PinkPumps Open

08|12
www.pinkpumpsopen.eu

Single sein, genießen, was ist

6 | Margit Hertlein
Genuss ist eine seltsame Pflanze

15 | Fatima Vidal
Emanze! Oder: Gib mir eine Olive

22 | Jürgen Künstner
Kleine Flirtschule

24.04.–27.04.2013 | *Vier Tage nur für mich!*

Voll-Vibe-Event

Hotel Dolce Bad Nauheim | www.dolce-bad-nauheim-hotel.de

Entdecken Sie mit uns ***Ihre neue Weiblichkeit****, strahlen Sie Ihr persönliches Charisma aus und erkennen Sie, was Sie wirklich wollen.*

Unsere ***Voll-Vibe-Event-Workshops*** *bringen Sie mit Leichtigkeit und Spaß zum Erfolg und bereichern Sie in allen Phasen Ihres Lebens.*

1. Tag: ICH WILL!
Erfahren Sie in den Workshops von Claudia Maurer und Koschi dem Mutmacher, wie Sie in Ihrem Leben selbstbestimmt handeln und Mut und Lust bekommen, mit Veränderungen zu beginnen und Ziele anzustreben.

2. Tag: Charisma und Identität
Auf den ersten Schritt, also die Willenserklärung und den Mut zur Veränderung, folgt die innere Einstellung und Identität. Lernen Sie in diesen Workshops Ihre wahre Identität finden und wie Sie sie mit Charisma der Welt zeigen. Verstecken Sie nicht länger was in Ihnen steckt. Workshops mit Julia Sobainsky und Benjamin Schulz.

3. Tag: In Szene setzen!
Setzen Sie sich optisch mit der richtigen Körpersprache in Szene und verkaufen Sie sich und Ihre Idee optimal mit dem richtigen Elevator Pitch. Jürgen Künstner und Joachim Skambraks verraten Ihnen wie's geht.

4. Tag: Stil und Schönheit
Sie werden Ihre Kleidung bewusst einsetzen und dadurch Ihre Stärken betonen und Ihre Schwächen kaschieren. Sie machen sich unabhängig von Mode und Idealen, denn Sie ziehen sich Ihrer Persönlichkeit entsprechend an. Diesen Tag verbringen Sie mit Elisabeth Motsch und einem renommierten Kosmetikinstitut.

Infos & Anmeldung: *www.pinkpumpsopen.com/events/voll-vibe-event.html*

Veranstaltet von: Pink Pumps Open seminareinkauf.de

„Anerkennen, was ist." So der gute Ratschlag an uns, wenn wir mit der momentanen Lebenssituation nicht zufrieden sind. Ich gehe noch einen Schritt weiter und empfehle Ihnen das Single sein einfach zu genießen. Doch wer entscheidet, ob wir der aktuellen Lebenssituation etwas Gutes abgewinnen können oder nicht? Die einfache Antwort: „Wir selbst." Die Lösung liegt wieder einmal in unserer eigenen inneren Einstellung. Es gilt sich von den Meinungen von außen abzuschotten und zu seinem eigenen Kern zu finden. Wenn wir das leben, was wirklich unserer eignen inneren Überzeugung entspricht, dann schaffen wir das, was uns schon Mark Twain geraten hat: „Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu werden."

Viele inspirierende, motivierende und unterhaltsame Minuten mit PinkPumps OPEN wünscht Ihnen

Ihre

Gabi Schendl-Gallhofer
Herausgeberin und Redakteurin

Impressum

Herausgeberin:
Gabi Schendl-Gallhofer
Sihlquai 14, CH-8134 Adliswil
info@pinkpumpsopen.eu;
0041 (0)78 741 43 72

Redaktion: Gabi Schendl-Gallhofer
Layout, Satz: *www.werdewelt.info*
Bildquellennachweis: Benutzung unter Lizenz von *Shutterstock.com*
Lektorat: Korrekturvertrieb, *www.korrekturvertrieb.de*
Vertrieb und Werbeanzeigen: Alexandra Bruckschen

Erscheint zehnmal im Jahr und wird online gelesen und vertrieben. PinkPumps OPEN ist politisch neutral und gehört keinen Religionen oder Sekten an. Die Zeitschrift distanziert sich von den Lehren Hubbards (Scientologen). Sollte eine Autorin/ein Autor einer Sekte angehören, ist die Leserschaft aufgerufen, das sofort der Redaktion zu melden. Die Autorinnen und Autoren sind selbst für die Inhalte ihrer Artikel verantwortlich. Die Inhalte spiegeln die Einstellungen und das Wissen der Autoren wider und liegen in deren Verantwortung. Sie sind auch dafür verantwortlich, dass Rechte an Inhalten und Fotos gewahrt werden und haften für etwaige Verstöße. Die Zeitschrift sieht sich als Wissensvermittler. Sollten mit dem Link zur Zeitschrift widerrechtlich Anhänge mitgeschickt oder Artikel verändert werden, dann liegt das außerhalb der Haftung der Herausgeberin und Redakteurin. Der Name PinkPumps OPEN ist geschützt. Das gesamte Konzept „PinkPumps" ist urheberrechtlich geschützt:
Urheberschutz-Siegel (Siehe Fotos)

Titelthema: Single sein, genießen, was ist

6 *Auch Partnerschaften und das Singledasein stehen zunehmend unter dem Zwang des Genusses. Alles muss super sein, jeder Abend auf der Couch ein Erlebnis.*

Genuss ist eine seltsame Pflanze 6
Margit Hertlein

„Single“ 8
Bild von Cecilia Illes

Kann man als Single glücklich sein? 11
Harald Berenfänger

Kleine Flirtschule 22
Jürgen Künstner

In Freiheit leben 25
Miriam Mattern

Aktuell

12 *Wir wollen intelligente Reisen kreieren, wahre Entdeckungen ermöglichen und Frauenwelten zeigen. „Wenn Du eine Reise organisierst, komme ich mit.“ Das war der Beginn von Women Travel.*

PinkPumps OPEN stellt vor:
erfolgreiche Unternehmerinnen und Ihre Produkte 12
Sonja Müller-Leggler

Emanze! Oder: Gib mir eine Olive 15
Fatima Vidal

PinkPumps OPEN stellt vor:
innovative Unternehmensideen 19
Susanne Reith-Esser

Täglich eine Sinfonie von Genüssen 30
Heidi Wahl

Buchempfehlungen 36

Rubriken

16 *Alle Jahre wieder, ausgerechnet im wohlverdienten Urlaub, melden sich Magen und Darm mit gereizten Schleimhäuten, Übelkeit und Blähungen. Doch Sie können vorbeugen.*

28 *Sie begleiten Ihren Chef zu einem Geschäftsessen in ein gutes Restaurant. Für Sie kein Grund unentspannt zu sein – wären da nicht plötzlich lauter verschiedene Bestecke, Gläser und Teller vor Ihnen auf dem Tisch! Damit Sie in Zukunft Fettnäpfchen sicher umgehen, ist es ratsam, einen Ratgeber zu lesen oder ein unterhaltsames Aktivseminar zu besuchen.*

Phönix aus der Asche 10
Rubrik von Dr. Cornelia Topf

Bönisch rät – Tipps vom Verhnadlungsexperten 14
Rubrik von Wolfgang Bönisch

Frauengesundheit.com 16
Rubrik von Prof. Dr. Ingrid Gerhard

„Offensiv": Offensive Weiblichkeit 18
Rubrik von Sonja Seirlehner

Ben's Lounge 21
Rubrik von Benjamin Schulz

Wunschtipp 20
Rubrik von Dr. Andreas Kronschacher

Bettinchen 24
Rubrik von Bettina Braunger

Spiel dein Leben, bevor es mit dir spielt 27
Rubrik von Claudia Kimich

Etikette 28
Rubrik von Heike Holz

Kleidung ist nonverbale Kommunikation 31
Rubrik von Elisabeth Motsch

Stimmtipp von Anne Weller 32

Cupcakes 34
Rubrik von Fabienne Brunner

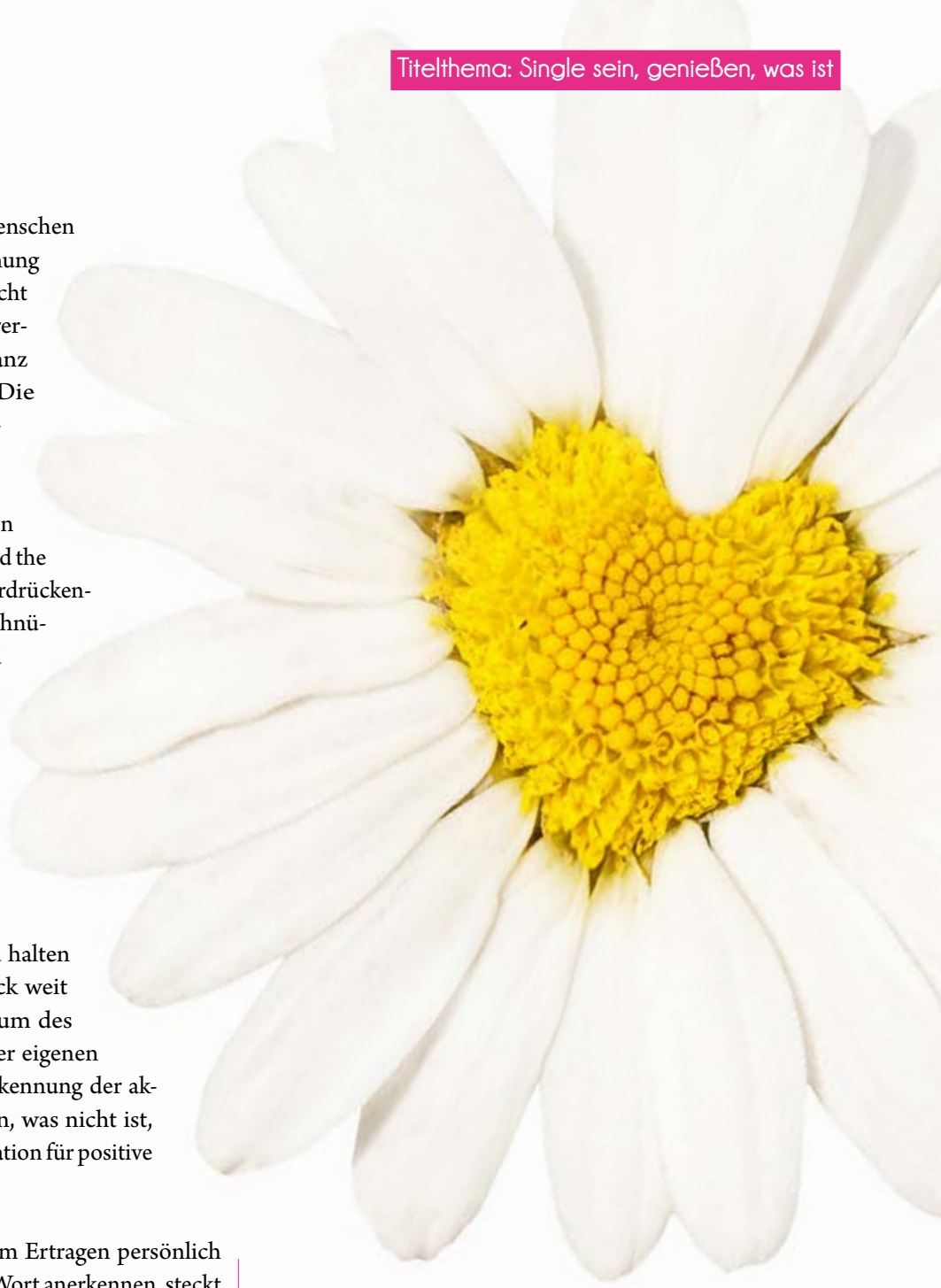
Astrologische Betrachtungen 38
Rubrik von Susanne Glaser

Genuss ist eine seltsame Pflanze

Da schreit einen die Internetseite eines Spezialitätenversands im Internet an: „Genuss ist unsere Mission". Es gibt Genussregionen, Genusswochenenden, die „Initiative Genusskultur" und sogar „Abnehmen mit Genuss". Und wo nicht ordentlich genossen wird, muss es fad sein, vielleicht steht ja schon die Depression vor der Tür.

Diese seltsame Genusspflanze hat die „Erlebnisgesellschaft" hervorgebracht. So nannte der Bamberger Soziologe Gerhard Schulze die Fixierung auf persönliche Genussmaximierung. Seine Analyse fiel keineswegs nur negativ aus, aber er stellte fest, dass das „Projekt des guten Lebens" ein „Enttäuschungsrisiko" mit sich bringt. Und damit sind wir mitten im Bereich der zwischenmenschlichen Beziehungen. Auch Partnerschaften und das Singledasein stehen zunehmend unter dem Zwang des Genusses. Alles muss super sein, jeder Abend auf der Couch ein Erlebnis.

Genuss übt Druck aus, dem viele Beziehungen nicht standhalten können, denn eine Partnerschaft besteht zum überwiegenden Teil aus Alltag und nicht aus immerwährenden Flitterwochen. Aber der Zwang zum Genießen lässt viele Beziehungen scheitern. Zu Beginn des dritten Jahrtausends



leben in unserem Kulturkreis viele Menschen alleine. Viele aber sind für die Beziehung mit sich selbst, mit dem Singlesein nicht geschaffen und flüchten sich nun ihrerseits in eine Verherrlichung ihres ganz persönlichen Soloalbums. Denn: Die Genusspflanze muss wuchern, das Singlesein auf Teufel komm raus genossen werden, sonst lebt man, gemessen an den gesellschaftlichen Vorgaben, mitten im Unglück. Fernsehserien wie „Sex and the City" tun ihr Übriges, um Singles mit erdrückenden Genuss-Schlingpflanzen einzuschnüren. Wer nicht jeden zweiten Abend mit mindestens vier Freundinnen zum Cocktailschlürfen und Männermorden um die Häuser zieht, der macht in seinem ungebundenen Leben offenbar etwas falsch.

Achten Sie deshalb auf Ihre Genusspflanze. Sollte sie wuchern, schneiden Sie großzügig zurück und halten Sie sich die Genussmaxime ein Stück weit vom Leib. Nicht das weite Universum des Möglichen sollte der Bezugspunkt der eigenen Einschätzung sein, sondern die Anerkennung der aktuellen Lebenssituation. Nicht fragen, was nicht ist, sondern sich überlegen, was diese Situation für positive Seiten hat.

Das ist kein Appell zur Passivität, zum Ertragen persönlich unerträglicher Situationen. Denn: Im Wort anerkennen, steckt auch das Verb „erkennen" und das fordert sehr wohl eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben, in der Beziehung und als Single. Nur nicht im Nirwana des Vorstellbaren, sondern auf der Basis des Bestehenden. Mut zur Anerkennung der persönlichen Situation ist überall angebracht. Behalten Sie die Genusspflanze im Auge.

Und das ist in gewisser Weise ein Appell zur Wertschätzung der Langeweile, des Nicht-Erlebnisses. Das klingt fad und so gar nicht modern, aber: Jeden Tag Party hält kein Mensch aus. Und die Österreicher wissen: Urlaub beginnt dann, wenn einem fad wird. Also dann, schöne Ferien mit kleinen Genusspflänzchen.

Margit Hertlein

studierte Ethnologie und BWL. Hält leidenschaftlich gerne Vorträge, schreibt Bücher und geht seit 20 Jahren als Trainerin, Coach und Konzeptexpertin gerne ungewöhnliche Wege.
Ihre Begeisterung gilt den Themen Präsentation, Kommunikation und Kreativität in allen Facetten mit viel Humor und Kundenorientierung. Sie ist Vorstandsmitglied und Mentorin der German Speakers Association, dem Spitzenverband deutscher Redner.

www.margit-hertlein.de

» zurück

„Single“

„Single“ **von Cecilia Illes**
Acryl auf Canvas-Papier, 22,8 x 30,5 cm, Preis $170
(plus Versandkosten nach Europa von $20)

Cecilia Illes

Synästhesie Malerin. Dank des Phänomens Synästhesie sieht sie Texte und Zahlen in Farben. Namen erscheinen ihr als Gemälde, die sie in ihrem einzigartigen Malstil wiedergibt. Ihr Werk umfasst Synästhesie-Gemälde von Namen und Geburtstagen, aber auch abstrakte Landschaftsinterpretationen und Emotionen. Sie nimmt gerne Bildbestellungen an.

www.wordsintocolor.com

» zurück

Frag dich durch!

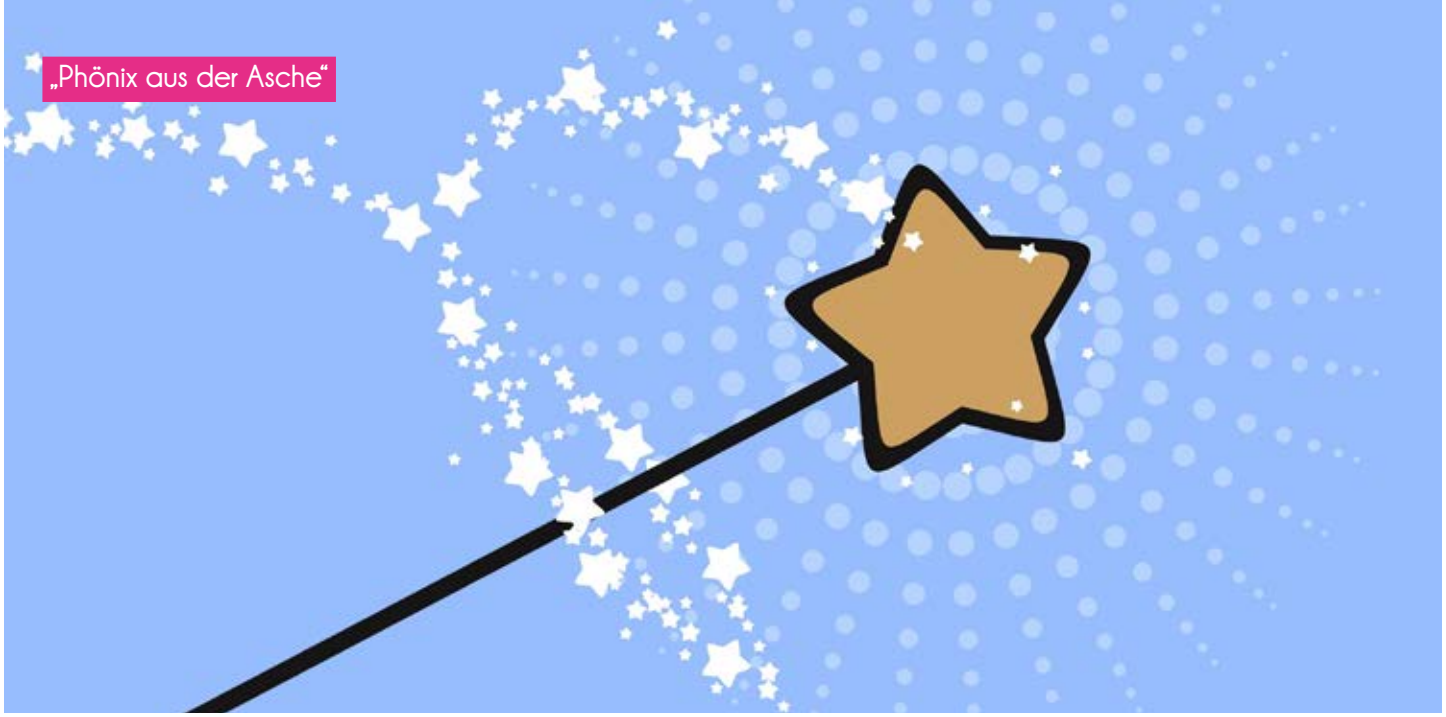
Können Sie zaubern? Nein? Ich wette: Sie können das doch. Sie haben einen Zauberstab. Sie wissen das bloß nicht. Eva wusste das auch nicht.

Streiten oder fragen?

Sie ist seit acht Jahren verheiratet und streitet sich fast täglich mit ihrem Mann. Nichts Schlimmes, eben „Das Übliche“. Hören wir in einen x-beliebigen Streit rein:
„Der Wasserhahn im Bad tropft ja noch immer!“
„Ich hab‘ schließlich noch was anderes zu tun!“
„Aber du hast es versprochen!“
„Ja, mach ich doch! So eilig ist es doch nun auch wieder nicht!“
Und so weiter, zehn Minuten am Stück, ein halbes Dutzend Mal am Tag, am Wochenende öfter, im Urlaub praktisch non-stop, mit jeweils nachfolgend beidseitig mieser Laune; kennen wir alle. Irgendwann wird Eva der kleine Volkstanz mit seinen ewig gleichen Tanzschritten zu dumm. Sie entdeckt ihren Zauberstab. Das heißt: Sie besinnt sich auf ihr Kommunikationstraining am Arbeitsplatz und gestaltet „den üblichen Tanz“ bei der nächsten Tanzaufforderung anders:

Immer derselbe Tanz?

„Was hält dich davon ab, dir den Wasserhahn vorzuknöpfen?“
„Ich hab auch noch anderes zu tun.“
„Das weiß ich doch. Was kann ich tun, dass es dir leichter fällt?“
„Äh, was? Seit wann interessiert dich das? Weiß auch nicht. Vielleicht wenn ich die verdammte Rohrzange finden würde!“
„Sollen wir gemeinsam suchen?“
„Nee du, lass mal, ich glaube, ich weiß, wo sie rumliegt und dann pack ich das gleich mal an.“



Unwahrscheinliches Beispiel? Da bin ich Ihrer Meinung. Weil Männer faul und schlampig sind, zumindest im Haushalt? Weil sie eben nicht so schnell einsichtig reagieren? Natürlich nicht! Auch nicht, wenn frau sich drei Mal konsequent die üblichen Vorhaltungen verkneift und stattdessen konstruktive Fragen stellt? Das ist der andere Grund, warum das Beispiel unwahrscheinlich ist: Wer fragt denn schon so diszipliniert? Dabei ist „fragen“ fast immer hilfreicher und geschickter als „sagen“.

Michaela denkt: „Wenn mein verpeilter Partner seit Wochen kein Heizöl geordert hat, und wir im Winter womöglich alle frieren müssen, dann soll ich nicht ausrasten?“ Nein, Michaela: *Gerade* dann nicht.

Es gibt nämlich einen großen Unterschied zwischen Wut und Wirksamkeit.

Schön, wenn Sie ihn kennen. Schöner noch, wenn Sie ihn praktizieren (können). Und das können Sie. Mit einem „**Zirkel-Rezept**“: **Sie platzen vor … (Wut, Frust, Erwartungsdruck, Enttäuschung …)? Dann fragen Sie sich: Was ist mir jetzt wichtiger? Meine Gefühle (siehe oben) rauszulassen? Oder das zu erreichen, was ich erreichen möchte? Und dabei auch noch die Beziehung zum Ansprechpartner zu verbessern?**

Warum funktioniert das Zauberstabrezept bei Evas Partner und auch sonst? Jedenfalls weitaus häufiger als die übliche Kommunikation in solchen Situationen? Weil der Spruch, den jede leitende Angestellte schon mal gehört/gelesen hat, tatsächlich stimmt:

Wer fragt, die führt.

Warum ist das so?

Fragen sind beziehungsfreundlich, deeskalierend, lösungsführend und handlungsleitend. Jedenfalls hundert Mal mehr als Vorwürfe, Forderungen, Erwartungen, Ermahnungen und Rumzicken.

Das gilt auch für den „internen Gebrauch“, das Selbstgespräch: „Du blöde Kuh, warum kriegst du das immer noch nicht hin?“ Mit so einer Frage fragt sich selbst die stärkste Amazone in die demotivierende Antriebshemmung. Ganz anders wirkt: „Was erschwert mir in dieser Situation ein situationsgerechtes Handeln? Wann fiele es mir leichter? Was könnte ich tun, um es mir zu erleichtern?“ So einfühlsam gehen Sie selten mit sich um? Dann wird es Zeit! Finden Sie nicht auch?
Fangen Sie jetzt damit an!

Dr. Cornelia Topf

ist Dipl. Ökonomin, Industriekauffrau, zertifizierter Business- Coach und Autorin eines guten Dutzend Fachbücher und Ratgeber, die in zahlreichen Sprachen übersetzt worden sind. Seit 1988 trainiert, coacht und berät sie europaweit in allen Bereichen von Industrie und Dienstleistung und ist als Vortragsrednerin gefragt. Sie ist Inhaberin des Augsburger Trainingsinstituts Metatalk Kommunikation + Training.

www.metatalk-training.de

» zurück

Kann man als Single glücklich sein?

Gedanken übers Alleinleben jenseits von Torschlusspanik und Pilcher-Meyer-James

Als ich mal mit meiner Beziehung haderte, besprach ich mich mit einem Coach-Kollegen; und natürlich – denn er war gut – landeten wir schnell bei Themen, die mit meiner Frau gar nichts zu tun hatten.

Nachdem wir die Gemengelage eine Weile betrachtet hatten, meinte er: „Harald, natürlich kannst Du aus der Beziehung rausgehen, und wahrscheinlich geht es Dir für eine Weile auch gut damit. Aber mach Dir eines klar: Wo zeigen sich denn Deine Themen? Genau, in der Partnerschaft. Verlass die Beziehung – und das Problem verkriecht sich für eine Weile. Aber sei sicher: Wenn Du die nächste Partnerschaft eingehst, steigst Du genau hier wieder ein. Du hast dann nur eine Pause eingelegt – und jünger bist Du währenddessen auch nicht geworden."

Es gefiel mir gar nicht, was mein Kollege damals sagte, und doch traf er natürlich den zentralen Punkt: Manche seelischen Prozesse kann man nur als Single klären, erleben und erfahren – und manche eben nur in einer festen Beziehung.

Das ist so ähnlich wie mit Lampenfieber vor einem großen Auftritt. Man kann sich in der letzten Reihe verstecken und dort ein Dutzend Ratgeberbücher lesen: Erst wenn man seinen Mut zusammennimmt und die Bühne betritt, fängt man wirklich an, sich mit seiner Angst auseinanderzusetzen. Oder wie der große Gunther Schmidt einmal in einem Vortrag fragte: Führst Du ein gelebtes oder ein gelesenes Leben?

Kann man also als Single glücklich sein?

Ich halte viel davon, diese Frage nicht moralisch zu betrachten sondern sehr pragmatisch. Wenn das Leben meint, zentrale Lernaufgaben präsentieren zu müssen, die man nur innerhalb einer festen Beziehung lösen kann, steckt genau dort auch das größte Potenzial für ein glückliches Leben.

Und wenn die wichtigsten Hausaufgaben als Single gelöst werden wollen, dann versteckt man sich besser nicht in einer festen Partnerschaft: Vielleicht geht es ja gerade darum herauszufinden, wie man mit sich alleine klarkommt …

Ja, manches ist in einer festen Partnerschaft viel leichter als im Singledasein: Vertrautheit, Tiefe, Sex ohne Gummi, Kinder aufziehen, Elternpflegen, Füreinanderdasein. Und manches ist als Single einfacher: Abenteuer, wilde Partys, Spontanentscheidungen, Kühlschrankleerlassen, Freiheit. Und das Gras ist auf der anderen Seite sowieso immer grüner …

Kann man als Single glücklich sein? Genauso könnte man fragen: Kann man als Nichtsingle glücklich sein?

Oder sind das heute die falschen Fragen? Leben wir in einer Zeit, in der wir uns zunehmend die Freiheit erlauben dürfen, uns von der Schwarz-Weiß-Single-Nichtsingle-Denke zu verabschieden? So wie immer offensichtlicher wird, dass es viele bunte Grautöne zwischen Mann und Frau gibt, und dass Männlichkeit und Weiblichkeit immer mehr eine Frage der persönlichen Definition werden, so gibt es auch immer mehr Menschen, die versuchen, die Vorteile beider Beziehungsweisen zu vereinen – und zwar offen statt heimlich hintenrum.

Wie auch immer … Egal, ob allein, zu zweit, mono, poly, treu oder seitenspringend – um glücklich zu sein, braucht es immer eine ganz besondere Fähigkeit: Das Leben so zu nehmen, wie es jetzt gerade ist – und dann mutig, ehrlich und (selbst-) liebevoll zu fragen: Was will ich? Wofür stehe ich? Was bin ich bereit zu wagen? Wovor verstecke ich mich? Wo gehe ich gegen mich? Und dann bereit zu sein für die Konsequenzen, wenn man diese Fragen beantwortet hat.

Kann man als Single glücklich sein? Ja. Nein. Vielleicht. Kommt halt ganz darauf an.

Harald Berenfänger

Harald Berenfänger (45) arbeitet als Männercoach in Köln und Bonn. Er ist Philosoph (M.A.), hochschulzertifizierter Business Coach (SHB) und NLP-Trainer (DVNLP) und gehört zum Coach-Team des Magazins Emotion. Weitere Infos unter

www.maennlichkeit-bewegt.com

» zurück

PinkPumps OPEN stellt vor: erfolgreiche Unternehmerinnen und ihre Produkte

In dieser Rubrik stellen Frauen ihr erfolgreiches Unternehmen vor. Lassen Sie sich inspirieren von deren Ideen und Tipps. Vielleicht spricht Sie auch das eine oder andere Produkt an.
Sie sind eine erfolgreiche Unternehmerin? Dann melden Sie sich gerne: *letterbox@pinkpumpsopen.eu*

Women Travel – Überraschend. Anders. Seit 1990.

Wir wollen intelligente Reisen kreieren, wahre Entdeckungen ermöglichen und Frauenwelten zeigen.

Das waren meine Gründungsideen. Und dann kam meine Freundin – zugleich meine erste Kundin – Franziska: „Wenn Du eine Reise organisierst, komme ich mit." Das war der Beginn von Women Travel. Ich fragte mich, was eine Frau will, wenn sie auf Reisen geht. Eine kleine Marktforschung ergab: Begegnungen, Frauenfokus, Spaß, Nachhaltigkeit, Einblicke. Schon war die Philosophie geboren.

Die erste Reise führte 1990 nach Malaysia. 18 Frauen genossen Familienbesuche, Einblicke bei einer Firma und ihrer Multikulti-Belegschaft. Berufstätige Frauen, Kinderbetreuung – meine Güte – hier in Asien sind sie weiter als in der Schweiz. Special: Wir wurden zu einem Networking-Event in der Schweizer Botschaft von Kuala Lumpur eingeladen. Mit führenden Geschäftsfrauen und stimmungsvollem Ambiente. Nun wusste ich ganz genau: Das Konzept stimmt. Es ist einmalig und tragbar.

Stolpersteine und männliche Ablehnung.

In dieser frauenbewegten Zeit sprang die Presse sofort auf das Thema. Der „Blick" (Schweizer Tageszeitung) titelte: „Erste Frauenreise!" Und gab damit meiner Reiseidee einen ersten Schub. Ich tourte mit Vorträgen durchs Land und begeisterte Frauen von Romanshorn bis Neuenburg.

Wir besuchten jedes Jahr die Ferienmessen. Überall die zentrale Frage: „An wen richten sich die Women-Travel-Reisen?" und „Wäre das was für mich?" Das grosse Interesse beflügelte mich. Die Frauen reagierten sehr positiv und neugierig. Doch

die Männer! Sie meinten beispielsweise: „Was, brauchen Frauen jetzt eigene Reisen?“ Sofort fand eine Stigmatisierung statt. „Das sind Emanzen und Lesben“. Doch Widerstand und gleichzeitig stark steigende Kundinnenzahlen bestärkten mich.

Das fünfte Rad am Wagen sein – NEIN

Reisen Sie ganz allein? Auf gemischten Reisen sind sie entweder das fünfte Rad am Wagen, werden diskriminiert, angemacht oder von anderen Frauen als mögliche Konkurrentin argwöhnische beäugt. Nicht so bei Women Travel. Hier entdecken Frauen unabhängig, zusammen mit anderen, die Welt – intelligentes Reisen.

Herzblut mit dem Beruf verbinden

Als Kauffrau mit einem Studium der Sozialen Arbeit kam ich zum Tourismus wie die Jungfrau zum Kind. Die erste Reise wurde zum Start in mein Berufsleben als Unternehmerin. Seit über zwanzig Jahren führe ich meine eigene GmbH und habe mir mein eigenes, weltweites Netzwerk aufgebaut – so führe ich Women Travel in die Zukunft. Was ich bis heute am liebsten mache: Reiseinteressierte in den Himalaya führen, im Teeshop ins Gespräch kommen, mit Menschen der Gastländer Gedanken austauschen.

Dieser interkulturelle Dialog ist ganz nah an den Menschen: So hat unsere Gruppe in Nepal einen namhaften Betrag der Frauenorganisation Maiti gespendet. So haben wir im Kinderprojekt in Delhi handgefertigte Dokumentenmappen bestellt, so sind in Peru auch Ökologie und Dorfleben ein Thema.

Expansion und Zukunftsvisionen

Das Women-Travel-Angebot ergänzten wir mit dem Reise-Brand «Müller Travel», Reisen für alle. Indien individuell ist hier angesagt: exklusive Hotels, ausgefallene Touren mit Expertinnen – auf die individuellen Bedürfnisse der Kundinnen und Kunden ausgerichtet.

Für die Zukunft suchen wir Partnerschaften, mit denen wir die Marktpräsenz ausbauen können. Überraschend. Anders.

Inhaberin und Reisende aus Leidenschaft
Sonja U. Müller Lang, Zürich. www.womentravel.ch

Letterbox

Wir wollen Sie zur Diskussion anregen. Schreiben Sie uns Ihre Meinung zu den einzelnen Artikeln. Machen Sie uns Vorschläge, was Sie verändern würden, oder schreiben Sie uns einfach, was Sie gerade bewegt. Teilen Sie uns auch bitte mit, ob wir den Artikel veröffentlichen dürfen. Wir freuen uns auf Ihre Post:

letterbox@pinkpumpsopen.com

» zurück

Vorsicht Heiligenschein!

Zu Beginn meiner Selbstständigkeit als Trainer kam ich auf die Idee, noch eine Ausbildung zum Change-Manager zu machen. Der Erstkontakt mit dem Ausbildungsinstitut und dessen Leiter war beeindruckend. Weiße Villa an der Außenalster, gediegener Hanseat und dann diese Stimme! Meine Frau sagte dazu: „Der könnte mir stundenlang das Telefonbuch vorlesen."

Das musste doch gut sein. Ich unterschrieb also einen Ausbildungsvertrag. 13.000 DM und 10 Monate Dauer. Aber ich war reingefallen. Alles Schau. Nur um eine bestimmte Erwartung zu erzeugen. Die hatten perfekt mit dem Halo-Effekt gespielt. Sie können sich das als eine Art Heiligenschein vorstellen, der alles andere überstrahlt. Ausgelöst wird der Halo-Effekt durch eine hervorstechende, besonders auffallende oder beeindruckende Eigenschaft. Das kann körperliche (Un-)Attraktivität, Kleidung, Stimme und vieles andere sein. Von dieser einen Eigenschaft wird dann unbewusst auf andere Eigenschaften geschlossen, statt sie zu beobachten, zu hinterfragen und bewusst zu bewerten.

Der Halo-Effekt ist daran beteiligt, dass es eine Korrelation zwischen Körpergröße und Gehalt gibt. In Verhandlungen bewirkt er Konzessionen ohne Gegenleistung. In Projektteams entscheidet er unter Umständen über den Erfolg, weil von einer eigentlich unwichtigen Eigenschaft auf die Fähigkeit zur Projektleitung geschlossen wird.

Wolfgang Bönisch

ist der Experte für Verhandlungskunst. Eine Million mehr durch Begleitung in der Verhandlung, 20 % Preiserhöhung durchsetzen nach einem Verhandlungstraining oder eine Verdoppelung des Tageshonorars während eines Coachings. Er hilft auf vielfältige Weise Unternehmen und UnternehmerInnen dabei ihre Verhandlungsergebnisse deutlich zu verbessern.

wolfgangboenisch.de

» zurück

Emanze! Oder: Gib mir eine Olive

Letzthin, an einem Geburtstagsfest, ärgerte sich einer der Gäste über „Weiber" und über „Emanzen". Er hatte das Schälchen mit den grünen Oliven an sich genommen und schlang sie im Eilzugtempo hinunter, als ob das die letzten Oliven auf der ganzen Welt wären. Ich glaube, ein weiblicher Mensch hatte ihm gesagt, er solle ein paar übrig lassen. Leider hatte ich den Anfang der Tirade verpasst.

Seine Haut war gerötet und er atmete schnell. So fand ich es sinnvoller, das Ganze zu ignorieren. War ich eine Verräterin? Hätte ich die Frauenbewegung sofort und feurig verteidigen müssen? Nun denn: vorbei ist vorbei. Was mich jedoch nachhaltig beschäftigt hat, ist, wie diese Etiketten verteilt werden – und warum.

Kurz darauf habe ich meine Freunde gefragt, was für sie eine Emanze ist. Eine Freundin wusste, dass schon zu Römerzeiten Frauen und Männer ziemlich gleichberechtigt waren, und, dass die Frauen erst im Mittelalter rechtlos wurden. Dann kam die Frage mit der Galanterie auf. Soll der Mann der Frau in den Mantel helfen? Für sie die Autotüre offen halten? Im Restaurant die Rechnung bezahlen? Und darf auch sie ihren Liebsten mit Blumen beglücken? Ein weiterer Freund meinte, die Emanze sei einfach eine selbstbewusste Frau, und er möge selbstbewusste Frauen.

Im Internet habe ich dann ganz andere, unhübsche Interpretationen des Wortes gefunden, bei denen ich zwar erst einmal laut lachen musste, die mich dann aber trotzdem verblüfft und augenreibend zurückließen.

Was ist also eine Emanze? Für die einen ist sie eine Amazone, Göttin, die Résistance, die verlorenen Boden, ganz und gar unblutig, zurückerobert hat. Für andere ist sie ein Mannweib: unweiblich, unattraktiv und aggressiv. Und wiederum andere bezeichnen die Emanze einfach als Frauenrechtlerin. Wir alle haben also unsere Deutungsschlüssel, unsere Brille, mit der wir die Welt sehen und Dinge und Wörter interpretieren.

Ich persönlich bin der Frauenbewegung dankbar. Denn: Ich kann meine Arbeitsstelle selber wählen, und das ganz ohne die Erlaubnis von Ehemann oder Vater. Außerdem darf ich mitreden, wenn es darum geht, wie das Leben der gemeinsamen Kinder aussehen soll. Ich kann ein Bankkonto eröffnen und kann politisch tätig sein. Wenn ich Geld von meiner Familie erbe, gehört es mir ganz alleine und nicht etwa ganz automatisch meinem Angetrauten … Das ist alles hart erkämpft. Von den Emanzen.

„Ach was, das mit der Emanzipation war früher. Heute werden Frauen nicht abgewertet", wird die eine oder andere junge Frau einwerfen, die sich keine Sekunde ihres Lebens benachteiligt gefühlt hat. Sie hat eine gute Ausbildung, genug Geld, eine gute Familie und einen wundervoll emanzipierten Mann. Andere Frauen jedoch, die weniger Glück haben – und Frauen, die keine zwei Flugstunden von hier entfernt leben – sehen oft keine Möglichkeit, ein selbstbestimmtes Leben zu leben.

Ganz ähnlich geht es natürlich auch denjenigen Männern, die in unserer Gesellschaft den Kürzeren gezogen haben. Schlussendlich geht es bei Emanzipation um die Gleichberechtigung aller Menschen. Um Mitbeteiligung und Mitbestimmung. Und am Ende geht es um Macht. Wer sie hat, der will sie behalten. Wer sie nicht hat, hätte sie gerne. Genau wie bei dem Schälchen mit den grünen Oliven.

Fatima Vidal

Herausgeberin, Verlegerin, Bloggerin, Kolumnistin. Schreibt über das Leben, die Liebe und von anderen schönen Dingen. Ihre Kolumnensammlung erscheint im Herbst 2012.

Link zum Blog: www.fatimavidal.ch
Link zum Buch: www.fatimavidal.ch/?page_id=127

» zurück

Darmprobleme im Urlaub? So beugen Sie vor

Alle Jahre wieder, ausgerechnet im wohlverdienten Urlaub, melden sich Magen und Darm mit gereizten Schleimhäuten, Übelkeit und Blähungen. Während die einen nur einen unangenehmen Druck im Bauch spüren, leiden andere unter Verstopfung oder Durchfall. Je nachdem zu welchem Reisetyp Sie gehören, können Sie durch Ihr Verhalten, unterstützt durch eine kleine Reiseapotheke, vorbeugen.

Bei manchen Menschen reicht es schon, dass sie im Urlaub länger ausschlafen und anders als zu Hause frühstücken, um den ganzen Tag nicht in den richtigen „Darmrhythmus“ zu finden. Umgekehrt die hektischen Typen, die schon beim Gedanken an eine anstehende Reise Durchfall bekommen. Scharf gewürzte Speisen, Alkohol und Kaffee regen ihre Darmbewegungen zusätzlich an.

Hilfe bei trägem Darm und Gasbildung

Halten Sie nach Möglichkeit regelmäßige Mahlzeiten ein. Bewegen Sie sich genug, und atmen Sie bewusst tief in den Bauch.

Beginnen Sie den Morgen mit einer fünfminütigen Bauchmassage und einem Glas lauwarmem Wasser. Beides regt den Darm an.

Trinken Sie tagsüber umso mehr, je mehr Sie schwitzen und je mehr Alkohol Sie konsumieren. Am besten ist stilles Wasser, da kohlensäurehaltiges Wasser Blähungen verstärkt. Verzichten Sie auf Fruchtsäfte, auch die blähen.

Essen Sie reichlich Gemüse, damit die Ballaststoffe den Darm füllen und die guten Darmbakterien ernähren. Wenn erhältlich sind Vollkornprodukte besser als das leckere französische Weißbrot.

Für den Notfall sollten Sie Quellmittel dabei haben, wie Leinsamen oder Indische Flohsamenschalen. Vergessen Sie nicht, dazu reichlich zu trinken.

Entblähende Heilpflanzen sind u. a. Kümmel, Fenchel, Anis. Man kann damit würzen oder die Samen zwischendurch kauen.
Regen Sie bei den Mahlzeiten den Gallenfluss an, indem Sie Bitterstoffe einnehmen. Ideale Bitterstofflieferanten sind Wermut, Angelika, Enzian oder Tausendgüldenkraut. Da Sie ja im Urlaub wenig Gelegenheit haben werden, Ihren eigenen Tee

zu brauen, können Sie Fertigpräparate nutzen, bspw. Iberogast (Steigerwald), das neben Bitterstoffen auch antientzündlich wirkende Kräuterauszüge enthält. Nehmen Sie davon vor jeder Mahlzeit 20 Tropfen.

Alternativ Bitterkraft (Gutsmiedl) nach Hildegard von Bingen. Auch Amara Tropfen (Weleda) lindern Völlegefühl und Blähungen. Man nimmt sie zur Verdauungsanregung eine halbe Stunde nach dem Essen ein.

Vorbeugung und Hilfe bei Durchfall

Wenn Sie ins Ausland reisen, vermeiden Sie Infektionen durch verunreinigtes Wasser oder Nahrungsmittel. Im Zweifelsfall Zähne nicht mit Leitungswasser putzen, keinen Salat essen, Getränke nur aus geschlossenen Flaschen oder Dosen annehmen, ohne Eiswürfel. Obst schälen, kein kaltes Fleisch oder aufgewärmtes Essen, keine Eiscreme, keine Speisen mit Milch und Eiern in ungekochter Form.

Wenn Sie zu einem Reizdarm neigen, muss neben der Entblähung (s. o.) die Entzündung gelindert werden, das Wachstum krankmachender Keime gebremst und der Darm entspannt werden. Bei der Entzündungshemmung wird man in erster Linie an die Kamille denken. Bestellen Sie sich im Restaurant ruhig mal Kamillentee, der wird in jedem Land angeboten. Auch Pfefferminztee ist hilfreich. Oder nehmen Sie sich sicherheitshalber ein Fläschchen CERES Chamomilla Urtinktur mit. Davon brauchen Sie nur 3-5-mal täglich 5 Tropfen einzunehmen.

Neben Kamille werden bei Entzündungen der Darmschleimhaut auch Gelbwurz (s. u.) und Myrrhe eingesetzt. Ein Präparat, das sich in der Praxis bei Durchfall jeglicher Ursache sehr bewährt hat, ist MYRRHINIL-INTEST Dragees (Repha), das neben Kamille und Myrrhe noch Kaffeekohle (entgiftet) enthält. Bei Durchfall nehmen Sie davon 3-4-mal täglich 4 Dragees vor dem Essen.

Loperamid (bspw. in Imodium) ist ein Wirkstoff, der die vermehrte Darmbewegung herabsetzt. Dadurch kann mehr Flüssigkeit wieder von der Darmwand aufgenommen werden, und das Immunsystem kann die Krankheitserreger besser bekämpfen. Gehört für Notfälle in die Reiseapotheke.

Und schließlich gibt es sowohl zur Vorbeugung als auch zur Therapie die medizinische Hefe Saccharomyces boulardii (in Perenterol forte). Sie bindet die Erreger und führt sie ab. Sie heftet sich an der Darmwand an, sodass die Erreger keinen Platz finden. Sie stoppt den Flüssigkeitsverlust und fördert die Entwicklung einer gesunden Darmflora. Wenn man in unsichere Länder fährt, kann man schon vor der Reise mit der Einnahme beginnen und sie während des ganzen Urlaubs zweimal täglich einnehmen.

Gut für jeden Darm

Viele meiner Bekannten schwören auf Ingwer. Sie können sich eine Ingwerwurzel mitnehmen oder vor Ort kaufen. Einfach an der Luft liegen lassen, nicht in Folie packen, sonst schimmelt die Wurzel. Zu jeder Mahlzeit 1-3 zerkleinerte Scheibchen essen. Ingwer wirkt gegen Übelkeit und Erbrechen, schützt vor Lebensmittelinfektionen, regt Speichel-, Magensaft- und Gallebildung an, hat antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften. Also eine richtige Powerwurzel für jeden Darm. Auch Gelbwurz, Curkuma, ist empfehlenswert und vielseitig einsetzbar. Gelbwurz gibt dem Curry seine gelbe Färbung. Gelbwurz wirkt sowohl gegen Völlegefühl und Blähungen als auch antientzündlich bei Reizdarm und Durchfall. Sie können nach dem Kochen Gelbwurzpulver über Ihr Essen streuen oder sie als Kapsel einnehmen, bspw. als Angurate Magen-Darm Kapseln, die zusätzlich Kamille, Pfefferminze, Melisse und Kümmel enthalten.

Und schließlich Okoubaka, ein afrikanisches Wundermittel. Der Wirkstoff wird aus Rinde und Ästen des afrikanischen Okoubakabaums gewonnen. Okoubaka wird als homöopathisches Mittel eingesetzt. Es hat eine entgiftende Wirkung, unterstützt die Leber und die Galle und wirkt antientzündlich. Es soll sowohl eine Vergiftung durch verdorbene Speisen verhindern als auch Durchfall und Erbrechen durch unverträgliche Speisen und Getränke heilen. Man nimmt Okoubaka D3 Globuli und lässt vor jedem Essen 5 Globuli unter der Zunge zergehen. Bei Erkrankung anfangs halbstündliche Gaben.

Prof. Dr. Ingrid Gerhard

Prof. Dr. Ingrid Gerhard ist Frauenärztin und hat bis 2002 an der Univ. Frauenklinik in Heidelberg geforscht, gelehrt und praktiziert. Mit ihrem Webmagazin und ihren Fachbüchern gibt sie jeder Frau das Rüstzeug an die Hand, um mit Beschwerden und Krankheiten bei sich und ihrer Familie kompetent umzugehen und die richtigen Therapeuten zu finden.

www.Netzwerk-Frauengesundheit.com

» zurück

Offensive Weiblichkeit

Eine Kolumne für die Offensive „Weiblichkeit“? Wenn Sie so wollen – ja!

Werte LeserInnen, diese Kolumne wird Sie über mehrere Monate begleiten, stets unter dem Aspekt der friedlichen Offensive – um mit Ihnen gemeinsam, die Welt der Weiblichkeit zu entdecken, zu erforschen und bisweilen kritisch zu betrachten. Warum offensiv? Der Gegensatz einer Offensive wäre die Verteidigung. Ich sehe keinen einzigen Gesichtspunkt, die Weiblichkeit als solche verteidigen zu müssen, ganz im Gegenteil, es ist das Ziel, offen und aktiv ein neues Bewusstsein der Weiblichkeit auf allen gesellschaftlichen Ebenen zu schaffen.

Wir schreiben das 21. Jahrhundert: geschichtlich und gesellschaftlich gesehen waren die Frauen in einem friedlichen Europa, noch niemals so frei in ihren Entscheidungen, ihrem Tun und Gestalten ihres Frauseins. Besonders in den letzten 30 Jahren trug die Arbeit der Frauen Früchte, welche sich für eine Gleichstellung der Frau einsetzten und nicht selten darum kämpften. Es gilt, diesen Frauen Respekt zu zollen und gleichzeitig ist es wichtig, sich darüber im Klaren zu sein, dass die „Waffen“ der Weiblichkeit im Heute, subtiler und vor allem schöpferisch eingesetzt werden sollten. Der Kampf für und um etwas, bedeutet gleichzeitig auf Gegenwehr zu stoßen: Dies wiederum fordert ein hohes Maß an Energieaufwand. Der Einsatz für die Weiblichkeit sollte selbstverständlich, spielerisch und schöpferisch und in erster Linie durch Sog und Begeisterung vonstattengehen. Weiblichkeit ist eine große Definition: Sie unterliegt einem Meer an Facetten und Blüten diverser sowie subtiler Ausdrucksformen.

Ein offensiver Austausch rund um die Weiblichkeit bedeutet in dieser Kolumne, dass ich offen über diese Facetten und Blüten schreiben werde, und zwar in einer Form, welche viele Perspektiven zulässt. Sie zu begeistern, in neue Gedankenwelten zu entführen – das ist das Ziel und auch mein Wunsch – mit den hinterlassenen Worten ein neues Bewusstsein für die Weiblichkeit zu schaffen. Unweigerlich ist das Bild einer Frau mit der Begrifflichkeit von Weiblichkeit verbunden: Bereits hier beginnen sich die ersten bunten Blüten der menschlichen Vielfalt zu offenbaren. Weiblichkeit ist ein Gefühl: Der Ausdruck dessen beschränkt sich nicht auf ein Geschlecht.

Ein kleiner Ausblick auf das, was kommen wird: Schritt für Schritt nähern wir uns gemeinsam der Welt der Weiblichkeit und jeweils dem Kontext, in der diese zum Ausdruck kommt. Wie wird Weiblichkeit in der Wirtschaft wahrgenommen? Welche Hürden sind im täglichen Leben – in der Gesellschaft – zu nehmen? Was bedeutet es, seine ganz persönliche – authentische – Weiblichkeit zu leben und diese zum Ausdruck zu bringen? Wann kann ich für mich behaupten, mich weiblich zu fühlen? Das sind nur wenige Fragen, die es zu beantworten gilt. Sie selbst werden sich die Antworten geben, betrachten Sie diese Kolumne als ein Buffet von Gedanken und Eindrücken: Sie haben die Wahl, sich das köstlichste Stück auszuwählen.

Ich freue mich auf Sie! Sie möchten mir schreiben und Ihre Gedanken in Form eines Leserbriefes zum Ausdruck bringen? Dann senden Sie diesen bitte an: *weiblichkeit@gmx.at*

Herzlichst Ihre
Sonja Seirlehner

Sonja Seirlehner

Die Autorin, Wirtschaftsmediatorin und Gründerin des Unternehmens Pesermo - Sonja Seirlehner, MBA MSc - ist seit 24 Jahren in der freien Wirtschaft tätig: davon war sie ein Jahrzehnt im größten Luxuskonzern der Welt beschäftigt. Sie ist spezialisiert auf Potenzial- und Konfliktanalysen, Business- & Authentizitäts-Coaching für Führungskräfte, Wirtschaftsmediation und Organisationsentwicklung. Mehr Informationen auf:
www.pesermo.com

» zurück

PinkPumps OPEN stellt vor: innovative Unternehmensideen

Sie sind eine Pionieren, oder setzen eine Innovation um? Dann melden Sie sich gerne: *letterbox@pinkpumpsopen.eu*

SWAP À PORTER

Teil 1: Das Event

Neuester Trend aus Amerika: tauschen statt kaufen (SWAP À PORTER)

Zum Bersten volle Kleiderschränke und dennoch nichts zum Anziehen. Welche Frau kennt dieses Problem nicht. Gründe gibt es viele: Die Kleider gefallen nicht mehr, sind zu groß, zu klein geworden, oder aber der Geschmack hat sich geändert. Wohin nun mit der teilweise neuen Ware? Second-Hand oder Kleidersack helfen dem Platzproblem im Schrank, aber nicht der Trägerin.

Hier kommt der Trick mit dem Kick: Swappen oder Tauschen!

Dabei wechseln bei einem Frauen-Event hochwertige Kleider, Schuhe. Accessoires und aktuelle Bücher zu einem festgelegten Zeitpunkt in Windeseile die tauschfreudigen Eigentümerinnen.

Nicht nur ökologisch sinnvoll und wirtschaftlich vernünftig, stellt sich so ein Tauschnachmittag, der privat oder professionell organisiert sein kann, dar. Eine professionelle „Swap-Party", die meist mit einem Erlebnisnachmittag verbunden ist, wird noch gespickt mit Ausstellerständen rund um die Themen Wellness, Mode, Bücher, Lifestyle. Eine Live-Bühne unterhält mit Modenschau, Lesungen, Berichten, Kochtipps oder auch mal mit Body-Painting.

Der Ablauf erfolgt nach einem vorgegebenen Zeitplan und strengen Regeln. Nach Abgabe der Swap-Ware erhält die Besucherin eins zu eins eine Swap-Münze, die später wieder in Ware eingetauscht werden kann.

Während des Aufenthalts in dem Messebereich wird im Hintergrund die Tauschware optisch hübsch aufbereitet.

So fiebern die Damen nach ein paar Stunden dem Höhepunkt der Veranstaltung in einer Art Tauschrausch entgegen.

Denn, wenn es heißt, die Swap-Boutique ist eröffnet, stürmen die Frauen den Ort der Begierde ohne Rücksicht auf Ihre Mit-Swapperinnen.

Wer zuerst kommt, macht das beste Schnäppchen.

Sollten nicht alle zu Ihrem heißbegehrten Designerstück gekommen sein und es verbleibt ein Restbestand an Swap-Ware, wandert diese in eine karitative Einrichtung und erfüllt so nochmals einen guten Zweck.

Mehr Informationen unter *www.swap-a-porter.de*

Teil 2:

Eine harmlose Swap-Einladung und die Folgen

Wenn ich mit meinem Bericht bei Ihnen ein Wechselspiel der Gefühle ausgelöst habe, geht es Ihnen wie mir bei meiner ersten Swap-Einladung in München.

Ich war hin und her gerissen von: kein Interesse, bin ja keine Second-Hand-Trägerin und gewecktem Schnäppchen-Jagd-Instinkt mit Interesse an Frauenthemen.

Es gab kein Halten mehr, ich wollte nur noch eins: mitmachen! Ich fuhr danach nicht nur einmal in die Modemetropolen, die einzig diese Art der Swap-Party veranstalten, bis, ja bis es zu den ersten abgesagten Events durch den Veranstalter kam.

Da saß ich nun mit meinem Tausch-Rausch-Fieber und konnte es nicht mehr kühlen.

Es gab nur eine Linderung für mein erhitztes Gemüt: der Sprung ins kalte Wasser, selbst organisieren und veranstalten. Nun sind wir in unserer Region keine Modemetropole, der Bekanntheitsgrad und die Gier der Swap-Interessierten wächst allerdings von Veranstaltung zu Veranstaltung.

Das eigene Herzblut an der Sache, die spürbare Lust am Tausch bei den Besucherinnen, das Engagement der Aussteller und nicht zuletzt die Unterstützung einiger mitgerissener FreundInnen, sowie Familienmitglieder lassen einzig und alleine den gigantischen Organisationsaufwand als Rechtfertigungsgründe zu.

Wir swappen am 14. Oktober das 4. Mal!

Susanne Reith- Esser

Ursprünglich war ich als Dipl. Betriebswirtin im Steuerwesen tätig. Zahlenwerke schärften zwar meinen Sinn für die Vorstellung komplexer Vorgänge, ließen aber meine Freude an Sport, Wort und Mode ein Kümmerdarsein führen. Meine Entscheidung den sicheren Boden mit dem Abenteuer Journalismus und Frauen-Event verlassen zu haben, stellt ein Kick dar, der die Farbe in mein Leben bringt, die mir bisher beruflich gefehlt hat.

www.swap-a-porter.de.

» zurück

Dr. Andreas Kronschachner

Erfinder von „Cosmicwishing", der 1. Internetanwendung zur Wunscherfüllung. „Cosmicwishing" begleitet Dich, beginnend mit der richtigen Wunschfindung, -formulierung & -gestaltung über perfektes Wunschmanagement und optimales Abschicken/Loslassen bis hin zum Schreiben eigener Wunsch-Erfüllungs-Geschichten und persönlicher Wunsch-Erfüllungs-Statistik."

www.cosmicwishing.com

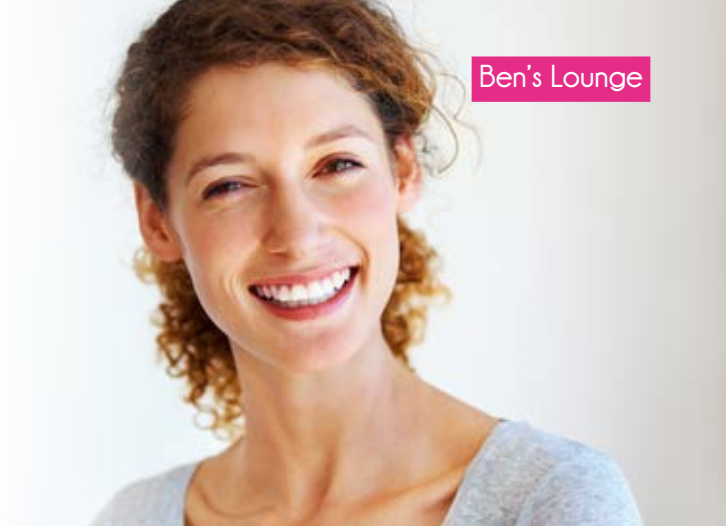
Wunsch-Tipp 8

Abschicken, loslassen & vertrauen

Nachdem Du Deinen Wunsch FORMuliert hast, kannst Du ihn abschicken. Deine Arbeit ist damit getan.

- Du kannst Deinen Wunsch nun loslassen
- Dich freudvoll zurücklehnen und
- darauf vertrauen, dass er so einfach & schnell wie möglich erfüllt wird.

Nun kannst Du Dich bereits innerlich auf die Erfüllung, den Empfang einstellen und freuen. Bei einem Radio oder Fernsehgerät stellst Du ja auch die Frequenz auf den Empfang eines bestimmten Programms ein. So stellst Du hier Deine innere Frequenz auf den Empfang Deines Wunsches ein.



Kann Frau/Mann als Single glücklich sein?

Das Outing eines Herdentieres

Erst Mutter und/oder Karriere, jetzt Singledasein – schon wieder so ein Frauenthema, vor dem Mann sich gerne drückt. Welcher Mitstreiter meines Geschlechts gibt schon gerne zu, dass er sich selbst oft im stillen Kämmerlein mit dieser Frage und den dahinter verborgenen Ängsten beschäftigt? Ich kenne nur einen. Und der bin ich. Und ich oute mich gerne an dieser Stelle, so einer zu sein.

Singledasein … puh, was für ein Katastrophenthema für mich. Zumal ich mich noch sehr gut daran erinnern kann, als ich plötzlich mittendrin gesteckt habe im Singleleben. Das war für mich eine extrem harte Zeit in der ich viel allein war und oft dachte: „Das ist nix für dich, Ben!" Auch wenn ich mich mit dieser Aussage oute und einigen vorkommen mag, wie ein typisches männliches Weichei – ich weiß heute, dass ich nicht als Single leben möchte.

Kennen Sie die typischen Anlässe auf amerikanischen Hochzeiten, wenn die Braut mit dem Rücken zur wartenden Menge der Junggesellinnen hinterrücks ihren Brautstrauß wirft und diese sich regelrecht darum prügeln? Denn wer ihn fängt, läuft symbolische als nächste in den Hafen der Ehe ein. Allerdings hat genau ebendiese nicht selten nach ein paar gelebten und gelittenen Ehejahren für sich festgestellt, dass es „das nicht war".

Und wissen Sie was? Das ist absolut in Ordnung so!

„Na, hältst es wohl mit dir selber nicht aus!" oder „Lerne mal, mit dir alleine zu sein!" Wenn ich so was höre, könnte ich – bitte entschuldigen Sie meine direkte Ausdrucksweise – das große K … kriegen. Was wissen denn die anderen darüber, wie es mir wirklich geht? Warum ich als Single lebe oder ob ich mich dazu bewusst entschieden habe? Nix wissen die – und deshalb steht es meiner Meinung nach auch niemandem zu, jemanden zu verurteilen oder sich darüber auszulassen, der nicht in trauter Zweisamkeit lebt. Oft ist genau die bei den Nörglern eben alles andere als das.

Single oder nicht? Richtig oder falsch? Gut oder schlecht? Diese Schubladendenke kommt nicht von ungefähr und reicht zurück in eine Zeit, als Frau noch mit besticktem Taschentuch winkend weinend ihren Angetrauten zum anstrengenden Arbeitstag im Büro verabschiedete, um ihn abends mit gezückten Pantoffeln und blütenweißer Schürze und über alle vier Backen strahlend zum wohlverdienten Feierabend zu empfangen. Wer so etwas nicht vorlebte und die statistischen 1,5 wohlerzogenen Kinder nicht gleich mitlieferte, war abgestempelt – wie so viele glückliche Singlemenschen heute.

Kann Frau oder Mann als Single glücklich sein? Natürlich!

Wenn es zu mir passt, ich mich wohl fühle und ich meine eigenen Werte in genau dieser Situation leben kann. Fragen Sie sich also immer: „Geht es mir gut?" und „Will ich das?" Ich will eine Partnerschaft, weil ich nur in ihr meine Werte leben kann. Grundsätzlich glaube ich, dass der Mensch ein Herdentier ist und nach Geborgenheit, Anerkennung und dem Dialog sucht. So ein Herdentier bin ich eben.

Auch wenn sich mein Abschlusssatz total schmalzig anhört – er ist absolut ehrlich gemeint: Ich wünsche jedem, den richtigen Weg für sich zu finden, um glücklich zu werden.

Benjamin Schulz

Geschäftsführer der Marketing.Agentur werdewelt®ist Coach, Berater, Buchautor des Fachbuchs „MarketingHeroes never die!" und Gründer des Coaching- und Beratungsbüros werdeweg®Er ist Experte für Identität und berät Menschen, Herausforderungen des Alltags und im Job zu meistern und wieder Regie im Leben zu übernehmen. Sein neues Buch: „Raviolität – Identität oder Quatsch mit Soße", erscheint in Kürze.

www.werdewelt.info

» zurück

Kleine Flirtschule

Jeder dürfte es in seinem Leben schon mitgemacht haben. Die einen öfter, länger und intensiver, die anderen seltener, kürzer und evtl. mit nicht ganz so viel Leidenschaft: Das Singledasein.

Auf der einen Seite geliebt und gepflegt, von anderen gehasst. Selten gibt es dazu so differente Meinungen wie zu diesem höchstpersönlichen Thema. Ich möchte mit Ihnen einen Ausflug in dieses Thema unternehmen und aufzeigen, dass es für die Liebhaber wie auch die Verächter des Singledaseins spannende Bereiche zu entdecken gibt. Bereiche, die für beide Seiten sehr aufschlussreich sind, die die persönliche Weiterentwicklung fördern und zudem noch richtig Spaß machen. Es geht um die Körpersprache beim Flirten.

Bei erfolgreichem Flirten fühlt man (frau) sich gut und die Hormone veranstalten „Freudentänze". Oft werden dabei (häufig von der männlichen Seite) grundlegende Fehler gemacht, was ich als Vertreter dieser Spezies leider immer wieder beobachten muss.

Beim Flirten kommt eines der wichtigsten Prinzipien der Körpersprache zum Tragen: Das sog. Territorialprinzip; das Prinzip von Nähe und Distanz. Immer wieder berichten mir Frauen, dass Männer ihnen beim ersten Treffen zu nahe kamen, was in der Regel ein deutliches Unwohlsein auf der Damenseite hervorrief (wichtiger Hinweis an die männlichen Leser!)

Zu allem, was uns fremd ist, brauchen wir einen „Wohlfühlabstand". Dieser umfasst mind. eine ganze Armlänge (im mitteleuropäischen Raum). Prägen Sie sich diesen Grundsatz bitte ein; wir werden immer wieder darauf zurückkommen.

Schauen wir uns einmal eine typische Flirtsituation an: Es ist ein schöner Sommertag. Eine Dame sitzt allein an einem Tisch in einem Eiscafé. Ein Mann betritt die Szene. Innerhalb von Sekundenbruchteilen wird nun abgeschätzt: interessant oder uninteressant. In diese Bewertung spielt die gesamte Körpersprache von beiden Personen hinein. Wir checken in dieser Zeit alles; von den Haaren bis zu den Schuhen; die Frisur, das Aussehen, die Größe (auch von unterschiedlichen Körperteilen), die Kleidung, den Gang, das Auftreten (im wahrsten Wortsinn) usw. Unser Unbewusstsein gleicht diese Informationen mit unseren Lebenserfahrungen ab und gibt den Hormonen entweder ein Startsignal oder lässt sie weiter ruhen.

Kurzer und sehr interessanter Ausflug:
Lässt eine Person Sie unbeeindruckt oder bemerkten Sie sogar negative Gefühle, stellen Sie sich die Frage nach dem „Warum". Sehr oft arbeiten unsere Gefühle mit Übertragungen; gemachte Erfahrungen, Erlebnisse mit evtl. ähnlich aussehenden Personen. Personen aus unserem Leben, die möglicherweise gleich gingen, sprachen, rochen etc. Also alles Dinge, die nicht wirklich zwingend mit dem aktuellen Gegenüber zu tun haben müssen.

Aber zurück ins Café und zu der Szene, als „Mann" das Lokal betritt. Idealerweise erfolgt ein kurzer Augenkontakt, der dann wieder unterbrochen werden muss, da er ansonsten als unzulässiger Eingriff in das persönliche Territorium gewertet wird (wir erinnern uns an das Prinzip).

Und hier beginnt leider sehr oft schon das männliche Versagen. Er lässt sie nicht mehr aus den Augen (= unzulässiger Eingriff!). Unser „Mann" kennt aber diese Regel und widmet der Dame einen kurzen Blick. Wird dieser erwidert, ist ein erneuter

Blickkontakt angesagt. Spätestens beim dritten Blickkontakt ist ein kleiner Zusatz – z. B. ein nettes Lächeln – erforderlich; etwas muss sich im Hinblick auf die ersten Blickkontakte verändern. Wird auch dieses erwidert, wäre die Frage, ob noch ein Platz am Tisch frei ist, absolut zulässig.

Übrigens: Angst ist der größte Gegner des Flirts. Man (Frau) kann nur gewinnen; und sei es an Erfahrung. Ich möchte hier darauf hinweisen: Auch wenn ich die eher traditionelle Rolle des Mannes beim Flirten anspreche, so gilt das in gleicher Weise für die Frau. Machen Sie doch mal einen Versuch und irritieren Sie die Männerwelt, in dem Sie als Frau den tradierten männlichen Part übernehmen.

Unser „Mann" versteht es bisher, den Augenkontakt und das Lächeln der Dame zu erwidern, stellte die „richtige Frage" und sitzt nun am gleichen Tisch. Die erste körpersprachliche Hürde war genommen.

Jetzt wird es richtig spannend. Wer darf nun in wessen Territorium eingreifen und wie wird darauf reagiert? Wird es evtl. sogar erwidert?

Während man sich, in angemessenem Abstand sitzend, nett unterhält, werden die körpersprachlichen Aspekte unter dem Tisch oft völlig vergessen. Unsere Füße sind übrigens unsere „ehrlichsten" Körperteile. In der Regel haben zunächst beide Gesprächspartner ihre Füße im eigenen Bereich. Oft unter dem Stuhl zurückgezogen und evtl. sogar unter dem Stuhl verschränkt, werden die Unterschenkel und Füße, bei einem angenehmen Gesprächsverlauf, aus dieser zurückgezogenen Haltung (mit fast 100%iger Sicherheit) nach vorne kommen. Die Füße locker unter dem Tisch stehend oder später sogar ausgestreckt, geht das Gespräch über dem Tisch weiter.

Werden die Beine übereinander geschlagen ist die Frage, in welche Richtung das Bein zeigt. Aber keine Sorge; auch wenn das übergeschlagene Bein in die andere Richtung als die Ihre zeigt, ist noch nichts verloren, solange mindestens ein Körperteil dem Gesprächspartner zugeneigt und offen bleibt. Erst wenn auch dies nicht mehr der Fall sein sollte, ist dies ein deutliches Zeichen des „Sich-Verschließens" (kein Interesse). Ebenso interessant ist die „Unter-dem-Tisch-Situation", wenn nun plötzlich ein Bein in das Territorium des anderen vordringt. Was passiert dann? Lässt der- oder diejenige es geschehen, ohne dass sich seine/ihre Füße/Beine zurückziehen, ist dies ein Zeichen dafür, dass diese (oft unbewusst wahrgenommene) Nähe des Gesprächspartners nicht unangenehm ist (sehr positives Zeichen). Steuern Sie diese körpersprachliche Frage bewusst, sollten Sie das nicht zu früh „abfragen"; das Unbewusstsein braucht manchmal ein wenig Zeit. Es gibt aber keine Regel. Lassen Sie Ihre Gefühle dabei mitspielen. Sie werden den richtigen Zeitpunkt treffen. Sollten sich seine/ihre Füße zurückziehen, ist das kein Problem. Sie machen ebenso selbstbewusst das Gleiche (evtl. verbunden mit einem „Oh, Pardon") und der richtige Abstand ist wiederhergestellt.

Noch einen kleinen Ausflug „über den Tisch". Auch dort stellt sich die Frage, wie „kleine Angriffe" auf das Territorium hier beantwortet werden. Hat man z. B. auf dem Tisch einen gemeinsamen Zuckertopf, der im Territorium des anderen steht, den man selber gern nutzen möchte, ist es spannend, wie auf meine Frage: „Dürfte ich den Zuckertopf einmal haben?", reagiert wird. Wird der Topf in mein Territorium hineingereicht oder einfach nur herübergeschoben? Im ersteren Fall gebe ich dem Unbewusstsein des Gesprächspartners das Signal in meinem Bereich zugelassen zu sein. Im zweiten Fall (Herüberschieben ohne in meinen Bereich „einzudringen") will mein Gesprächspartner diese „Anfrage" (noch?) nicht beantworten. Entweder weil der Abstand gewahrt werden soll, oder weil er/sie sich nicht/noch nicht traut, diesen „Eingriff" vorzunehmen. Es gibt noch eine Vielzahl von interessanten körpersprachlichen Aspekten (ganz zu schweigen von den sprachlichen Varianten). Überprüfen Sie doch einfach mal meine Ausführungen. Flirten Sie und beachten Sie nur die erste wichtige Territoriumsregel. Sei es durch den Blick unter den Tisch (mit Fuß- und Beinstellungen) oder auf den Tisch (wie bekomme ich etwas gereicht).

Aus Ihrem Einsatz können Sie viel erkennen, ohne gleich in ein „Fettnäpfchen" zu treten. Und wenn Sie möchten: Ich würde mich über eine Rückmeldung zu Ihren Erfahrungen sehr freuen.

Jürgen Künstner

der Körpersprachenoptiker, sorgt für den richtigen Durchblick in allen Kommunikations- und Körpersprachenthemen. Durch seine lebhaften und an der Realität orientierten Mitmachseminare, verhilft er Ihnen zu mehr Selbstsicherheit in Ihren Gesprächen. Das gilt sowohl für berufliche Meetings, als auch für das Blinddate.

www.kk-training.de

» zurück

Als Mama von 2 „Rabauken“ fällt die Essensvielfalt meist gering aus. Im Alltag bleiben bei mir die Klassiker wie Spaghetti, Pfannkuchen, Maultaschen & Co. nicht aus, auch wenn ich am liebsten täglich etwas Neues kreieren würde, aber meine Jungs machen da nicht mit.

Grund genug am Abend oder Wochenende für meinen Liebsten und mich etwas Leckeres zu zaubern und den Jungs Alternativen zu bieten, so auch bei diesem hier:

Puten-Pesto-Röllchen an Sommersalat im Filonest mit gratinierter Feige

Filonest:
Filoteig (Yufkateig) in 15 cm*15 cm große Platten schneiden, pro Nest braucht man 2 Platten. Ein Muffinblech einfetten, die 2 Platten übereinanderlegen und in eine Muffinmulde legen. Leicht mit Wasser bepinseln damit sich das Nest schön formen lässt, ohne dass der Teig bricht. Die Nester nur in jede 2. Mulde geben damit sie Platz haben.

Gratinierte Feige:
Die Feigen oben kreuzweise einschneiden, in die noch freien Muffinmulden setzen und leicht auseinanderdrücken. Mit etwas Kräutersalz & Pfeffer würzen, eine Scheibe Ziegenkäse in die Mitte legen und mit etwas Agavendicksaft (geht auch Honig) bedecken.

Das Muffinblech mit den Nestern und den Feigen im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 7-10 Minuten backen.

In der Zwischenzeit dünne Putenschnitzel mit etwas Salz & Pfeffer würzen, mit Pesto verde bestreichen, aufrollen und mit einem Spieß fixieren. In einer heißen Pfanne ausbraten.

Für den Salat:
Je nach Wunsch Salat nehmen, waschen und trocken tupfen. Ich habe Rucola und Feldsalat gemischt und dazu Walnüsse in einer Pfanne geröstet. Falls euer Thymian oder Schnittlauch schön blüht, dann könnt ihr davon noch 3-4 Blüten mit in den Salat geben, sie schmecken gut und sind mit ihrer violetten Farbe noch ein Eyecatcher.

Wenn das Puten-Pesto-Röllchen fertig gebraten ist, dann dieses kurz zwischenlagern und in dieser Pfanne mit den Röstaromen eine klein geschnittene rote Zwiebel mit einem Esslöffel Zucker andünsten, mit einem Schuss Rotwein ablöschen und zur Seite stellen.

In einer separaten Schale 2 EL Balsamico Bianco, 1 EL Agavendicksaft, Kräuterlinge, Kräutersalz, 1 Spritzer Zitrone, wenig Kürbiskernöl vermischen und den Zwiebel-Rotwein-Sud dazugeben. Je nach Bedarf noch abschmecken.

Jetzt alles auf einem Teller anrichten, den Spieß aus dem Puten-Pesto-Röllchen entfernen und aufschneiden, Feige auf den Teller legen, Salat ins Nest, mit Dressing beträufeln evtl. Zwiebelsud noch über die Putenröllchen. Ich habe dazu noch restliches Pesto und einen frischen Dip aus ½ Becher Schmand mit etwas Milch, Kräuterlingen, frischem Dill und Kresse, Salz, Pfeffer und 1 Tropfen Kürbiskernöl gereicht.

Guten Appetit Eure Betty

Bettina Braunger

Ich bin Heilerziehungspflegerin, arbeite momentan Teilzeit in einem Heim für Menschen mit körperlichen und geistigen Behinderungen und bin Mama zweier Jungs (5 & 3) die sich sehr bemühen meinen Alltag nicht langweilig werden zu lassen Das Kochen und ganz besonders das Backen bereitet mir sehr viel Freude. Ich stecke immer sehr viel Herz in jedes Gericht weil ich finde dass man die Liebe zum Detail auch schmecken kann.

www.bettinchen.de

» zurück

In Freiheit leben

Viele Beziehungen enden mit einem großen Knall, mit großer Verbitterung, mit Wut und Hass. Wir hatten mit unserem Partner gemeinsam große Träume leben wollen. Wir wollten in Liebe und Geborgenheit leben. Aber stattdessen stehen wir vor einem Scherbenhaufen, den es gilt, langsam und Stück für Stück in Achtung vor sich selbst wieder zusammenzusetzen – und zwar zu etwas Neuem. Zu einer neuer Version von sich selbst!

Meine Singlezeit ist einfach toll! Ich kann es nicht anders sagen. Ich genieße meine Freiheit, lebe in den Tag hinein, genieße das Leben ... und was ich daran am allerschönsten finde: Jeden Tag finde ich ein weiteres Stück zurück zu mir selbst. Für mich ein unbeschreibliches Gefühl voller Wärme und Geborgenheit!

Was war passiert? Das Scheitern meiner Ehe hatte auf einen Schlag alle Hoffnungen und alle Träume zerstört. Mir schien es, als wäre von mir und meinem Leben nichts mehr übrig geblieben. Alles steckte in einer Sackgasse. Es ging einfach nicht mehr weiter. Früher hätte ich an diesem Punkt den Kopf in den Sand gesteckt und aufgegeben, mich ganz pathetisch ausgedrückt in mein Schicksal als einsames, leidendes Wrack ergeben, und es mir nach Herzenslust schlecht gehen lassen.

Und ja, ich geb's zu, am einen oder anderen Tag hab ich das tatsächlich getan und es mir auch von Herzen zugestanden. Doch die vielen anderen Tage habe ich damit verbracht, mein Leben Revue passieren zu lassen. Habe alles einmal aus der Distanz heraus betrachtet und mir dabei Zeit gelassen. Ja, mir einfach endlich Zeit für mich selbst genommen. Ich habe aufgehört, immer allen anderen die Schuld zu geben für das, was in meinem Leben falsch gelaufen ist. Habe erkannt, dass ich es war, die sich diese Menschen und diese Situationen ausgesucht hat. Irgendwann wurde auch das Muster klarer, nach

dem ich mir meine Partner ausgesucht hatte. Und ganz ehrlich: es war nicht das geringste Wunder, dass all diese Beziehungen gescheitert sind!

Ich hatte mir Menschen ausgesucht, die überhaupt nicht zu mir, überhaupt nicht zu meinem Lebensstil und schon gleich gar nicht zu meinem Lebensgefühl gepasst haben. Und um das Ganze wieder auszugleichen, hatte ich mich einfach angepasst ... Eine tolle Idee, nicht wahr? Da lief der Countdown zum Beziehungsende schon von der ersten Sekunde an.

Wie aber lässt sich das Ruder nun wieder herumreißen? Machen Sie sich bewusst, was Sie in einer Partnerschaft nicht mehr wollen. Schreiben Sie es auf – so viel und so lange, bis Sie für sich selbst Klarheit haben. Und dann schauen Sie sich jede dieser Eigenschaften an und überlegen Sie sich, was Sie stattdessen wollen. So könnten Sie sich z. B. statt eines Partners, der Sie links liegen lässt, einen Partner wünschen, der viel mit Ihnen gemeinsam unternimmt oder Ihnen zeigt, dass Sie ihm wichtig sind. Fühlen Sie in sich hinein, was sich für Sie richtig, richtig gut und erfüllend anfühlt.

Und tappen Sie bitte nicht in die Falle, das alles möglichst schnell machen zu müssen, um auch ja nicht mehr lange Single zu sein. Das ist meist der falsche Weg. Genießen Sie Ihr Singledasein in vollen Zügen und lassen Sie sich Zeit dabei, sich selbst und Ihre Lebensträume wiederzufinden.

Und wer weiß ... vielleicht finden Sie dabei auch heraus, dass es genau dieses Singlesein ist, das Sie wirklich glücklich macht?!? Ihr Bauchgefühl wird es Ihnen verraten ...

Miriam Mattern

„Ich lebe und arbeite als Dozentin, Autorin und Coach in den Bereichen Vision, Veränderung und Spiritualität. Alles geschieht getreu meinem Lebensmotto „Die guten Dinge sind einfach!“ Denn nur das, was einfach ist, kann auch spielend leicht integriert werden.“

www.you-are-energy.de

» zurück

Katz' und Maus oder Wer spielt hier mit wem?

Ich bin Single und es geht mir hervorragend dabei! Wenn ich das sage, werde ich immer arg bedröppelt von meinen Geschlechtskolleginnen angeschaut. Letztes Jahr war mal wieder Hochzeitsjahr in meinem Leben. Kennen Sie das? Jahrelang nix und dann 4 auf einmal … Zwei Erlebnisse auf diesen Hochzeiten passen für mich wunderbar zum Thema:

1. Begegnung: Meine beste Freundin heiratet. Eine ihrer Freundinnen, die ich auch kenne, schimpft und jammert sehr dauerhaft über ihre Ehe. Und selbige Frau sagt doch glatt zu mir: „Und wann finden wir jetzt für Dich den Richtigen?" Da ist mir nichts mehr eingefallen und das passiert wirklich selten. Hauptsache wir passen schön in die Norm und ins gesellschaftliche Wunschbild! Herzlichen Glückwunsch!

2. Begegnung: Eine andere gute Freundin heiratet und mein Hochzeitsgeschenk im Voraus sind Walzertanzstunden. Wir machen eine hübsche Choreografie, üben am Tag noch mal mit Kleid, dass alles klappt und jetzt kommt's: Kurz vor dem Essen – wie im Film – ergattert eine blonde Dame mit gut gebautem männlichem Anhang den geworfenen Brautstrauß mit vollem Körpereinsatz. O. k., denke ich mir, da steht wohl eine Hochzeit an … Später bedankt sich die Braut bei allen Helfern namentlich unter anderem bei mir für die Tanzstunden. Zur späteren Stunde kommt der glanzvolle Walzerauftritt und alle jubeln begeistert. Die blonde Brautstrauß-Jägerin spricht mich anschließend an und schwärmt sehr von dem getanzten Walzer. Meine pragmatische Antwort lautet: „Na ja, Du bist ja die nächste, rufst mich halt an, wenn es so weit ist und Du vorher Unterstützung brauchst." Ihre Antwort hat mich allerdings ziemlich vom Hocker gerissen: „Aber der Karl-Heinz ist doch nur meine Begleitung für heute …" Würde mir ja im kühnsten Traum nicht einfallen, mir einen Mann zu „organisieren", damit ich nicht allein auf eine Hochzeit gehen muss. Im Gegenteil, wenn ich schon unbedingt einen will, dann könnte ich da ja sogar jemanden kennenlernen …

Brauchen wir denn wirklich einen Mann, um glücklich zu sein? O. k., die Gesellschaft sieht das vielleicht so und oft werden Frauen auch über Männer definiert. Bloß, wer entscheidet das? Und warum lassen wir uns solche Entscheidungen aufdrängen. Ich denke, eine Partnerschaft und das Single-Leben haben Folgendes gemeinsam: Beides hat Vor- und Nachteile.
Ein schönes Filmzitat dazu habe ich letzte Woche gehört: „Ich glaub an die Liebe, aber ich suche sie nicht krampfhaft und warte solange aufs Glücklichsein."

Wieder einmal ist es Ihre Entscheidung, wann Sie in welchem Zustand wie glücklich sind. Spielen Sie auch oder gerade in diesem Fall Ihr Leben, bevor es mit Ihnen spielt!

Claudia Kimich

Ursprünglich bin ich Diplom-Informatikerin – seit 1998 als freie Trainerin/Systemischer Coach unterwegs. Gerne komme ich direkt zum Punkt und halte Ihnen meist nachdrücklich den Spiegel vor. Provokativ-konstruktives Coaching: Ihr Weg zum Ziel – gepflastert mit Humor und Kompetenz. Mit meinem Buch „Um Geld verhandeln" im Beck Verlag können Sie sich langsam an mich gewöhnen.

www.kimich.de

» zurück

Tischkultur im Wandel der Zeit

Wie schnell aus einem angenehmen Abend ein verkrampfter Drahtseilakt werden kann! Sie begleiten Ihren Chef zu einem Geschäftsessen in ein gutes Restaurant. Für Sie kein Grund unentspannt zu sein – wären da nicht plötzlich lauter verschiedene Bestecke, Gläser und Teller vor Ihnen auf dem Tisch! Welches Messer ist bloß das richtige für Ihre Vorspeise? Und auf welchen Teller kommt das Brot? Damit Sie in Zukunft Fettnäpfchen sicher umgehen, ist es ratsam, einen Ratgeber zu lesen oder ein unterhaltsames Aktivseminar zu besuchen – „learning by doing" ist bekanntermaßen die einfachste Art zu lernen.

„Sage mir, wie du isst, und ich sage dir, was du bist." Diese Aussage aus dem 18. Jahrhundert von dem französischen Schriftsteller Jean Anthelme Brillat-Savarin ist nach wie vor aktuell.

Für uns ist selbstverständlich, dass wir mit Gabel, Messer und Löffel essen. Manche meinen sogar, dass das ein Zeichen einer guten Kinderstube sei. Doch warum ist das eigentlich so? Schließlich essen nicht alle Menschen auf dieser Welt mit dem uns bekannten Besteck. In Asien werden beispielsweise Stäbchen verwendet – das ist für uns oft ganz schwierig. Bei uns in Europa gilt es als unschicklich, bei Tisch zu schmatzen und zu rülpsen. Das gehört in China sozusagen zum „guten Ton" – man zeigt damit, dass einem das Essen schmeckt.

Am Anfang der Entwicklung des Bestecks stand ein steinzeitliches Universalgerät, welches einem Messer mit Griff bereits ähnelte, doch gleichzeitig Waffe und Speisewerkzeug war. Während des Spätmittelalters und der Renaissance war es üblich, dass jeder Bürger sein eigenes Essbesteck in einem Futteral mit sich trug. War er bei einem anderen Gast, benutzte

er also sein eigenes Besteck. Erst später wurde dem Gast zum Speisen auch das Werkzeug an den Platz gelegt. Die Esswerkzeuge erhielten immer funktionellere Formen, die Teile wurden wesentlich handlicher, waren nicht mehr so grob.

In der heutigen Zeit liegt bei einem festlichen Gedeck viel Besteck zu beiden Seiten und an der Stirnseite des Tellers. Oft finden Sie einen Platzteller aus Metall bzw. farblich vom Geschirr abgesetzt. Löffel und Messer liegen rechts, Gabeln links vom Teller. Das Dessertbesteck befindet sich oberhalb des Tellers. Dies wird von der Restaurantfachkraft vor dem Servieren des Desserts „heruntergezogen". Die Gläser sind auf der rechten oberen Seite des Gedecks platziert.

Krustentiere, Fisch und Geflügel fachgerecht zerlegen, Artischocken stilsicher genießen, den Unterschied zwischen Fingerfood und Fingergerichten kennenlernen, der Umgang mit der Serviette, die Bestecksprache – das sind alles wichtige Themen für das souveräne Verhalten bei Tisch.

Auch in der Kantine oder beim lockeren Besuch des Italieners um die Ecke sollten grundsätzliche Manieren selbstverständlich sein. Hastiges Herunterschlingen, mit vollem Mund reden, aus den Zähnen Speisereste entfernen sind Taktlosigkeiten, die selbst in gehobenen Kreisen vorkommen und auf Abwehr stoßen. Dass man das Messer nicht ableckt, die Ellbogen nicht aufstützt und nicht mit hängendem Kopf am Tisch sitzt, ist längst nicht allen klar.

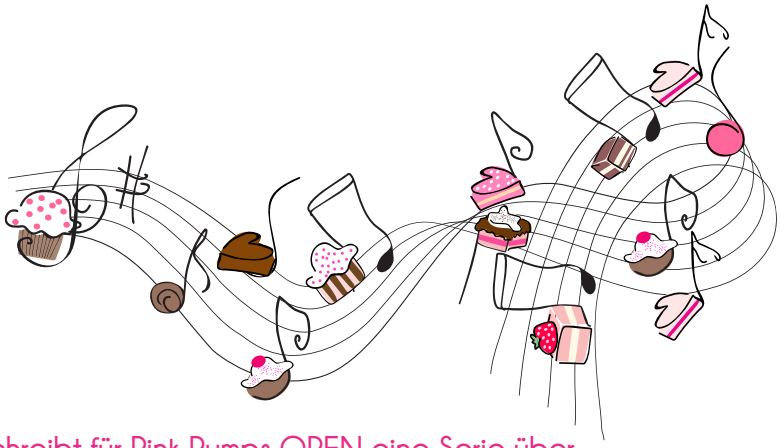
Schlussendlich zeigt sich immer wieder, dass wir mit dem 1x1 der Umgangsformen an persönlicher Sicherheit für jede Situation gewinnen und viel natürlicher wirken – denn das gekonnte und sichere Auftreten entscheidet sowohl in der Privat- als auch in der Geschäftswelt über unseren Erfolg.

Heike Holz

ist Expertin für Erfolg und ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung. In ihren Trainings geht es neben dem selbstbewussten, souveränen und authentischen Auftreten darum, wie Sie Glück und Motivation aktiv beeinflussen. Seit 2008 begeistert sie mit ihren Podcasts wie zum Beispiel „Das Abenteuer Stil und Etikette". Heike Holz ist durch ihre empathische und einfühlsame Art in ihren professionellen Trainings bekannt.

» zurück

Täglich eine Sinfonie von Genüssen



Unsere Sinne sind das Tor zum Körper. Heidi Wahl schreibt für Pink Pumps OPEN eine Serie über die verschiedenen Wahrnehmungskanäle. Im dritten Teil dreht sich alles ums Schmecken. Der Geschmackssinn ist im Vergleich zu den anderen Sinnen zwar recht schlicht strukturiert, doch er versüßt uns täglich das Leben.

Wie hat Ihnen bei der letzten Erkältung das Essen geschmeckt? Fad? Gar nicht? Kein Wunder, denn unser Mund entscheidet nur in kleinem Rahmen, ob uns Fenchel oder Schokoladeneis mit Chili schmeckt. Denn zu 80 Prozent ist Schmecken Geruch, sprich eine Leistung der Nase. Im Vergleich zu den anderen Sinnen ist unser Geschmackssinn ziemlich schlicht strukturiert. Die auf der Zunge liegenden Geschmacksknospen können nur süß, salzig, bitter, sauer und umami erkennen. Umami ist japanisch und bedeutet so viel wie fleischig oder herzhaft und charakterisiert proteinreiche Nahrungsmittel. Die fünf Geschmacksqualitäten reichen aus, damit wir genießbare Lebensmittel von ungenießbaren unterscheiden können und so Krankheiten oder gar Vergiftungen vermeiden können.

„Geschmäcker sind verschieden", sagt der Volksmund und hat damit vollkommen recht. Während die einen von Muscheln, Krabben, Kohl oder Spargel nicht genug kriegen können, meiden andere solche Lebensmittel. Vielleicht haben Sie auch Freundinnen oder Kollegen, die um bitteres Gemüse wie Radicchio, Artischocken, Brokkoli oder Rucola einen großen Bogen machen. Dabei haben Bitterstoffe eine positive Wirkung auf den Stoffwechsel: Sie regen die Magen-Darm-Tätigkeit an. Zudem entgiftet die Leber besser und die Abwehr wird gestärkt. Mein Tipp: Immer jeden Bissen gut kauen. So entwickelt sich der Geschmack am besten.

Unsere Zunge reagiert auf Bitterstoffe besonders sensibel. Wir schmecken bereits sechs Milligramm bitteren Chinins in einem Liter Tonic Water. Bei Zucker, Kochsalz und Essig reagieren wir jedoch erst, wenn die Konzentration um ein Tausendfaches höher ist. Beim Essen gelangen Nahrungsbestandteile in den Rachen, der in Mund, Hals und Nase die Form von Speisen, ihre Konsistenz, ihre Temperatur und ihre Schärfe detektiert. Zudem reizen Speisen die Riechrezeptoren. Daher wäre es für das Geschmackserlebnis förderlich, mit offenem Mund zu kauen, doch unsere Manieren halten uns davon ab und die Tischnachbarn sind sicher auch froh, wenn Sie die Sinfonie der Genüsse mit geschlossenem Mund genießen.

Mit zunehmendem Alter verkümmert unser Geschmack: Während Ihre Kinder im Teenageralter rund 9.000 Geschmacksknospen besitzen, sind es bei Senioren noch etwa 4.000. Nicht nur die schwindende Zahl der Geschmacksknospen lässt unser Geschmacksempfinden schrumpfen, sondern auch falsche Ernährung. Fastfood und Fertiggerichte mit ihrer Vielzahl an Aroma- und Zusatzstoffen stumpfen das Schmecken ab und Essen verkümmert zur Nahrungsaufnahme. Besonders Kinder wissen oft nicht mehr, wie echte Lebensmittel aussehen und vor allem schmecken.

Hier drei Tipps, wie Sie Ihren Geschmackssinn wieder ankurbeln:

- frische Lebensmittel essen statt Fertiggerichte,
- lange und sorgfältig kauen, sodass das Essen gut mit Speichel durchmischt wird,
- auf starke Gewürze und zu viel Salz verzichten.

Guten Appetit!

Heidi Wahl

schreibt gerne Artikel über Menschen und Medizin, leitet leidenschaftlich gern praxisnahe und motivierende Seminare und hält muntere, inspirierende Vorträge. Als Coach begleitet sie Klient(inn)en einfühlsam durch stürmische Zeiten, räumt Steine aus dem Weg und macht Mut. Kein Wunder, denn die Maxime der in München lebenden Bergliebhaberin lautet: „Denken und Handeln beflügeln!"

www.heidiwahl.de

» zurück

Die stilsichere Singlefrau

Lieben Sie Klassisch? Rot oder weiß? Bevorzugen Sie Rock oder Hose? Farbige Schuhe? Verblüffende Accessoires?

Modisch oder altmodisch. Schlampig oder perfekt. Kurvig oder unförmig. Originell oder langweilig. Leger oder seriös. Sie fragen, was eine stilsichere Frau ausmacht? Es ist ihr Gesamteindruck. Die Gestalt, die klare Haut, der umwerfende Ausdruck ihrer Augen, die gewinnende Art zu sprechen, das selbstbewusste Auftreten und die angenehmen Umgangsformen. Und es ist die Wahl der Kleidung, die ihre Persönlichkeit zum Strahlen bringt.

„Stil kann frau nicht lernen. Sie hat ihn oder hat ihn nicht." Vergessen Sie diese oder ähnliche Sätze. Stilentscheidungen treffen Sie jeden Tag. Sie sind geprägt von Ihrem persönlichen Geschmack. Die Freiheit, sich zu kleiden ist fast grenzenlos.

Wo aber findet frau brauchbare Tipps, die sie in Sachen Mode und Stil sicher machen? Wo kann sie sich inspirieren lassen, wo ästhetische Anregungen finden? In Modemagazinen kaum. Da flanieren magersüchtige Girlies in Designermode über die Laufstege. Und Sie fragen bei dem Anblick der Hochglanzfotos zu Recht: Was hat das mit mir zu tun?

Sie sind eine Frau, die sich entwickelt. Und die auch in Stilfragen nicht stehen bleibt. Es ist schwierig, im heutigen Modedschungel seinem Typ gerecht zu werden. Entweder ist die aktuelle Moderichtung zu sportlich, dann findet sich die „elegante" Frau kaum wieder oder es beherrscht der Girlie-Look die Auslagen, und macht die „natürliche" Frau unzufrieden, weil der gar nicht ihrem Stil entspricht. Wenn es heißt: „Frau trägt heuer ...", so ist nicht der Stil, der Ihrem Typ entspricht, gemeint, sondern nur der aktuelle Modetrend.

Stil ist keine Modeerscheinung. Wenn Stil das Individuelle Ihrer Persönlichkeit unterstreichen kann, entfaltet sich Ihre wahre Schönheit unabhängig von Modediktaten.

Welche Dinge bestimmen den Stil?

Das Zusammenspiel von Körperbau, Gesichts- und Kopfform, den Formen des Gesichtes, der Farbe von Haut und Haar und der Körpersprache bestimmt den Typ jeder Frau. Es ist aber auch der Klang der Stimme, der Ausdruck der Augen, die Lebendigkeit des Geistes und die Tiefe der Seele, die eine Frau interessant und ansprechend machen.

Elisabeth Motsch

ist die Stilexpertin für den Erfolgsfaktor Kleidung und Umgangsformen, und ist mit Ihrem stilsicheren, selbstbewussten und kompetenten Auftritt zur Marke geworden. In ihrer Tätigkeit als Referentin und Trainerin verbindet sie sprühende Leidenschaft für Menschen, Mode und Stil mit fachlicher Kompetenz.

www.motsch.at

» zurück

Dieses Mal gibt es gleich fünf Tipps für mehr Stimme

1 Lächeln Sie!

Ein Lächeln, das von Herzen kommt, ist die kürzeste Verbindung zwischen zwei Menschen. Es wirkt positiv und bringt die Menschen zusammen.

Bei einem echten Lächeln sind die Muskeln rund um die Augen aktiv – erkennbar an den kleinen Lachfältchen. Die Mundwinkel zeigen nach oben, dabei heben sich die Wangen.

Dazu beeinflusst das Lachen auch uns selbst. Lachen macht glücklich. Und mit einem Lächeln klingt Ihre Stimme freundlich und lebendig.

2 Atmen Sie!

Atmen ist die Basis für ein wohlklingendes und überzeugendes Sprechen.

Um Ihre Stimmkraft voll ausschöpfen zu können, ist es wichtig, dass Sie richtig atmen. Und das geht am besten mit der tiefen Bauchatmung.

Üben können Sie das so: Denken Sie an etwas, das gut duftet. Wenn wir etwas gerne riechen, möchten wir diesen Duft am liebsten ganz tief in uns aufsaugen. Das kann ein frisch gebackener Kuchen sein, Ihr Lieblingsparfum oder frisch gewaschene Wäsche, die draußen auf der Leine trocknet. Atmen Sie diesen Duft ganz langsam, intensiv und entspannt durch die Nase tief in den Bauch ein. Wölben Sie dabei den Bauch ganz weit nach außen. Erfreuen Sie sich beim Ausatmen an dem schönen Duft. Dann atmen Sie wieder ganz tief ein und wieder aus.

3 Kommen Sie auf den Punkt!

Haben Sie sich schon mal um Kopf und Kragen geredet?

Das ist vielen von uns schon passiert – und liegt mitunter daran, dass wir am Ende des Satzes mit der Stimme nach oben gehen. Der Satz klingt dann wie eine Frage statt wie eine Aussage.

Wenn Sie etwas wirklich Wichtiges zu sagen haben, dann sprechen Sie möglichst in kurzen Sätzen. Und sprechen Sie diese Sätze auf Punkt – gehen Sie am Ende des Satzes mit der Stimme nach unten und lassen Sie den Satz wie ein Denkmal im Raum stehen.

4 Machen Sie Pause!

Morgens, halb zehn in Deutschland: Machen Sie gerade Pause?

Pausen sind schön! Pausen sind wichtig! Während der Arbeit legen Sie sicher mal eine Pause ein, um durchzuatmen, um neue Kraft zu schöpfen, um zu entspannen.

Machen Sie auch Pausen beim Reden?

Wenn es ums Reden geht, existiert das Wort Pause meistens nicht. In einem Rutsch wird alles durchgeredet. Doch wenn Sie zu schnell reden, dabei zu viele Informationen geben, ohne Pause zu machen, überfordern Sie Ihre Zuhörer. Die sind nämlich nicht in der Lage, diese Informationen so schnell zu verarbeiten.

Das richtige Redetempo und wirkungsvoll eingesetzte Pausen sind wichtig, wenn Sie Ihre Zuhörer überzeugen wollen. Und diese werden es Ihnen danken, indem Sie Ihnen viel aufmerksamer und mit Begeisterung zuhören.

5 Schweigen Sie!

Ihre Stimme ist Ihre hörbare Visitenkarte. Achten Sie gut auf sie und pflegen Sie Ihre Stimme – am besten jeden Tag.

Trinken Sie viel Flüssigkeit über den Tag verteilt – am besten stilles Wasser, Tees, milde Säfte. Wenn Sie zu wenig trinken, trocknen die Schleimhäute in Nase, Mund und Rachen aus. Ihr Körper nimmt sich dann die Flüssigkeit von Ihren Stimmbändern und die wollen dann irgendwann nicht mehr – Sie verspüren ein unangenehmes Kratzen im Hals.

Das beste Mittel, um eine angegriffene Stimme zu schonen, ist Schweigen. Ja, das fällt sicher nicht immer leicht ;o). Doch wenn Sie ein paar Stunden schweigen, viel trinken und zusätzlich mit einem ätherischen Duft inhalieren, dann ist Ihre Stimme schnell wieder fit.

Anne Weller

Anne Weller ist ausgebildete Sprech- und Kommunikationstrainerin und arbeitet als Expertin für Stimme, Sprechen und Präsenz. Sie begleitet ihre Kundinnen und Kunden auf dem Weg zu einer überzeugenden Kommunikation. Eine kraftvolle und wohlklingende Stimme gibt Sicherheit in jeder beruflichen Situation. Sie macht Präsentationen mitreißend. Und schlägt den Funken, um Mitarbeiter zu motivieren und Kollegen und Kunden zu überzeugen.

www.anne-weller.de

» zurück

Unvergesslich gut

Wer kennt sie nicht, die schöne, runde, tiefblaue Beere aus Wald und Wiese mit dem köstlichen Geschmack? Nicht zuletzt haben sie auch durch die feinen Blueberry-Muffins, die vor geraumer Zeit den Weg von Amerika nach Europa fanden, einen Bekanntheitsstatus erlangt und sind aus vielen Gerichten nicht mehr wegzudenken. Bei mir weckt die Heidelbeere auch Kindheitserinnerungen an wunderschöne Spätsommerwanderungen in den Bergen. Teilweise waren ganze Flächen dicht von den Heidelbeerpflanzen bewachsen. Ich kann mich nur zu gut daran erinnern, dass mich meine Eltern kaum mehr von den Stauden wegbrachten, da ich vergnügt Heidelbeere um Heidelbeere in den Mund stopfte. Noch heute liebe ich Heidelbeeren, wobei die meisten aus dem Gewächshaus stammen und dadurch groß und rund sind, jedoch durch die Kultivierung stark an Geschmack einbüßen. Trotzdem gehören Heidelbeer-Cupcakes noch immer zu meinen Favoriten und mit dem zusätzlichen Frosting schmecken sie einfach himmlisch!

Heidelbeer-Cupcakes mit Frischkäse-Frosting

2	Eier
175 g	Zucker
50 g	weiche Butter
30 g	saure Sahne
250 g	Mehl
1 TL	Backpulver
1 Prise	Salz
1/2 TL	abgeriebene Zitronenschale
90 ml	Milch
150 g	Heidelbeeren

Für das Frosting

40 g	weiche Butter
80 g	Doppelrahmfrischkäse
150 g	Puderzucker
50 g	Heidelbeeren

abgeriebene Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Je 1 Papierförmchen in ein Muffinblech mit 12 Vertiefungen verteilen.

Für den Teig Eier und Zucker schaumig rühren. Die Butter unterrühren. Saure Sahne, Mehl, Backpulver, Salz und Zitronenschale zufügen und vermengen. Die Milch vorsichtig dazugeben und kurz vermischen. Die Heidelbeeren unterheben.

Den Teig in das vorbereitete Muffinblech einfüllen und im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen.

Für das Frosting alle Zutaten gut verrühren und ca. 10 Minuten in den Kühlschrank stellen. Das Frosting in einen Spritzsack mit Sterntülle füllen und je eine Rosette auf die Cupcakes spritzen. Anschließend mit den Heidelbeeren dekorieren und sofort servieren.

Quelle: Katharina Saheicha, Stefanie Bartsch, Cupcakes. 55 unwiderstehliche Törtchen, Kosmos

Fabienne Brunner

Betriebsökonomin FH International Management, ist tätig als Marketing Managerin bei Smart&co Schweiz AG. Ihre Kreativität bringt Sie bei Ihrer Arbeit sowie bei Ihrer Passion, dem Cupcakes-Backen, ein. Mit Ihren Kreationen erfreut Sie immer wieder die Geschmackssinne und Augen Ihres Umfeldes.

www.xing.com/profile/Fabienne_Brunner2

» zurück

Leben Sie Ihre Identität!

Raviolität

Identität oder Quatsch mit Soße

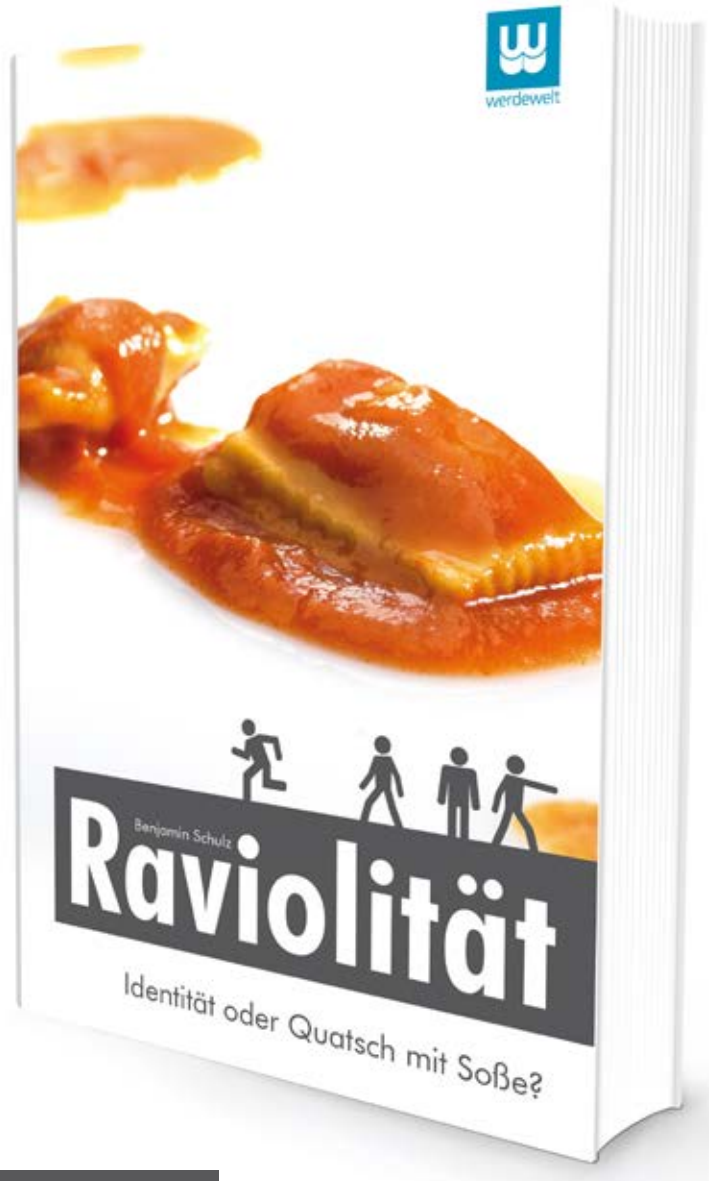
Autor: Benjamin Schulz | ISBN 978-3-9815318-0-0

www.raviolitaet.de

Gesellschaft und Medien kommunizieren uns: „Pass' dich an. Sei so, wie es andere von Dir erwarten. Steh' ja nicht zu dir, es könnte einen Nachteil für dich haben. Schließ' dich der Meinung der anderen an, sonst könntest du allein dastehen … !" Aber was passiert dabei mit unserer Identität? Sie wird unterdrückt – und bietet freie Bahn, den Herausforderungen des Alltags nicht mehr gewachsen zu sein. Schon eine leichte Brise kann schnell der Beginn eines ausgewachsenen Wirbelsturms sein.

Was hat Identität überhaupt mit alltäglichen Heraus-forderungen und deren Bewältigung zu tun? Herausforderungen im Job, mit dem Partner, den Kindern, den Eltern und den Freunden? Was kann jeder selbst tun, um aus einer eingefahrenen Situation herauszukommen?

Mit diesem Buch möchte ich allen Menschen die Augen öffnen: über sich selbst, ihren Alltag und ihren Job. Jeder soll am Ende dieses Buchs sagen können: „Ich bin der, der ich bin. Ich darf auch sein, wer ich bin. Ich muss mich nicht verbiegen!"



werdewelt.info | T +49 2773 7437-0 | mail@werdewelt.info

PinkPumps Open Buchempfehlungen

Es hat Sie ein Thema eines Artikels besonders interessiert? Viele der Artikelverfasser haben auch inspirierende Bücher geschrieben. Hier finden Sie die Bücher der Autorinnen und Autoren aus der aktuellen Ausgabe. Viel Spaß beim Stöbern und viel Inspiration beim Lesen der Bücher.

	Margit Hertlein Frauen reden anders Rowohlt Sachbuch 1490 ISBN 3-499-60510-4	erhältlich über *www.buchhandlung-meyer.de* oder direkt bei Margit Hertlein *margit@margit-hertlein.de*
	Cornelia Topf Selbst-Coaching für Frauen Gabal-Verlag. Erscheinungstermin Sommer 2012	Informieren und vorbestellen: amazon.de *http://amzn.to/POK28f*
	Heidi Wahl Reden für private Anlässe Gräfe und Unzer ISBN-10: 3774288526	Informieren und bestellen: amazon.de *http://amzn.to/Ockqfx*
	Prof. Dr. Ingrid Gerhard Das Frauengesund-heitsbuch Haug Sachbuch ISBN-10: 383042261X	Informieren und bestellen: amazon.de *http://amzn.to/NqGz9Z*
	Heike Holz Knips dein Licht an ISBN-10: 3848209500	Informieren und bestellen: amazon.de *http://amzn.to/MlMrAY*

	Katja Kerschgens Reden straffen, statt Zuhörer strafen Gabal ISBN-10: 3869361875	Informieren und bestellen: amazon.de *http://amzn.to/MpXutI*
	Claudia Kimic Um Geld verhandeln Beck ISBN-10: 3406608396	Informieren und bestellen: amazon.de *http://amzn.to/RVOi2z*
	Sonja Seirlehner Wie viel Weiblichkeit verträgt die Wirtschaft? Pesermo ISBN 978-3-9503380-0-3	Informieren und versandkostenfrei bestellen: *www.pesermo-shop.com*
	Wolfgang Bönisch Werkstatt für Verhandlungskunst Tredition ISBN-10: 3842402287	Informieren und bestellen: amazon.de *http://amzn.to/QGAmhN*
	Miriam Mattern Ich bin … Books on demand ISBN-10: 3844808019	Informieren und bestellen: amazon.de *http://amzn.to/P1PWD5*

Jungfrau – die Zeit des Reifens und der Ernte

Die Jungfrauen, die ganz am Anfang des Zeichens geboren sind, stehen schon seit Längerem unter aus dem Einfluss Neptuns, der für manche (Ent-)Täuschungen, Desillusionierungen und vielleicht auch phasenweise für eine richtige Müdigkeit und sonstige Auflösungserscheinungen von Lebenssituationen sorgt, bzw. gesorgt hat. Bestimmt haben Sie mehr Mitgefühl für sich selbst und andere gewinnen können. Und ihr Blick auf das Leben hat sich sicherlich wesentlich vertieft. Die liebe Ordnung und der Arbeitseinsatz wurden auf ein sinnvolleres und gesünderes Maß reduziert. Die Jungfrauen der 2. Dekade können die Gunst von Jupiter nutzen, der in vielen laufenden oder gar neuen Projekten einen Schubs nach vorne in die gewünschte Richtung gibt.

Wenn die Sonne am 23.8.12 auf ihrer jährlichen Reise durch den Tierkreis in das Zeichen Jungfrau gelangt, beginnt die Zeit der Reife und Ernte. Nach der feurigen, expansiven und selbstbewussten Löwezeit wird es nun deutlich bescheidener und besinnlicher.

Das erdige Jungfrauzeichen zeigt sich dienend, realistisch, anpassungsfähig und arbeitsam. Mit ihrem klaren und kritischen Verstand und ihrer Liebe fürs Detail findet sie instinktiv jede Ungereimtheit und jeden Fehler – egal in welchem Bereich. Dadurch lassen sich viele Prozesse vereinfachen und optimieren. Es liegt ihr am Herzen, ihren Beitrag zur Verbesserung der Welt und den Bedingungen zu leisten.

Wenn Sie eine nörglerische Jungfrau kennen, die nur Kritik übt, pedantisch und pessimistisch ist, dann liegt es daran, dass sie noch nicht ihr wirkliches Potenzial gefunden hat. In diesem Fall ist (fast) alles zweckgebunden. Da bleiben das Leben und die Liebe auf der Strecke.

Sie verschanzt sich hinter dem Formalen, äußeren Ordnungen, Perfektionismus und Arbeit. Über den Verstand wird versucht, alles rational einzuordnen und unter Kontrolle zu halten. Das führt in eine Enge, die letztendlich depressiv, lebensfeindlich und unzufrieden macht.

Zusammen mit dem Fischezeichen bildet die Jungfrau die Existenzachse. Dabei wird klar, dass die Jungfrau auch immer mit existenziellen Themen beschäftigt ist. Durch entsprechende Krisen sorgt das Leben dafür, die Kontrolle und den Hang zum Perfektionismus aufzugeben. Das öffnet den Zugang zu einer inneren Welt – zum inneren Wesen.

Je mehr der Fokus auf die Kultivierung des inneren Wesens gelegt wird, je mehr wird die Jungfrau ihr größtes Potenzial entdecken. Nämlich die höhere Ordnung allen Lebens hinter den Erscheinungen zu erkennen und sich vertrauensvoll dem Fluss des Lebens hinzugeben – im stillen Wissen um die Lebensrhythmen und Zyklen. Sie wird zu einem Wesen, das sehr heilsam und hilfreich auf seine Umwelt und Mitmenschen einwirkt. Sie weiß intuitiv um die höheren Gesetzmäßigkeiten: Alles braucht seine Zeit zum Reifen. Damit kann sie geduldig und demütig auf die Ernte ihres Einsatzes warten.

Auf der körperlichen Ebene werden dem Jungfrauzeichen der Darm, Verdauungstrakt und der Stoffwechsel zugeordnet; denn dort wird auch die Spreu vom Weizen getrennt.

Die Jungfrau-Phase lädt uns alle ein, über diese Fragen zu reflektieren:

- Trennen Sie in Ihrem Leben die Spreu vom Weizen?
- Haben Sie Vertrauen in eine höhere Ordnung?
- Sind Ihre Verbindungen zweckgebunden?
- Sind Sie (zu) bescheiden?
- Versuchen Sie, Ihr Leben über den Verstand zu kontrollieren?
- Bei welchen Entscheidungen ist und war Angst Ihr Ratgeber?
- Glauben Sie, dass es ohne Sie nicht geht?
- Lieben Sie Ihren Alltag und die kleinen Dinge des Lebens?

Gerade die Spreu vom Weizen zu trennen, ist heilsam und gesund für uns und all unsere Lebensbereiche. Erkennen Sie die Welt hinter Ihrer alltäglichen Wahrnehmung und spüren Sie die Kräfte, die von dort aus wirken.

Manchmal essen wir zu viel, bewegen uns zu wenig, muten uns zu viel Stress und Arbeit zu; wollen alles perfekt machen; funktionieren, wie fremdbestimmt im Hamsterrad. Zwischen Job, Haushalt, Kinderversorgen bleibt wenig Zeit, die Seele baumeln zu lassen. Zweckbestimmte Beziehungen lassen keinen wirklichen Raum für Lebensfreude.

Dann nutzen Sie die Gunst der Stunde und spüren Sie nach, was wirklich wichtig ist für Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensfreude.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen wundervollen Sommerausklang mit viel Freude, Vertrauen und Liebe, in die Richtigkeit der Dinge

Ihre Susanne Glaser

Susanne Glaser

Meine Wege zum Wesentlichen – also zum Wesen selbst – sind fundierte und vertrauliche Horoskopbesprechungen zur bewussten Persönlichkeitsentfaltung. Ziel meiner Arbeit ist es, Ihre Selbstbestimmung, Selbstliebe, innere Freiheit, Erfolg und ein erfülltes Lebensgefühl zu fördern, im Selbstvertrauen auf die eigenen Ressourcen, Talente und Potenziale. Werden Sie zum Schöpfer Ihres Lebens, statt gelebt zu werden.

www.susanne-glaser.de

» zurück

VORSCHAU: PinkPumps Open 09|12

Hauptthema der nächsten Ausgabe:

Was ist eine starke Frau?

Manchmal beschreiben wir Frauen ehrfurchtsvoll als „starke" Frauen. Was steckt dahinter, wenn wir uns zu diesem Lob hinreißen lassen? Ist Frau stark, wenn Sie männlich ist? Erfahren Sie viel Wissenswertes zu den Vor-und Nachteilen von andern Menschen als starke Frau betrachtet zu werden. Erhalten Sie Tipps, wie Sie selbst Ihre innere Stärke nach außen kehren können.
Erfreuen Sie sich über neue Rubriken. Zum Beispiel erfahren Sie Interessantes von Bettina Harms, die auf Facebook erfolgreich die Gruppe „Mama-negment" aufgebaut hat. Lernen Sie eine neue Sichtweise zum Thema Geld von Frau Nicole Rupp kennen.

24.04.–27.04.2013 | *Vier Tage nur für mich!*

Voll-Vibe-Event

Hotel Dolce Bad Nauheim | www.dolce-bad-nauheim-hotel.de

Entdecken Sie mit uns ***Ihre neue Weiblichkeit****, strahlen Sie Ihr persönliches Charisma aus und erkennen Sie, was Sie wirklich wollen.*

Unsere ***Voll-Vibe-Event-Workshops*** *bringen Sie mit Leichtigkeit und Spaß zum Erfolg und bereichern Sie in allen Phasen Ihres Lebens.*

1. Tag: ICH WILL!
Erfahren Sie in den Workshops von Claudia Maurer und Koschi dem Mutmacher, wie Sie in Ihrem Leben selbstbestimmt handeln und Mut und Lust bekommen, mit Veränderungen zu beginnen und Ziele anzustreben.

2. Tag: Charisma und Identität
Auf den ersten Schritt, also die Willenserklärung und den Mut zur Veränderung, folgt die innere Einstellung und Identität. Lernen Sie in diesen Workshops Ihre wahre Identität finden und wie Sie sie mit Charisma der Welt zeigen. Verstecken Sie nicht länger was in Ihnen steckt. Workshops mit Julia Sobainsky und Benjamin Schulz.

3. Tag: In Szene setzen!
Setzen Sie sich optisch mit der richtigen Körpersprache in Szene und verkaufen Sie sich und Ihre Idee optimal mit dem richtigen Elevator Pitch. Jürgen Künstner und Joachim Skambraks verraten Ihnen wie's geht.

4. Tag: Stil und Schönheit
Sie werden Ihre Kleidung bewusst einsetzen und dadurch Ihre Stärken betonen und Ihre Schwächen kaschieren. Sie machen sich unabhängig von Mode und Idealen, denn Sie ziehen sich Ihrer Persönlichkeit entsprechend an. Diesen Tag verbringen Sie mit Elisabeth Motsch und einem renommierten Kosmetikinstitut.

Infos & Anmeldung: *www.pinkpumpsopen.com/events/voll-vibe-event.html*

Veranstaltet von: Pink Pumps Open seminareinkauf.de