „tausendmal leichter ist, Vertrauen, Mut und gute Ideen für jemand anderen zu haben als für sich selbst.“ Das Thema „Berufung“ können wir also in dieser Ausgabe nicht besprechen, ohne auf dieses bewährte Buch zu verweisen – und ich schicke den drei Coachees gleich eine Email, in der ich auf „Wishcraft“ verweisen werde.

Wishcraft • Barbara Sher • Edition Schwarzer • ISBN 3-9809204-0-2

18 €

Rezension: Nina Stiewink

Abnehmen mit der 5-Elemente-Ernährung: Sich satt essen und genießen

Für den schnellen Einstieg in die 5-Elemente-Ernährung legt die führende Expertin auf diesem Gebiet ein neues Praxisbuch vor. Statt mit strengen Regeln und Diätplänen lernt man, einfach seinem Appetit zu folgen, um so zur Wohlfühlfigur zu gelangen. Mit leicht anwendbaren Tests wird das Bewusstsein für den Körper geschärft. Zusätzlich helfen gesunde Menüvorschläge bei der Umstellung der Ernährung.

Barbara Temelie, Jahrgang 1955, widmet sich seit Mitte der 1980-er Jahre der 5-Elemente-Ernährung – als Ernährungsberaterin auf der Grundlage der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Auf ihren Reisen machte sie die Entdeckung, dass in der europäischen, asiatischen und lateinamerikanischen Küchenkultur die gleichen Ernährungsprinzipien zu finden sind, die auch das Grundgerüst der klassischen Chinesischen Diätetik bilden. Barbara Temelie gibt ihr Wissen in Seminaren und in Ausbildungen zur Ernährungsberatung weiter sowie in ihren Büchern, die in mehrere Sprachen übersetzt wurden. Sie lebt in Hamburg.

Abnehmen mit der 5-Elemente-Ernährung: Sich satt essen und genießen •

Barbara Temelie • Verlag: Knauer • ISBN-13: 978-3426876428 • 9,99 €



Bella ... Intuition auf vier Pfoten

Berufung

Ich bin eindeutig berufen, mein Rudel im Auge zu behalten.

Wehe, einEr geht andere Wege – geht gar nicht. Dann komme ich in Stress. Wohin soll ich mich dann wenden?

Das Beste ist, alle halten sich schön zusammen auf oder gehen gemeinsam spazieren. Dann kann ich schön hinterher trotten und alles im Blick haben.

Wer viel wacht, muss sich auch eine Pause gönnen. Das tue ich ausgiebig! Ich liege dann auf dem Sofa und „ruhe“. Meine Rudelführerin behauptet zwar, ich würde schnarchen, aber das kann nicht sein! Würde ich nie tun.

Im Hundexikon steht über mich:

der Rhodesian Ridgeback (ich bin ein Mix) ist ein sehr intelligenter Hund. Gegenüber Fremden ist er zurückhaltend. Seinem Herrchen/Frauchen ist er ein treuer Weggefährte. Er ist sehr lernfähig, kennt allerdings keinen blinden Gehorsam.

Er benötigt extrem viel Auslauf und Beschäftigung. Der Rhodesian Ridgeback verabscheut Wasser. Daher sollte man ihn nicht zu oft baden, am besten nur, wenn es absolut notwendig ist.

Das mit dem Wasser habe ich doch schon immer gewusst! Meine Rudelführerin kontert gleich, dass mit dem Gehorsam habe sie gewusst.

Ich berufe mich auf das Recht zu schweigen!

Intuitive Grüße

Eure Bella

