

INTUITION[®] online

Gesundheit • Ökologie • Natur • alternative Heilmethoden • Kultur



In dieser Ausgabe:

Deutschland Spezial

Die Republik und Stuttgart 21

Schwerpunktthema:

***Denke in
Möglichkeiten***

Dezember 2013 • Online Magazin



Liebe Leserin, lieber Leser,

Denke in Möglichkeiten ... was für ein schöner Titel ... welche Möglichkeiten der Kreativität ... welche Freiheit – mein erster Gedanke zu unserem Schwerpunkt.

Frei nach dem Motto: „Geht nicht“ geht nicht!

Welche Möglichkeiten uns wohl das kommende Jahr bietet?
Welche Veränderungen kommen auf uns zu?

Da fällt mir doch das Buch „**Die Mäusestrategie für Manager: Veränderungen erfolgreich begegnen**“ von Spencer Johnson ein. Die Geschichte ist kurz erzählt: zwei Mäuse sind unterwegs, geraten in ein unterirdische Labyrinth und immer, wenn sie in eine Sackgasse geraten, kehren sie wieder um, während andere die Strategie wählen, auf Hilfe oder bessere Zeiten zu warten.

Oder wie sagte eine gute Freundin, die letztens ein wenig zu spät zum Treffen kam: „Wenn ich nicht so oft falsch gefahren wäre, hätte ich nicht so viel von der Stadt gesehen.“

Ist das nicht ein schöner Vorsatz für das kommende Jahr? Einfach mal einen Umweg machen und schauen, welche Möglichkeiten das Leben für uns bereit hält ...

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserinnen und liebe Leser, eine schöne Weihnachtszeit und einen guten Start in ein erfolgreiches neues Jahr.

Mit intuitiven Grüßen

U. Irina Modersitzki



Frohe Weihnachten

Inhalt:	Seite
Denke in Möglichkeiten	ab 3
Was ist Geld	ab 5
Deutschland Spezial	
Die Republik und Stuttgart 21	ab 8
Kurzes & Bunes	12
Bücher-Tipps	ab 13
Bella - Intuition auf vier Pfoten	17

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: 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. Die Agentur ist für die Inhalte der Anzeigen nicht verantwortlich.

Denken in Möglichkeiten

Ein großartiges Beispiel des Denkens in Möglichkeiten konnten aufmerksame Fernsehzuschauer vor 2 Jahren bei der Verleihung der Goldenen Kamera erleben: Die ehemalige Sportjournalistin Monika Lierhaus (genau, die „Noch-Fee“ der ARD-Fernseh-Lotterie), von einer Hirnerkrankung teilweise genesen, aber im Gehen und Sprechen noch stark eingeschränkt, nimmt den Ehrenpreis entgegen: wunderschönes Abendkleid, glitzernde lange Ohrgehänge – und Turnschuhe.

Unter dem langen Abendkleid fast unsichtbar blitzten sie doch bei jedem mühsamen Schritt hervor. Die Turnschuhe waren ein Zugeständnis von Monika Lierhaus, ihr „Denken in Möglichkeiten“. Sicher hätte die medien-gewohnte Frau an diesem Abend im Rampenlicht zu ihrem Königinnenkleid gerne hochhackige Abendschuhe getragen. Hätte sie jedoch an diesem Anspruch festgehalten, wäre sie nie bis zum Stehpult gekommen, um ihre berührende Dankesrede zu verlesen. Abendkleid und Turnschuhe – das geht natürlich nicht - außer es braucht genau das, um ins Tun zu kommen. Einen Auftritt möglich zu machen, der unzählige Menschen berührt hat (<http://www.youtube.com/watch?v=bkB6ADQ0Ly0>).

Königinnenkleid und Turnschuhe – an welchen Stellen kann uns das ein Beispiel dafür sein, den Anspruch herabzuschrauben, um uns Möglichkeiten zu schaffen, die zu uns passen? Auch diese Vorweihnachtszeit kann eine sein, in der Anspruch und Wirklichkeit sich aneinander messen müssen: Kerstin, 37, gerät vor Weihnachten immer wieder in einen unermesslichen Stress, der am Heiligabend in Streit und an den folgenden Weihnachtstagen in vollständiger Erschöpfung endet. Zu dem Zeitpunkt liegt die Erstellung perfekt gestalteter Adventskalender hinter ihr. Das Basteln komplizierten Weihnachtsschmucks. Sie hat gepflegt und gestylt an der betrieblichen Weihnachtsfeier teilgenommen. Neue Rezepte für Plätzchen, Frisur und Kindererziehung ausprobiert. Die ständige Selbstoptimierung endet in Erschöpfung und innerer Leere.

Sammy, 34, lacht vergnügt vor sich hin: Gestern hat sie es nicht mehr geschafft, einzukaufen. Jetzt gibt es zum Mittag Salzcracker mit Frischkäse, den Rest Brokkoli und als Nachtisch Marmeladenbrot. Und als Zugabe das Kapitel aus Erich Kästners „Der 35. Mai“, indem der Apotheker Ringelhuth und sein Neffe Konrad lauter verrücktes Zeug essen, weil Ringelhuth nicht kochen kann. Als Beispiel kreativen Nichtkönnens. Nach dem Abschnitt durchsuchen die Kinder den Kühlschrank nach weiteren verrückten Möglichkeiten wie Vanilleeis mit Ketchup. Im Ergebnis sind alle pappesatt und wohlvergnügt. Statt Weihnachtskarten in der Vorweihnachtszeit gibt es bei



Schwerpunktthema

Petra selbstgemachte Neujahrskarten. Dann hat Sammy Zeit, in Zeitschriften zu stöbern, Kartenmotive auszuschneiden, Karten daraus zu basteln und zu verschicken.

Und sie hat Lust dazu. Ja, es ist ihr peinlich, wenn Freunde ihr Karten in der Vorweihnachtszeit schicken und sie nicht. Aber als selbstständige Buchhalterin ist am Ende des Jahres einfach am meisten los. Und dazu noch Vorweihnachtsstress wäre ihr einfach zu viel. „Ich versuche, Ansprüche loszulassen, wenn sie mich stressen oder ich merke, dass ich sie nicht erfüllen kann. Und dann überlege ich mir: Wenn es so nicht geht, wie kann es dann gehen?“

Wir leben in einer Zeit ständiger Selbstoptimierung. An manchen Stellen ist das hilfreich. Manchmal aber entsteht daraus Überforderung. Also: Öfters mal Königinnenkleid mit Turnschuhen. Lockerlassen. Wenn nicht so wie dann? In dem Sinne: Frohe Weihnachten!

Text: Nina Stiewink



Was ist Geld und warum ist immer zu wenig davon vorhanden?

Die Entstehungsgeschichte des Geldes

Um das heutige Geldsystem zu verstehen, ist es sinnvoll, einen kurzen Blick auf die Entstehungsgeschichte zu werfen.

Wann etwas als Geld bezeichnet wird, deniert sich in der Regel über die Funktionen, die das Geld erfüllt. Die wichtigste Funktion von Geld ist die Funktion als allgemein anerkanntes Tauschmittel. In verschiedenen Kulturen wurden verschiedene Waren als Geld benutzt, so zum Beispiel Salz, Perlen, Muscheln oder Edelmetalle.

Aus irgend einem Grund hat sich Gold in vielen Teilen der Welt als allgemein anerkanntes Tauschmittel herausgebildet. Evtl. hängt das damit zusammen, dass Gold recht selten ist, dass man es gut bearbeiten bzw. formen kann und dass man es (außer für Schmuck und zum Tauschen) für fast gar nichts verwenden konnte.

Gold war in großen Mengen umständlich zu transportieren und die Transporte waren recht anfällig für Überfälle. So hat es sich entwickelt, dass die Kaufleute ihr Gold zu Goldschmieden und später zu Banken gebracht haben, die das Gold sicher verwahrt haben. Im Tausch gegen das Gold hat die Bank Quittungen ausgestellt, die man wieder gegen das Gold eintauschen konnte. Diese Quittungen hießen später Banknoten und sie waren nicht an eine Person gebunden. Die Händler konnten ihre Waren nun mit den Banknoten bezahlen und der Empfänger der Banknoten konnte diese dann wieder in Gold umtauschen.

Nachdem die Banknoten wieder in Gold eingelöst wurden, konnten sie vernichtet werden, denn ihren Zweck hatten sie dann erfüllt. So war auch sichergestellt, dass die Goldeinlösegarantie immer erfüllt werden konnte, **denn es befanden sich immer nur so viele Banknoten im Umlauf, wie auch Gold im Tresor lag.**

Anstatt dass nun immer wieder das Gold bei der Bank gegen Banknoten getauscht wurde und der Empfänger der Banknoten diese wieder in Gold umtauschte, gewöhnten sich die Leute allmählich daran, dass sie auch mit den Banknoten bezahlen konnten. Mit der Zeit wurden so immer weniger Banknoten in Gold zurück getauscht und immer mehr Gold lag in den Tresoren der Banken, ohne dass dieses wieder gegen Banknoten getauscht wurde. Diesen Umstand nutzten die Banken aus, um daraus Kapital zu schlagen. Sie gaben mehr Banknoten aus, als durch Gold gedeckt war. Das fiel aber nicht weiter auf, solange nicht mehr Banknoten in Gold umgetauscht werden sollten, als Gold vorhanden war.

Die zusätzlichen Banknoten unterschieden sich äußerlich nicht von den bisherigen. Allerdings wurden sie aus dem Nichts geschöpft und waren



nicht durch Gold gedeckt. Diese Banknoten brachte die Bank als verzinsten Kredite in Umlauf.

Diese Banknoten mussten wieder vernichtet werden, wenn der Kredit zurück gezahlt wurde. Nur so ließ sich vermeiden, dass mehr Banknoten im Umlauf waren, als wieder in Gold zurück getauscht werden sollten (unter der Annahme, dass nie mehr als ein bestimmter Anteil wieder in Gold umgetauscht würde).

Das Geldsystem heute

Das Geldsystem hat sich bis heute nicht wesentlich weiterentwickelt. Es ist eine weitere Stufe (weg vom Gold) hinzugekommen, das sogenannte Giralgeld. Inzwischen ist das Gold bzw. die Golddeckung vollständig weggefallen. Gold als Deckung für Währungen wurde 1978 vom IWF (dem Internationalen Währungsfonds) für seine Mitgliedsstaaten verboten.

Das heißt, an die Stelle von physisch vorhandenen Banknoten trat das Giralgeld, das nur noch als virtueller Kontostand auf Girokonten vorhanden ist. An die Stelle des Goldes trat das Bargeld in Form von Münzen und Banknoten, die jedoch nicht mehr durch einen weiteren Wert gedeckt sind. Der Vorgang der Herstellung von Geld (Geldschöpfung) läuft in zwei Stufen ab. Das gesetzliche Zahlungsmittel (Bargeld) wird von der Zentralbank hergestellt und gegen Zinsen an Geschäftsbanken verliehen. Die Geschäftsbanken müssen eine bestimmte Geldmenge an Zentralbankgeld (die Mindestreserve von 1%) bei der Zentralbank hinterlegen, damit sie Geld in Umlauf bringen dürfen.

Die Geldschöpfung der privaten Geschäftsbanken geschieht zum aller größten Teil über die Vergabe von Krediten. Dabei wird die Kreditsumme als neu erzeugtes Giralgeld auf das Girokonto des Kreditnehmers gebucht und die Bank bucht ihrerseits eine Kreditforderung in gleicher Höhe ein. Der Fachausdruck für diesen Vorgang ist Bilanzverlängerung, weil dabei beide Seiten der Bilanz um den selben Betrag erhöht werden. Durch diesen Vorgang entsteht (rein formal) kein Geld, sondern nur Giralgeld, das bei Rückzahlung des Kredites wieder vernichtet wird. Gäbe es keine Zinsen, wären nach Rückzahlung des Kredites die Schulden getilgt und die gesamte Geldmenge wäre wieder vernichtet.

Bargeld

Das Giralgeld wird von den Geschäftsbanken in Umlauf gebracht, die es erzeugen. Giralgeld ist im Gegensatz zu Bargeld kein gesetzliches Zahlungsmittel, es lässt sich aber in Bargeld umtauschen. Auf diesem Weg kommt das Bargeld in Umlauf. Eine Geschäftsbank muss immer so viel Bargeld vorrätig haben, damit für den zu erwartenden Umtausch von Giralgeld genügend Bargeld vorhanden ist. Die Bargeldbestände der Banken machen nur einen Bruchteil der Menge an Giralgeld-Guthaben aus.

Diese Informationen stammen zum größten Teil aus dem Lehrbuch Geld und Geldpolitik der deutschen Bundesbank (www.bundesbank.de).



Angenommen ein Staat gründet sich neu. Am Anfang ist noch kein Geld vorhanden. Um seine Aufgaben wahrzunehmen und eine funktionierende Wirtschaft zu ermöglichen, benötigt der Staat Geld. Deshalb leiht er sich bei den Banken Geld, zum Beispiel 100 Mrd. Euro. Die Banken bekommen dafür vom Staat Staatsanleihen verkauft, in denen sich der Staat verpflichtet, das Geld plus Zinsen zurückzuzahlen. Um das Geld in Umlauf zu bringen, gibt der Staat das Geld nun aus, z.B. für Soziales, Bildung, Infrastruktur, Kriege und Abwrackprämie, also für alles, was man zum Funktionieren einer Wirtschaft benötigt. Jetzt orientiert die Wirtschaft, denn es gibt Geld mit dem die Marktteilnehmer Handel treiben können.

Nach einem Jahr möchte der Staat seine Schulden wieder zurückzahlen. Dazu muss er einen Weg finden, wieder an das Geld zu gelangen, das er in Umlauf gebracht hat. Das geht z.B. mit einer Geldsteuer, wie sie im März 2013 das erste Mal in Zypern erhoben wurde. Wenn der Staat nun wieder im Besitz des gesamten Geldes (100 Mrd. Euro) ist, kann er seinen Kredit tilgen und das gesamte Geld wird wieder vernichtet.

Ein Nachteil an diesem Vorgehen wäre, dass nach der Rückzahlung des Kredites kein Geld mehr vorhanden wäre und die Wirtschaft deshalb komplett zum Erliegen käme. Ein anderer Nachteil wäre, dass der Staat ja noch die Zinsen für seinen Kredit zahlen müsste. Im Fall von 3% Zinsen wären es 3 Mrd. Euro, die der Staat noch an Zinsschulden aufbringen müsste.

Da aber kein Geld mehr existieren würde, müsste der Staat für die Rückzahlung seiner Zinsschulden wieder einen neuen Kredit aufnehmen!

Dieses Beispiel ist zwar recht simpel, veranschaulicht aber schon eine grundlegende Problematik.

Zinsen

Der Zins ist der Preis für die zeitweise und leihweise Überlassung von Kapital, den der Kapitalnehmer dem Kapitalgeber zahlt. Das ist die Definition, die die deutsche Bundesbank für den Zins liefert.

Eine weitere Beschreibung für den Zins ist, dass er als Lockmittel fungiert, das das Geld wieder in den Geldkreislauf lockt (Das Geld wird bei einer Bank gegen Zinsen angelegt und dann von der Bank an Wirtschaftsunternehmen verliehen).

Damit soll verhindert werden, dass das Geld gehortet und damit dem Wirtschaftskreislauf entzogen wird.

Diese Definitionen sind soweit richtig und vordergründig sinnvoll. Allerdings hat der Zins auch Nebenwirkungen. Bisher wurde schon dargelegt, dass bedingt durch den Zins und die Art und Weise der Geldschöpfung, Geld zurückgezahlt werden muss, das noch gar nicht existiert.

Wer zahlt die Zinsen?

Wer einen Kredit aufnimmt, zahlt dafür Zinsen. Allerdings zahlt auch jeder andere Zinsen, selbst dann, wenn er keinen eigenen Kredit aufgenommen



hat. Das liegt daran, dass Zinsen in allen Steuern und Preisen des täglichen Lebens enthalten sind. Der Anteil der Zinsen unterscheidet sich von Produkt zu Produkt. Hier sind einige konkrete Beispiele für Zinsanteile in Preisen und Gebühren:

- Müllabfallgebühren 12%
- Trinkwasserpreise 38%
- Mietkosten im sozialen Wohnungsbau 77%

Diese Zinsanteile in den Preisen ergeben sich, da der Produzent einer Ware entweder seine Produktionsmittel über einen zinsbelasteten Kredit finanziert oder aber kalkulatorische Zinsen in seine Preise einrechnet. Wenn es mehrere Produktionsstufen für ein Produkt gibt, das heißt, wenn ein Produzent Materialien oder Einzelteile für sein Produkt einkauft, dann sind in diesen Einkaufspreisen wiederum Zinsen enthalten. Daher ist es schwierig, den genauen Zinsanteil in den Preisen zu bestimmen. Die meisten Schätzungen gehen von einem **Zinsanteil in den Preisen von einem Drittel bis zur Hälfte aus**. Sicher ist nur, dass dadurch jeder Zinsen zahlt, der irgend etwas kauft. Die **Wissensmanufaktur** schreibt dazu in ihrem Plan B, dass wenn ein Haushalt über ein rentabel angelegtes Vermögen in Höhe von etwa einer halben bis einer Million Euro verfügt, die Guthabenzinsen die bezahlten Zinsen in den Preisen des täglichen Lebens ausgleichen. Das heißt aber nur, dass ab dieser angelegten Summe effektiv keine Zinsen mehr bezahlt werden. Einen monetären Gewinn aus den Zinsen erzielt man erst, wenn man mehr Geld angelegt hat. Wer jedoch weniger oder gar kein Geld angelegt hat, zahlt immer noch mehr Zinsen, als er bekommt. Der einzige Unterschied ist, dass die Guthabenzinsen offen ersichtlich sind, die Zinsen in den Preisen werden nicht gesondert ausgewiesen.

Text: Bernhard Wenzel

Weitere Informationen

<http://www.bernhard-wenzel.com/Downloads>

Geld@Bernhard-Wenzel.com

<http://www.lust-auf-neues-geld-hamburg.de>

<http://www.neuesgeld.net>

<http://www.wissensmanufaktur.net>



Deutschland Spezial

Die Republik und Stuttgart 21

Das Spiel der Schöpfung „Werden und Vergehen“, ist das Spiel des Lebens.

Dieses Spiel des Geistes der sich auf der Erde durch die Vereinigung der geistigen und der physischen Elemente offenbart. Ist der physische Ausdruck der Schöpfung. Das ist der Sinn der Materie.

Das eigentliche, schöpferische Bewusstsein des Menschen, ist in dem derzeitigen Dasein vollständig verkümmert. Die Wahrnehmung der Verbindung, des Impulses und dem daraus resultierenden Manifest, ist in unserem Bewusstsein von einander entkoppelt. Die schöpferischen Fähigkeiten sind verdrängt.

Im jetzigen Bewusstsein ist das Leben auf die materielle Ebene reduziert. Alles Leben wird in Materie gesehen und grobstofflich wahrgenommen. Das Seelen- und Geistbewusstsein ist abgegeben, damit auch die geistige Verantwortung.

Jeder Ort jede Stadt die irgendwo angelegt werden, wird vom Geist des Impulses beseelt (Genius Loki). Natürlich entstehen dort entsprechende Energie-Meridiane, Zentren und Organe die diesen Organismus Dorf, Stadt, Land geistig nähren. Umso mehr dieser Ort Bewusstseinsenergie erhält, umso beständiger wächst dieser. Frühere Kulturen haben diese Punkte und Linien mit den kosmischen Energien verbunden. Indem Sie entsprechende Baukörper, Plätze und Steinkreise oberirdisch aufstellten. An solchen Orten wurden auch entsprechende Zeremonien, Einweihungen und Feiern durchgeführt. Diese Rituale sind häufig im Zyklus der Natur und mit hoher gesellschaftlicher Akzeptanz vollzogen worden. In diesen Ritualen wurde gereinigt, ausgeglichen, und vitalisiert. Umso Lebensbejahender diese Zeremonien stattfanden umso nachhaltiger entwickelte sich der Ort. Das setzte auch voraus, das die Menschen Ihre Facetten des Daseins, ob vermeintlich Positiv oder Negativ, akzeptierten und nicht verdrängten.

Die in der Zivilisation verkümmerte Wahrnehmung der geistigen Schöpfung und zugleich die Verdrängung der „negativen“ Facetten unseres Daseins, zwangen und zwingen diese Energien ins Unterbewusstsein, in die Erde.

Dieses „schlummernde“ Reservoir ist latent präsent. Sobald irgendeine Institution oder Firma, massiv die arrangierte Situation erschüttert und aufwühlt, tauchen die Verdrängungen in Form von Ängsten wieder auf.



Dies ist die Situation von Stuttgart.

Die geplanten Eingriffe innerhalb der Erde werden die vorhandenen Organe Energiebahnen und Zentren verwirbeln, verletzen, verschieben und zerstören.

Das Wühlen in der Dunkelheit der Materie bringt zwangsweise Geschichten und Energien an die Oberfläche, die wir als Individuen nicht unbedingt (wieder)sehen wollen. Es konfrontiert uns mit unseren Verdrängungen. Diese Offenbarungen bringen (Seelen)Arbeit und Demut. Das ist ein Teil der Geschichte.

Die Schale der intuitiven Kreativität wird durchbohrt und auf Durchzug gestellt. Die Sinnlichkeit des körperlichen Daseins wird entleert, die Motivation schwindet.

Zusätzlich wird die energetische Weiblichkeit sterilisiert. Der Geburtenrückgang wird manifestiert. Der Süden wird abgetrennt. Energetische Querschnittslähmung. Der Bundesdeutsche Organismus wird massiv verändert.

Dies wird die Stadt und das Land nachhaltig beeinflussen.

Es wird Jahre und Jahrzehnte brauchen sich neu zu orientieren und einzurichten.

Hier gilt es vorzubeugen. Die Planung auch auf die energetischen und geomantischen Wirkungen hin zu untersuchen. Soweit erforderlich die Planung überarbeiten. Geomantisch die Wandlung des Organismus begleiten. Die betroffenen energetischen Zentren, Organe und Bahnen erfassen, soweit wie möglich schützen. Wo notwendig umlegen bzw. neu anlegen.

Diese oberirdisch präsent machen, in Form von Parkanlagen, Baukörpern, Steinringen, Stellen, Kraft- und Kultplätzen.

Mit Hilfe der offenbaren Energiezentren ins Seelen- und Geistbewusstsein kommen. Die Einheit Körper-Seele-Geist wieder entdecken.

Hier ist jeder einzelne gefordert, sich seinen Schatten in der Geschichte zu stellen. Diese Schatten annehmen, um Verzeihung bitten, selbst verzeihen, vergeben und loslassen.



Text: Jakob Riplinger

Aus dem Leben einer Coach: Denken in Möglichkeiten – ein Selbstcoaching-Tool

Sie stehen vor einer Herausforderung und wissen gerade nicht, wie Sie diese bewältigen sollen. Hier einige Anregungen aus meinem Coaching-Methoden-Koffer am Beispiel Überlastung im Beruf:

1. Notieren Sie sich das Ergebnis, das Sie erzielen möchten, so konkret wie möglich. Achten Sie dabei auf positive Formulierungen, die beschreiben, wie es statt des jetzigen Zustandes sein soll. Wie soll es sein?

Beispiel: Ich verlasse an mindestens zwei Abenden in der Woche das Unternehmen spätestens um 17.30 Uhr, um dann noch Zeit für mich zu haben.

2. Fragen Sie sich:

Was würde mein Vorbild X tun, um sich das zu ermöglichen?

Was würde das Kind Y, das ich kenne, tun, um sich das zu ermöglichen?

Was werde ich denken, wenn ich in 5 Jahren auf das Thema gucke?

Was hat in der Vergangenheit schon mal geholfen, um mit dieser Herausforderung umzugehen?

Wenn Harry Potter mit seinem Zauberstab das Problem wegzubern würde, wie würde sich die Situation dann ereignen?

Wenn ein Marsmensch mich in der Situation sehen würde, was würde der denken?

Wer müsste ich sein, um mit dieser Herausforderung mit Leichtigkeit umzugehen? (Superwoman, Millionär, Chef, Clown ...)?

3. Aus diesen Anregungen heraus:

Was ist mit den Ressourcen, die Sie zu diesem Zeitpunkt zur Verfügung haben, möglich? Was ist Ihre Königinnen-Kleid-und-Turnschuh-Lösung (s. Leitartikel)? Wenn Sie es nicht perfekt machen müssen, was können Sie sich jetzt ermöglichen?

Am Beispiel Feierabend:

Einen Tag im Monat krankmachen, obwohl es „gar nicht so schlimm“ ist.

Sagen, dass ich einen Termin habe, obwohl das nicht stimmt.

Mich auch beglückwünschen, wenn es 18 Uhr statt 19 Uhr wird.

Morgens später kommen, weil abends früher gehen einfach nicht klappt.

Denken Sie in Möglichkeiten!



Sie wünschen sich weitere Unterstützung um mit Ihren Herausforderungen umzugehen?
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



Haftpflichtprämien für Hebammen

Die Haftpflichtprämien für Hebammen werden zum 1. Juli 2014 erneut um über 20 Prozent erhöht. Damit wird Geburtshilfe für viele Hebammen unbezahlbar. Die Prämien haben sich in den letzten zehn Jahren bereits verzehnfacht – bei weiterhin niedriger Vergütung.

In der Geburtshilfe tätige, freiberufliche Hebammen müssen wohl schon im nächsten Jahr über 5.000 € im Jahr für die Versicherung bezahlen. Der Grund liegt nicht an einer Zunahme teurer Behandlungsfälle, sondern an steigenden Regressforderungen der Sozialversicherungsträger.

„Schon jetzt finden viele Frauen nur schwer eine Hebamme für die Geburt oder das Wochenbett. Die Kolleginnen müssen viele Schwangere abweisen. Diese Situation wird sich mit der Haftpflichterhöhung im nächsten Jahr nochmals verschärfen“, sagt Martina Klenk, Präsidentin des Deutschen Hebammenverbandes.

Der **Deutsche Hebammenverband e.V.** (DHV) ist der größte Hebammenberufsverband in Deutschland und setzt sich aus 16 Landesverbänden mit über 18.300 Mitgliedern zusammen. Er vertritt die Interessen aller Hebammen. Im DHV sind angestellte und freiberufliche Hebammen, Lehrerinnen für Hebammenwesen, Hebammenwissenschaftlerinnen, Familienhebammen, hebammengeleitete Einrich-



Keine Tiere unterm Weihnachtsbaum! Ein Apel an Vernunft, Ethik und Moral

Jedes Jahr zu Weihnachten werden wieder unzählige Kleintiere unbedacht gekauft, unter dem Weihnachtsbaum nett drapiert, ein paar Tage fröhlich bespielt und landen dann im Tierheim.

- Ein Tier ist ein Freund
- Freunde verschenkt man nicht ...
- Freunde sucht man sich aus!

Deshalb Plüschtiere unter den Baum!

Legt statt eines lebenden Tieres ein passendes Stofftier mit Gutschein unter den Baum. So hat der Beschenkte etwas, worauf er sich weiter freuen kann. Kauft ein paar Bücher über das ausgewählte Tier oder druckt euch Informationen aus dem Internet aus, wägt ab und entscheidet dann verantwortungsbewusst, ob und welches Tier in Frage kommt.

Vernunft gehört auch zur Besinnlichkeit der Weihnachtszeit!

WE GO PARADISE

Immer mehr Menschen kommunizieren über all die vielfältigen Social Media Angebote. Doch wie oft treffen wir uns mit Freunden und reden von Mensch zu Mensch?

Das Projekt „WE GO PARADISE“ möchte die uns gegebenen Angebote des Internets nutzen um gleichgesinnte Menschen wieder zusammenbringen. Denn gemeinsam sind wir produktiver und können mehr schaffen, mehr erleben. Es werden gemeinsame Gärten angelegt, ein Treffpunkt zum gemeinsamen Klönen, wie wir Norddeutschen sagen. Doch dies ist nur ein Teil des Projektes. Es gibt viele schöne Plätze, an denen wir Ruhe und Kraft finden und diese stellen wir allen zur Verfügung, indem wir berichten. Um solch eine Gemeinschaft in Hamburg und Schleswig-Holstein zu ermöglichen, suchen wir Redakteure die uns unterstützen.

Weitere Infos: <http://www.nachhaltig-sein.net/>

Bei Interesse melde Dich für Hamburg unter irina.modersitzki@sein.de

für Schleswig Holstein bei antje.nehls@sein.de



Das große Los: Wie ich bei Günther Jauch eine halbe Million gewann und einfach losfuhr



Bei Jauch gewinnen, völlig frei sein, um die Welt gondeln. Wie ist es, wenn man das Leben führt, von dem alle träumen?

Sie wollte eigentlich bloß finanziell ein bisschen unabhängiger sein. Mehr dürfen, weniger müssen. Deshalb hat Meike Winnemuth bei „Wer wird Millionär?“ mitgemacht. Zu ihrer Verblüffung räumt sie groß ab: 500 000 Euro. Und nun? Einfach weitermachen wie bisher? Sie entscheidet sich, 12 Monate frei zu nehmen und um die Welt zu gondeln. Es wird ein unglaubliches Jahr. Eines, das ihr Leben umkrempelt. Und das Beste: das viele Geld hätte sie dazu gar nicht gebraucht.

Doch was passiert, wenn man wirklich alles darf? Weiß man dann, was man will? Wie ist es, wenn man das Leben führt, von dem alle träumen? Meike Winnemuth erzählt von einer unglaublichen Reise in 12 Städte auf allen Kontinenten: Sydney, Buenos Aires, Mumbai, Shanghai, Honolulu, San Francisco, London, Kopenhagen, Barcelona, Tel Aviv, Addis Abeba, Havanna. Mit Tempo, Humor und viel Gespür für die Besonderheiten der Städte und ihrer Bewohner beschreibt Meike Winnemuth ihre Erfahrungen.

Vor allem aber geht es in „Das große Los“ um Aha-Erlebnisse, Kulturschocks, den Rausch der Freiheit, das Glück des Zufalls und die Überraschungen, die man nicht zuletzt mit sich selbst erlebt.

Das große Los: Wie ich bei Günther Jauch eine halbe Million gewann und einfach losfuhr von Meike Winnemuth von Albrecht • Knaus Verlag • ISBN-13: 978-3813505047 • 19,99 €

Zukunft wagen: Über den klugen Umgang mit dem Unvorhersehbaren



Von der Kunst, an die Zukunft zu glauben

Wie kommt's, dass wir die Aussichten für die Zukunft meist eher negativ bewerten? Anhand vieler anschaulicher Beispiele zeigt der bekannte Zukunftsforscher und standhafte Optimist Matthias Horx, wie wir unsere Vorstellung der Zukunft und unsere Erwartungen in Kopf und Bauch zusammensetzen und von welchen scheinbar unerschütterlichen Glaubenssätzen, Denktraditionen und Gefühlen wir uns dabei leiten lassen.

Aber es geht auch anders: Den Mythen der Zukunft stellt Horx die spannenden Erkenntnisse unterschiedlichster Forschungsrichtungen entgegen, die er zu einem neuen Bild der Zukunft zusammenfügt: ein Bild, das zu kluger Gelassenheit angesichts des unablässigen Wandels aufruft.

Zukunft wagen: Über den klugen Umgang mit dem Unvorhersehbaren von Matthias Horx • Verlag: Deutsche Verlags-Anstalt ISBN-13: 978-3421044440 • 22,99 €

The Big Five for Life: Was wirklich zählt im Leben von John Strelecky

Wie wäre es, wenn Sie jeden Tag mit einem Lächeln zur Arbeit gehen könnten? Wenn Ihr Job Sie voll und ganz erfüllen, ja Sie richtig glücklich machen würde? Eine utopische Vorstellung? Keineswegs! Wie sich unsere persönlichen Lebensziele, >The Big Five for Life<, mit unserer Arbeit in Einklang bringen lassen, zeigt John Strelecky anhand der Geschichte der wunderbaren Freundschaft zwischen dem frustrierten Angestellten Joe und dem erfolgreichen Unternehmer Thomas.

Arbeiten, um Geld zu verdienen, war gestern. Ab heute lautet das Ziel: arbeiten, um persönliche Erfüllung zu finden. Mit John Strelecky schaffen auch Sie es, Ihre > Big Five for Life< zu finden und zu verwirklichen.

The Big Five for Life: Was wirklich zählt im Leben von John Strelecky

• Verlag: Deutscher Taschenbuch Verlag

ISBN-13: 978-3423345286 • 8,90 €



Von Psychopathen umgeben. Wie Sie sich erfolgreich gegen schwierige Menschen zur Wehr setzen

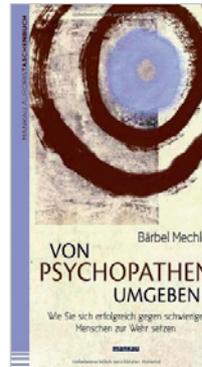
Kennen Sie diese Menschen, deren Ego größer ist als der Raum, in dem sie sich befinden, die keinen anderen außer sich selbst zu dulden scheinen und sich hemmungslos in ihrer scheinbaren Größe sonnen? Menschen, die andere herabsetzen und tyrannisieren und doch nur das Zerrbild ihrer eigenen Wunschvorstellung verkörpern? Wenn Sie solch eine Person in Ihrem Leben ertragen müssen, sei es am Arbeitsplatz als Chef oder Kollege oder zu Hause als Partner oder Familienmitglied, dann wird dieses Buch die Antwort auf Ihre Probleme sein.

Mit vielfach bewährten, auf die typischen Problemsituationen zugeschnittenen Handlungsbeispielen, die sich unmittelbar in die Praxis umsetzen lassen, gibt Ihnen Von Psychopathen umgeben unverzichtbare Hilfsmittel an die Hand. Alle klassischen Merkmale sowie die typischen Verhaltensmuster, mit denen sich diese „Quälgeister“ selbst entlarven, werden Ihnen von nun an bestens vertraut sein, sodass Sie hinter die täuschende Fassade blicken können und verstehen, was jene unter der Oberfläche motiviert.

Sie erfahren, wie Sie von galanten Schmeicheleien bis hin zu handfesten Konfrontationen eine reiche Palette gezielter Methoden anwenden können, um sich effektiv aus der Opferrolle zu befreien. Und wer sich dann noch die Frage erlauben möchte, was diese schmerzhaften Begegnungen mit seiner derzeitigen Lebenssituation zu tun haben, wird ganz nebenbei viele wertvolle Anregungen erhalten.

Von Psychopathen umgeben. Wie Sie sich erfolgreich gegen schwierige Menschen zur Wehr setzen von Bärbel Mechler

Mankau Verlag • ISBN-13: 978-3863741235 • 9,95 €



Bücher-Tipps • Bücher-Tipps

For the next 7 generations

Der Beginn des Films ist dicht, kraftvoll, magisch: 13 beeindruckende Frauen, denen die Lebendigkeit aus den Augen sprüht. Der Dokumentarfilm „For the next 7 generations“ schildert die Entstehungsgeschichte des „Rates der 13 indigenen Großmütter“, die sich seit nunmehr drei Jahren immer wieder auf den Weg in unterschiedliche Teile der Welt machen, um ihr Bündnis zu leben: „Dies ist ein Bündnis des Gebets, der Erziehung und Heilung unserer Erde, all ihrer Bewohner und der nächsten sieben Generationen“, sagen sie im Film. Durch Visionen seien sie zusammengerufen worden. Manche von ihnen wussten schon als junge Menschen, dass sie eines Tages diesem Rat angehören würden. Jetzt nehmen sie an spirituellen Kongressen überall in der Welt teil, bieten Zeremonien, Heilsitzungen und Interviews an. Was verbirgt sich hinter diesen strahlenden von Runzeln durchzogenen Gesichtern?

Die Dokumentation legt den Gedanken nahe, dass sie bedeutungsvolle Rollen in ihren Gemeinschaften spielen. Auf der DVD-Hülle findet sich der Ausdruck „Stammesälteste“. Gleichzeitig bleiben die Frauen in ihrer Herkunft und ihrem konkreten Wirken teilweise schemenhaft. Vier Jahre lang hat das HORIZON-Filmteam die Frauen vom ersten Treffen bis zur Audienz beim Dalai Lama und einer Aktion auf dem Petersplatz in Rom begleitet. Durch die Notwendigkeit, aus dem erstellten Material einen knapp eineinhalb langen Film zu drehen wirken manche Darstellungen verkürzt. Gleichzeitig ist es berührend und beeindruckend, wenn Frauen aus verschiedenen Ländern, denen die Lebenserfahrung in jeder einzelnen Runzel und in strahlend lebendig leuchtenden Augen steht, sich zusammentun und Veränderung für die Welt bewirken wollen. Sie finden halluzinogene Pflanzen, einen für sie angelegten Ritualplatz mit 13 Steinen, ein Kinderdorf des Dalai Lamas. Aber was bewegt sie konkret? Das wird am sichtbarsten in einem Gespräch via Satellit, in dem ein junger Nordamerikaner nach Ausgleich fragt. Sein Vater hatte ein Stück Land in Wyoming, USA, von den native Americans abgepresst. In der Antwort wird deutlich, dass Frieden dort beginnt, wo wir selbst zu einem Teil des Friedens und der Heilung werden. „Gib den Menschen, die zu dir kommen, zu essen.“

Der Film erinnert an die Notwendigkeit, sich zu engagieren, um einen Beitrag zu Heilung zu Frieden zu leisten und macht neugierig, mehr über die 13 indigenen Großmütter zu erfahren.

For the next seven generations • Horizon-Verlag

ISBN 4-042564-129014 • 21,99 €

Rezension: Nina Stiewink



Bücher-Tipps • Bücher-Tipps

Verrückte Welt: Zurück zu Harmonie und mentaler Gesundheit

Die Geschichte der Menschheit ist so sehr von Krieg, Unterdrückung, mangelndem Mitgefühl und der Gier nach Besitz geprägt, dass wir im Westen versucht sind, all das als typische Eigenschaften des Menschen hinzunehmen. Allerdings kennen viele indigene Völker diese Gier nicht; sie haben unser Verhalten stets als Zeichen des Wahnsinns gedeutet und der Psychologe Steve Taylor gibt ihnen recht. Er hält diese Charakterzüge für eine psychologische Störung und zeigt in diesem Buch Wege auf, den Irrsinn zu heilen und zurück zu kehren zu Harmonie und mentaler Gesundheit. Wir können lernen, uns nicht mehr mit unseren Gedanken zu identifizieren, sondern zu unserem wahren Wesenskern vorzudringen. Dann verwandelt sich das Leben in ein großes Abenteuer voller Freude und Wunder! ‚Steve Taylors scharfsinniger Geist ist erfüllt von einem großen spirituellen Bewusstsein.‘ sagt Eckhart Tolle

Über den Autor

Steve Taylor ist Dozent für Psychologie an der Leeds Metropolitan Universität (UK) und Autor mehrerer Bücher über Spiritualität und Psychologie, u.a. Der Fall, Waking from Sleep, Out of the Darkness. Er war kürzlich im Mind/Body/Spirit-Magazin auf Platz 38 der Liste der 100 einflussreichsten spirituellen Persönlichkeiten. www.stevenmtaylor.co.uk

Verrückte Welt: Zurück zu Harmonie und mentaler Gesundheit von Steve Taylor • Verlag: J.Kamphausen • ISBN-13: 978-3899017038 • 18,95 €

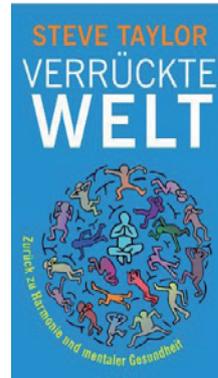
Heilwasser – eine natürliche Quelle für unsere Gesundheit

In „Heilwasser – Quelle für Gesundheit und Wohlbefinden“ vermittelt die Dip-lom-Ökotoxikologin Corinna Dürr dem Leser auf anschauliche Weise eine Vielzahl von Tipps und Hintergrundinformationen. Unter anderem erläutert sie ausführlich, was Heilwässer von anderen Wässern unterscheidet, wie Heilwässer wirken, wofür man sie anwenden kann und wo man sie erhält. In einer Übersicht stellt sie alle in Flaschen abgefüllten Heilwässer in kurzen Porträts vor. Ergänzende Spezialseiten bieten zum Beispiel eine Anleitung zur Trinkkur und Landkarten der verschiedenen Brunnen in Deutschland, die Heilwasser abfüllen.

Außerdem führt dieses Handbuch den Leser durch eine kleine Kulturgeschichte des Heilwassertrinkens. Schon die alten Griechen und Römer kannten die wohltuenden Eigenschaften dieses besonderen Geschenks der Natur.

Heilwasser. Quelle für Gesundheit und Wohlbefinden

Corinna Dürr • compact via • ISBN 978-3-8174-9344-9 • 5,99 €



Bücher-Tipps • Bücher-Tipps

Bella ... Intuition auf vier Pfoten

Denke in Möglichkeiten

„Denke in Möglichkeiten“ möchte ich doch spontan in „Möglichkeiten, die ich erschnupper“ umbenennen.

Ach, was ihr Menschlinge doch für wundervolle Sachen in euren Taschen, Plastiktüten und Jutebeuteln mit euch herumtragt ... und dann irritiert gucken, wenn ich näher komme und eine Nase voll erschnüffel.

- Am besten finde ich noch den Kommentar: „Da ist nichts drin ...“ Lüge! Ich rieche das ganz genau!
- „Das ist nicht für dich“ - damit kann ich schon eher was anfangen und sage: „Schade auch“.
- „Das ist die Mülltüte“ - Ja und? ... riechste nicht, wie lecker die Knochen sind?
- „Ja, das riechst du ganz genau.“ - Jajaja! Gib mir was!

Aber nee, da sind die Menschlinge ja eigen. Und dann kommt meine Rudelführerin und sagt, ich soll nicht betteln. Tja typisch. Da werden mir die besten Sachen vor die Nase gehängt und ich soll es ignorieren.

Schon klar.

Je länger die Hundeschauze, desto besser das Riechvermögen. Also dann schaut euch mal mein Näschen an ... 220 Millionen Riechzellen sind täglich im Einsatz!

Meine Möglichkeiten sind jedoch nicht darauf beschränkt, die Tüten und Taschen der Menschlinge zu erschnüffeln. Nein, ich weiß draußen, welcher Kumpel wann wohin gegangen ist und was der zum Frühstück hatte.

Apropos Frühstück ... ich habe eine Verabredung in der Küche.

Schnüffende Grüße Eure Bella

