

UNZERTRENNLICH



VON
MATTHIAS GÜNTERT

Schicke Schuhe

Die Gürdel müssen immer zu den Schuhen passen: Unser Rekordnationalspieler Lothar Matthäus muss es wissen. Und natürlich ist es kein Rechtschreibfehler. Denn als echter Franke gibt es das T in Loddars Wortschatz nicht. Ob er allerdings für alle Männer spricht, ist fraglich. Ich bin bei der Schuhwahl relativ anspruchlos. Sie beschränkt sich ganzjährig auf ein paar grüne Sneaker und auf weiße Handballschuhe. Dazu trage ich meinem neuen, schicken, braunen Gürtel, den es just in meinem Adventskalender gab – mit Ausnahme auf dem Spielfeld. Dabei hätte ich ein ganzes Arsenal an Ausweichmöglichkeiten daheim – wie ich schmerzhaft erfahren musste. Als wir kürzlich umgezogen sind und ich gleich eine ganze Reihe Umzugshelfer daheim hatte, fiel mein Blick auf ein Paar schmucke, braune Galoschen. Netter Treter dachte ich mir, bloß welcher Holzkopf hat die denn hier vergessen? Die Aufklärung folgte auf dem Fuße: Es waren meine eigenen. Nigelnagelneu, ungetragen, mit Preisschild versehen. „Die stehen seit seinem Jahr im Keller“, sagte meine Freundin und schüttelte bedauernd den Kopf. Vielleicht sollte ich doch einmal öfter wechseln.

matthias.guentert@suedkurier.de



VON
ISABELLE ARNDT

Gewagte Galoschen

Unerwartet auftauchende Schuhe? Das kenne ich auch. Allerdings warten die nicht im Regal, bis sie bei einem Umzug entdeckt werden, sondern im Keller, bis die Jahreszeit wechselt. Denn der Schuhschrank ist schon mit Sneakern gefüllt – deren Farbe soll ja zum restlichen Outfit passen. Deshalb sind die anderen Schuhe im Keller. Spätestens nach dem Winter 2006 weiß ich: Chucks sind im Winter keine gute Idee. Keiner mag nasse Füße, so schön und für Taschengeld-Verhältnisse teuer die Treter (immerhin in der Leder-Variante) auch sein mögen. Deshalb warten im Keller die dicken, flauschigen Winterstiefel. Ob ich damit aussehe, wie ein Grizzly-Bär? Mag sein. Ob die Schuhe warm geben? Auf jeden Fall. Doch was ist das?! Hinter den dicken Stiefeln warten andere Schuhe auf ihren Einsatz: Grazile Schuhe mit gewagtem Absatz, die gut aussehen würden, wenn ich sie zur Weihnachtsfeier, zum Philharmonie-Konzert oder Silvesterfeier trage. Anlässe gibt es im Winter ja genug. Theoretisch. Eigentlich macht der Lieblingskollege das gar nicht verkehrt, denn mit nur einem Paar Schuhe im Schrank stellt sich praktischerweise erst gar nicht die Frage: Sportler, Grizzly oder schmerzende Füße?

isabelle.arndt@suedkurier.de

NACHRICHTEN

VOLKSHOCHSCHULE

Siebdruck-Workshop bringt Farbe ins Spiel

Markdorf – Die Volkshochschule Bodenseekreis bietet in dem Workshop „Siebdruck mit Schablonentechnik“ am Samstag, 18. Januar, von 10 bis 18 Uhr, im Bildungszentrum die Möglichkeit, grundlegenden Arbeits- und Funktionsweisen des Siebdrucks kennenzulernen. Der Fokus liegt dabei auf den Möglichkeiten der Schablonentechnik, die auch ohne größere Anschaffungen und Belichtungsverfahren ausgeführt werden kann. Alle Teilnehmer lernen, ein Sieb für den Druck vorzubereiten und zu bespannen, mit Schablonentechnik zu arbeiten und unter Hilfestellung Entwürfe zu fertigen und diese dann auf Textilien zu drucken. Tagesziel ist der Entwurf und die Fertigung einer eigenen Jutetasche. Die gefertigten Siebe und finalen Drucke können mit nach Hause genommen werden. Im Vordergrund steht die Erfahrung von Farbe, Fläche, Farbauftrag und Druck. Informationen und Anmeldung bei der Außenstelle Markdorf, Tel. 0 75 44/90 93 16 oder unter www.vhs-bodenseekreis.de.

LANDFRAUEN

Seminar zur Körpersprache

Markdorf – Die Landfrauen Markdorf mit Seegemeinden laden ein zum Bezirksseminar zum Thema „Körpersprache, Wirkung, Image“ am Samstag, 1. Februar von 9.30 bis 17 Uhr, auf dem Obsthof Steffelin in Ittendorf. Es geht unter anderem um Körpersprache, Image, Stil und Style, Verhalten und Benehmen, sowie die eigenen Werte und Visionen. Die Kosten liegen bei 25 Euro. Anmeldung bei Karin Scherzinger, Tel. 0 75 44/9 34 36 11.

NOTIZEN

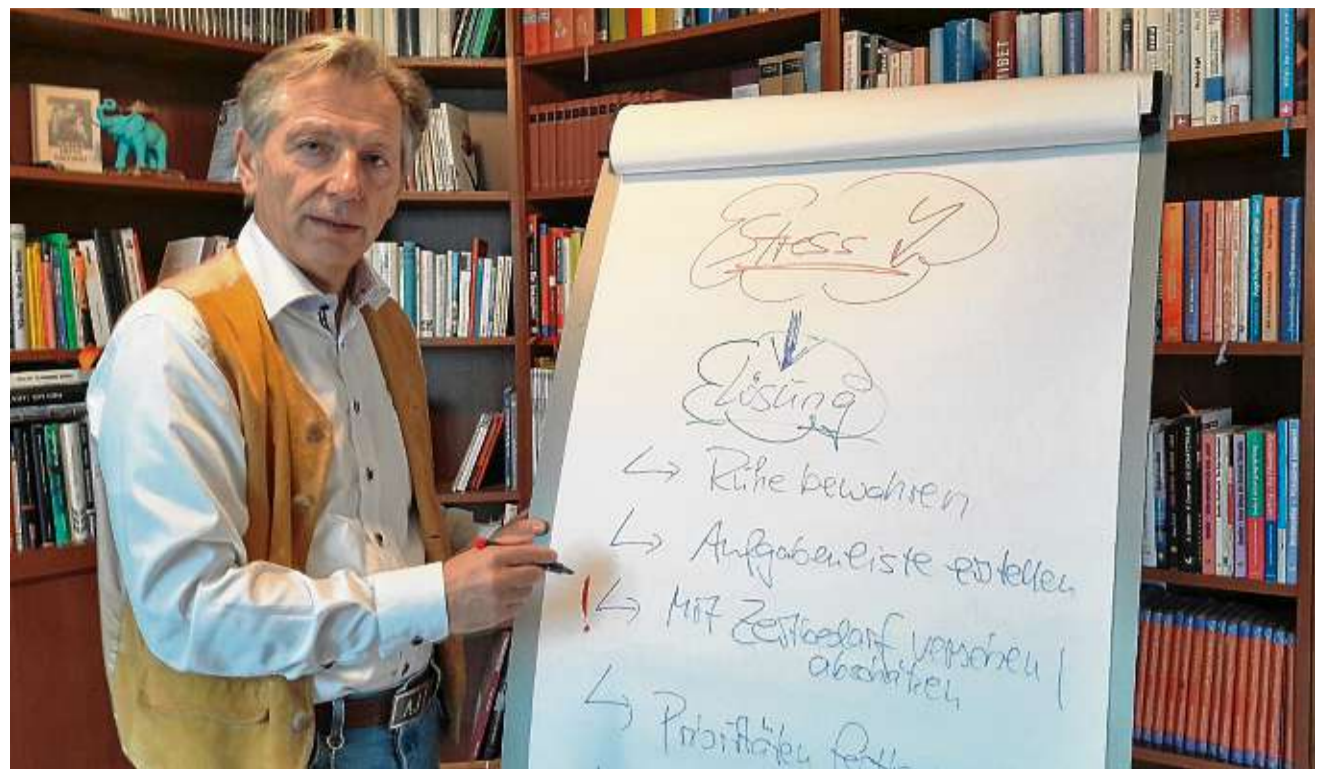
MARKDORF

Funkenmannschaft Ittendorf: Am Samstag, 11. Januar, sammelt das Team die Christbäume im kompletten Dorf mit Weilern für ihren Funken ein. Es wird gebeten, die Bäume mit einer kleinen Spende ab 8 Uhr am Straßenrand sichtbar bereitzustellen.

KLUFTERN

Die Funkenmannschaft Efrizweiler-Kluffern sammelt am Samstag, 11. Januar ab 9 Uhr die ausgedienten Christbäume in Kluffern und Efrizweiler ein. Es wird gebeten, den Baum mit einem Obolus von einem Euro bis 9 Uhr sichtbar an die Straße zu stellen. Größere Mengen bitte bei den Funkenbuben Wolfgang Schlegel, Tel. 01 76/84 28 38 89 oder Florian Vogt, Tel. 01 79/9 03 59 21 anmelden.

Das hilft gegen Stress



Der Markdorfer Business Coach Roland M. Löscher zeigt auf einem Flipchart Schritte einer Lösungsmöglichkeit zum Verringern von Stress auf. BILD: TONI GANTER

- Coach Roland M. Löscher nennt Lösungsansätze
- Im ersten Schritt heißt es „Ruhe bewahren“



VON TONI GANTER
toni.ganter@suedkurier.de

Markdorf – Seufzer wie „ist das ein Stress“ oder „bin ich gestresst“, kommen so manchem im Berufsleben täglich über die Lippen. Auch privat, wenn das Familienleben, Hobby oder Freunde zu kurz kommen. Wie der zertifizierte Markdorfer Business Coach Roland M. Löscher dieser Tage in einer Studie des Forsa-Instituts entdeckt hat, steht bei den Deutschen der Wunsch nach weniger Stress allgemein ganz oben auf der Liste für das Jahr 2020 – gleichauf sei der Wunsch, mehr Zeit mit der Familie und mit Freunden zu verbringen.

Gefühlslage löst Stress aus

Löscher hat ein paar Tipps parat, wie es gelingen kann, Stress zu verringern. Dazu sei es zunächst wichtig, zu verstehen, wie Stress entsteht. Und er stellt eine Gegenfrage: „Warum glauben wir, dass Stress entsteht? Man erlebt etwas und es kommen Gedanken der Überforderung, ein Gefühl der Unsicherheit auf – das löst Stress aus, weil ein innerer Konflikt entsteht.“ Das könne beispielsweise die Angst sein, im Beruf die mehr werdenden Aufgaben nicht mehr zu schaffen und dass die Familie zu kurz kommt.

„Gnadenloser innerer Antreiber“

Und dann schnappe sozusagen die Falle in der jeweils eigenen Gefühls- und Gedankenwelt zu. Löscher spricht vom „gnaiA“, vom „gnadenlosen inneren Antreiber“. Und der bewirkt nach Ansicht von Löscher, dass die meisten Menschen, die Stress erleben, sich antreiben und noch mehr Gas geben: früher aufstehen, schneller oder länger arbeiten, um das Arbeitspensum zu bewältigen. Das sei ein fataler Fehler, sagt der Coach.

Zur Person

Roland M. Löscher ist zertifizierter Business Coach, Speaker und Buchautor. Der gebürtige Häfler lebt seit 1999 in Markdorf, ist verheiratet und hat einen Sohn. 2006 gründete er sein Unternehmen Löscher Coaching Consulting. Zu seinen Hobbys zählen Sport und Rockmusik mit seiner Band „alpha“. Außerdem engagiert er sich im Rotary Club Markdorf. (shn)

„Der sicherste Weg, sich unglücklich zu machen, ist, sich mit anderen zu vergleichen.“

Roland M. Löscher, Business Coach

Der richtige Ansatz sei hingegen, nicht gleich Gas zu geben, sondern im Gegenteil eine Pause einzulegen. Löscher verweist auf gängige Redensarten, die auf einen solchen Ansatz hindeuten: beispielsweise „immer mit der Ruhe“ oder „in der Ruhe liegt die Kraft“. Und jede oder jeder müsse sich selbst die Frage stellen, ob die neue Herausforderung wirklich so schwierig sein wird, wie zunächst befürchtet. „Dabei darf es nicht bei bloßen Gedankenspielen bleiben, das muss sichtbar gemacht werden“, erklärt Löscher.

Aufgabenliste erstellen

Wie das gehen soll? Klingt verblüffend einfach, als der Coach auf ein paar wesentliche Schritte verweist: Ruhe bewahren; beispielsweise auf einem Zettel eine Aufgabenliste erstellen; den nötigen Zeitbedarf abschätzen; eine Rangfolge setzen – sprich, was muss wirklich noch am selben Tag erledigt werden, was reicht auch am nächsten oder übernächsten Tag?; falls möglich Aufgaben verteilen, also delegieren. Und sich das Ziel immer wieder vor Augen führen.

Stress für sich genommen ist laut Löscher nicht immer sofort negativ. Er

nennt das Beispiel eines Sportlers beim 100-Meter-Lauf: auf die Plätze – sich auf die Aufgabe, auf den Lauf konzentrieren; fertig – im Körper baut sich Spannung auf; los – der sozusagen erlösende Startschuss fällt, um die Aufgabe/den Lauf zu bewältigen.

Auf Erholungsphasen achten

Im übertragenen Sinn bedeutet dies laut Löscher, Aufgaben schrittweise nacheinander abzuwickeln. „Dabei ist es wichtig, dass immer wieder eine Erholungsphase kommt. Im Idealfall nach zwei Stunden eine Pause von zehn Minuten einlegen, um die Sinne zu entspannen. Und Finger weg vom Handy. Besser kurz frische Luft schnappen, sofern möglich oder zum Fenster hinaus schauen und die Seele baumeln lassen.“ So sei es möglich, auch ein größeres Arbeitspensum zu bewältigen, ohne in Stress zu geraten.

Und um mehr Zeit für die Familie, für Partner und Freunde freizuschaffen, könne letztlich dieselbe Methode angewendet werden. Es gelte die Situation zu klären, wie viel Zeit bisher mit der Familie und den Freunden verbracht worden ist. Und es gelte ein Ziel zu setzen, wie viel Zeit mehr es werden soll – auch wenn es zunächst lediglich kleine Schritte der Verbesserung sind.

Vergleiche mit anderen vermeiden

Quintessenz: Bei aufkommenden Stressgefühlen nicht gleich nervös werden, sondern eine Aufgabenliste erstellen und Prioritäten setzen. Darauf achten, dass der „gadenlose innere Antreiber“ in Zaum gehalten wird. Schrittweise vorgehen, nicht aufs Mal zu viel wollen und sich damit wieder überfordern und Stress aussetzen.

Und auf die Frage, „wie kann man sein Leben etwas glücklicher gestalten?“ ist Roland M. Löscher zu folgendem Schluss gekommen: „Dazu genügen eigentlich zwei Fragen: Wofür kann ich heute dankbar sein? Worauf freue ich mich morgen?“ Ach ja, das noch: „Der sicherste Weg sich unglücklich zu machen, ist, sich mit anderen zu vergleichen.“



53 Sternsinger aus Oberteuringen sammeln für Kinder in Not

53 Kinder und Jugendliche wurden von Pfarrpensionär Hermann Veese am vergangenen Sonntag als Sternsinger gekleidet ausgesandt, um an den Türen der Gemeinde Oberteuringen um Spenden für die Sternsingeraktion zu bitten, wie die Verantwortlichen mitteilen. Anschließend wurde beim Neujahrsempfang der Gemeinde 996 Euro eingesammelt, wovon die eine Hälfte der Sternsinger-Aktion und die andere Hälfte für soziale Projekte der Bürgerstiftung Oberteuringen eingesetzt werden. Im Anschluss gingen die Kinder in elf Gruppen von Haus zu Haus, brachten die Botschaft des Friedens und segneten mit „Christus Mansionem Benedicat“ die Häuser. Am Ende der zwei Sammeltage lag die Summe der Spenden bei insgesamt 12 623 Euro. BILD: PRIVAT



Klufferner Sternsinger sammeln 6150 Euro

24 Jungen und Mädchen waren Anfang Januar in Kluffern, Lipbach und Efrizweiler unter dem Motto „Frieden! Im Libanon und weltweit“ unterwegs. Die Gruppen bestanden neben Ministranten aus vielen freiwilligen Kindern und Jugendlichen teils unterschiedlicher Konfession, aber dem gleichen Ziel, anderen Kindern zu helfen, teilen die Organisatoren mit. Die Aussegnung vollzog Vikar Simon Dreher. Mit großem Eifer gingen die Sternsinger von Haus zu Haus und sammelten schließlich einen Betrag von über 6150 Euro ein. BILD: PRIVAT