

Presse.press

KOSTENLOS

Die Entscheidung

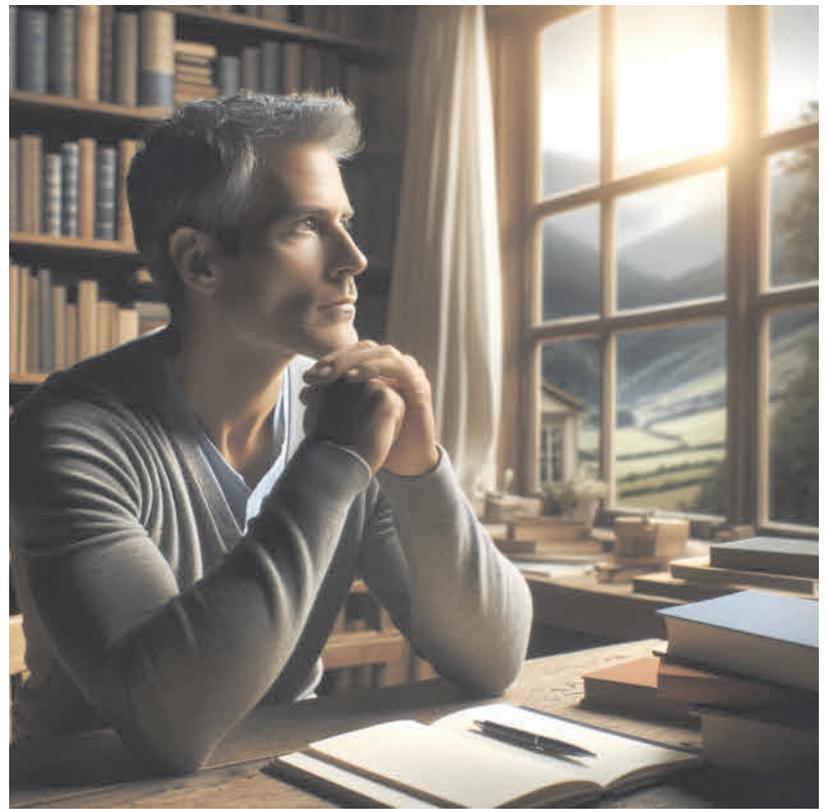
Warum es keinen allgemeingültigen Weg zum Erfolg gibt

In der Vielfalt, in der es zu Haufe Ratgeber, Expertenmeinungen und Erfolgsrezepte gibt, die einen nahezu überfluten, begegnet man schließlich auch häufig Menschen, die – oft sogar unaufgefordert – gut gemeinte Ratschläge wie „Wenn ich du wäre, würde ich das so machen“ oder „Das haben die so gemacht und Erfolg damit gehabt“ verteilen. Solche Aussagen können zwar inspirierend und hilfreich sein, sie führen aber oft zu einer wichtigen Erkenntnis: Es gibt keine universell richtige oder falsche Antwort auf die Herausforderungen, denen wir im Leben begegnen.

Die Vorstellung, dass es einen einheitlichen, richtigen Weg gibt, um persönliche oder berufliche Ziele zu erreichen, ist eine Vereinfachung der komplexen

Realität, in der wir leben. Jeder Mensch ist einzigartig, mit individuellen Fähigkeiten, Umständen und Zielen. Was für den einen funktioniert, könnte für den anderen ineffektiv oder sogar schädlich sein. Daher ist es entscheidend, dass die Entscheidungen, die wir treffen, auf unserem eigenen Verständnis und unseren Bedingungen basieren.

Die Wissenschaft hinter Entscheidungsfindungen zeigt, dass Menschen am besten abschneiden, wenn sie Entscheidungen treffen, die mit ihren persönlichen Werten und ihrer Situation übereinstimmen. Psychologen betonen die Bedeutung der „kognitiven Kongruenz“ – ein Zustand,... (Seite 2)



Elternrolle bei schulischen

Herausforderungen: Unterstützung statt Druck

Als Eltern erfüllt es uns oft mit Stolz und Freude, die schulischen Erfolge unserer Kinder zu sehen. Doch was tun, wenn die Leistungen hinter den Erwartungen zurückbleiben? Es ist wichtig, in solchen Momenten nicht nur die Leistung des Kindes im Auge zu haben, sondern auch dessen emotionales Wohlbefinden. Die Bedeutung der emotionalen Intelligenz in der Erziehung darf nicht unterschätzt werden. Studien haben gezeigt, dass Kinder, deren emotionale Bedürfnisse erfüllt werden, besser in der Schule abschneiden. Eltern sollten lernen, emotionale Intelligenz zu fördern, indem sie das Erkennen und Ausdrücken von Gefühlen im Alltag integrieren. Dies schließt ein, empathisch zu sein, wenn das Kind Frustration oder Enttäuschung über schulische Misserfolge ausdrückt. Durch das gemeinsame Besprechen und Verstehen von Emotionen kann ein sicherer Rahmen geschaffen werden, in dem das Kind lernt, mit Stress und Druck umzugehen. ... (Seite 3)

Blick auf den Alltag, anders erzählt!

Denkfallen

Wenn unser brillantes Gehirn uns einen Streich spielt

Das menschliche Gehirn, ein Meisterwerk der Evolution, ist gleichzeitig ein Paradoxon. Es ermöglicht uns, komplexe Probleme zu lösen, tiefgreifende Gespräche zu führen und uns ständig an verändernde Umgebungen anzupassen. Dennoch stolpern wir oft über die eigenen Gedankenschranken und verfallen Denkmustern, die uns in die Irre führen. Warum ist das so?

(Seite 4)

Finanzielle Abgründe

Wege aus der Krise

In einer Gesellschaft, in der Wohlstand oft mit persönlichem Erfolg gleichgesetzt wird, kann der finanzielle Niedergang eine tiefgreifende Krise auslösen. Der Schock, der mit dem Verlust der finanziellen Sicherheit einhergeht, besonders wenn man zuvor in der Mittelklasse verortet war und vermeintlich stabile Verhältnisse genoss, kann zu einer verheerenden Spirale führen.

(Seite 5)

Der stille Ruf nach

Freiheit

Ein Weg aus dem Labyrinth des Gruppenzwangs

Man glaubt es kaum, aber tatsächlich begegnen wir heutzutage dem Phänomen des Gruppenzwangs mehr denn je, welcher stark gefördert wird von sozialen Netzwerken, Gruppenidentitäten und kollektiven Erwartungen.

(Seite 6)

Gewöhnliches, ungewöhnlich erzählt!

Die Entscheidung

Warum es keinen allgemeingültigen Weg zum Erfolg gibt

... in dem unsere Entscheidungen mit unserem inneren Selbst und unseren langfristigen Zielen im Einklang stehen. Dies führt zu einer höheren Zufriedenheit und oft zu besseren Ergebnissen, weil wir voll hinter unseren Entscheidungen stehen können

Die Fähigkeit, die Konsequenzen einer Entscheidung zu tragen, egal wie sie ausfällt, ist ein wesentliches Merkmal psychologischer Reife. Es bedeutet, Verantwortung für unsere eigenen Entscheidungen zu übernehmen und zu akzeptieren, dass wir die besten Entscheidungen auf Basis der uns zu einem bestimmten Zeitpunkt verfügbaren Informationen treffen. Diese Haltung fördert Resilienz und Selbstvertrauen, weil sie uns erlaubt, aus jeder Situation zu lernen, unabhängig davon, ob sie als Erfolg oder Misserfolg wahrgenommen wird.

Darüber hinaus zeigt die Forschung, dass kreative und innovative Lösungen oft aus individuellen Ansätzen entstehen, die nicht den traditionellen Wegen folgen. Innovatoren



und Unternehmer sind oft Menschen, die gängige Ratschläge und etablierte Verfahren in Frage stellen, um neue Wege zu beschreiten. Diese individuelle Herangehensweise kann zu außergewöhnlichen Leistungen

(Fortführung)

führen, die in standardisierten Modellen möglicherweise nie erreicht worden wären.

Die Betonung liegt daher nicht darauf, den „richtigen“ Weg zu finden, wie es oft von anderen vorgeschlagen wird, sondern darauf, einen Weg zu finden, der für uns selbst richtig ist. Dies erfordert ein tiefes Verständnis unserer eigenen Werte, Ziele und der realen Umstände, in denen wir operieren. Es ist eine Aufforderung, mutig zu sein, zu experimentieren und manchmal auch zu scheitern, um zu wachsen und zu lernen.

In der Praxis bedeutet das, dass wir offen bleiben müssen für Feedback und Rat, aber letztendlich unsere eigenen Entscheidungen treffen und für diese

geradestehen müssen. Dieser Prozess des Lernens, Anpassens und Wachsens ist das, was letztlich zu wahrer Erfüllung und echtem Erfolg führt.

In diesem Sinne ist die Kunst des Entscheidens weniger eine Suche nach der perfekten Antwort, sondern vielmehr ein kontinuierlicher Prozess des Verstehens und der Selbstreflexion. Es geht darum, den Mut zu haben, den für uns richtigen Weg zu wählen und die Konsequenzen dieser Wahl zu akzeptieren – zum Wohle unserer eigenen Entwicklung und Zufriedenheit.

„Entscheidungen müssen wir selbst tragen; die richtigen sind die, hinter denen wir stehen können, egal was kommt.“

Kamuran Cakir

Mitwirkung

So können Sie uns unterstützen:

Buchkauf: Kaufen Sie das in dieser Zeitung inserierte Buch, indem Sie die ISBN-Nummer bei Ihrem Buchhändler bestellen.



Texteintrag und Anzeigen: Nehmen Sie einen Texteintrag für Ihren Betrieb im OrtsKompass – Düsseldorf vor oder schalten Sie eine Anzeige. Weitere Informationen finden Sie unter www.presse.press/eintrag oder kontaktieren Sie uns per E-Mail: eintrag@presse.press

Zeitungsubonnement: Abonnieren Sie unsere kostenlose „Presse.press“-Zeitung, die vierteljährlich erscheint, um regelmäßig aktuelle Inhalte zu erhalten. Weitere Informationen finden Sie unter www.presse.press/abo oder kontaktieren Sie uns per E-Mail: abo@presse.press



Spende: Unterstützen Sie uns direkt durch eine Spende. Ihre Hilfe fördert unsere Arbeit und sichert die Qualität unserer Inhalte.

Spendenmöglichkeiten:

PayPal: info@presse.press



Banküberweisung:
Kontoinhaber: Presse.press
Sparkasse KölnBonn
IBAN: **DE17 3705 0198 1936 9074 58**
SWIFT/BIC: COLSDE33XXX

Vielen Dank für Ihre Unterstützung! Gemeinsam machen wir unsere Inhalte noch besser.

Herzliche Grüße

Presse.press

Elternrolle bei schulischen Herausforderungen

Unterstützung statt Druck (Fortführung)

Zuerst sollte man als Elternteil das Gespräch suchen, um die Ursachen der schulischen Probleme zu verstehen. Oftmals sind es nicht mangelnde Fähigkeiten oder Anstrengungen, sondern externe Faktoren wie Probleme mit Lehrern, Mitschülern oder auch Überforderung. Ein offenes, unterstützendes Gespräch, in dem das Kind seine Sorgen und Ängste äußern kann, ist hierbei essenziell.

Die Motivation des Kindes aufrechtzuerhalten, kann eine Herausforderung sein, besonders wenn die Enttäuschung groß ist. Eltern können hier durch positives Feedback und die Anerkennung von Bemühungen, nicht nur von Ergebnissen, motivieren. Es ist hilfreich, spezifische, erreichbare Ziele zu setzen und kleine Erfolge zu feiern. Dies zeigt dem Kind, dass Fortschritte möglich sind und dass seine Anstrengungen wahrgenommen und geschätzt werden.

Eine Anpassung der Lernstrategien kann ebenfalls nötig sein. Vielleicht braucht das Kind mehr visuelle Hilfsmittel, interaktive Lernmethoden oder auch Nachhilfe in bestimmten Fächern. Eltern können hier unterstützen, indem sie Ressourcen bereitstellen und vielleicht gemeinsam mit dem Kind lernen, um es besser zu verstehen und zu unterstützen. Eine gesunde physische Routine zu fördern, die die mentale Leistungsfähigkeit unterstützt, ist ebenfalls wichtig. Eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und regelmäßige körperliche Betätigung können die kognitive Funktion und damit die schulische Leistung positiv beeinflussen. Eltern sollten darauf

achten, dass das Kind genügend Schlaf bekommt und eine Ernährung erhält, die reich an Nährstoffen ist, welche die Gehirnleistung unterstützen.

Ein wichtiger Aspekt ist auch die Schaffung einer förderlichen Lernumgebung zu Hause. Ein ruhiger, gut organisierter Arbeitsplatz, regelmäßige Lernzeiten und das Fehlen von Ablenkungen können das Lernverhalten deutlich verbessern. Ebenso wichtig ist eine gute Balance zwischen Lernzeit und Freizeit, damit das Kind nicht unter zu viel Druck steht. Kinder beobachten und imitieren oft das Verhalten ihrer Eltern. Wenn sie sehen, dass ihre Eltern Herausforderungen mit Geduld und Ausdauer angehen, lernen sie, dass Ausdauer und hartnäckiges Bemühen lohnenswerte Eigenschaften sind. Dies kann ein mächtiges Lehrmittel sein, insbesondere in Zeiten schulischer Herausforderungen.

Was sollte man tunlichst vermeiden? Das Schimpfen und Schreien, denn diese Reaktionen können dem Selbstwertgefühl des Kindes schaden und zu einer negativen Einstellung gegenüber der Schule führen. Stattdessen sollten Eltern eine Haltung der Gelassenheit und Unterstützung annehmen. Es ist wichtig, dem Kind zu vermitteln, dass schulische Leistung nicht die gesamte Persönlichkeit oder den Wert eines Menschen definiert. Wenn es die Möglichkeit gibt, können Bildungsausflüge, Museumsbesuche oder wissenschaftliche Experimente zu Hause das Interesse des Kindes an Themen vertiefen, die in der Schule behandelt werden. Solche Aktivitäten können das Lernen lebendig machen und dem Kind

zeigen, dass Bildung über die Schulbücher hinausgeht und Teil des täglichen Lebens ist.

Auch die Zusammenarbeit mit den Lehrern und der Schule sind nicht zu vernachlässigen. Regelmäßige Kommunikation mit den Lehrern kann Einblicke in die schulische Umgebung und mögliche spezifische Herausforderungen geben, denen das Kind gegenübersteht. Gemeinsam können Eltern und Lehrer Strategien entwickeln, um das Kind optimal zu fördern. Durch eine enge Kooperation wird es möglich, maßgeschneiderte Unterstützungsangebote zu schaffen, die sowohl den akademischen Bedürfnissen als auch den emotionalen und sozialen Anforderungen des Kindes gerecht werden.

Vor allem aber ist eine liebevolle, unterstützende Haltung, kombiniert mit praktischen Schritten zur Verbesserung der Lernbedingungen und -strategien, die beste Art, einem Kind durch schulische Schwierigkeiten zu helfen. Eltern, die aktiv zuhören, ermutigen und angemessene Ressourcen bereitstellen, können eine entscheidende Rolle dabei spielen, ihre Kinder zu befähigen, Herausforderungen zu überwinden und ihr volles Potenzial zu erreichen. So wird eine Grundlage für ein lebenslanges Lernen und eine persönliche Entwicklung geschaffen, die weit über die Schuljahre hinausgeht.

Diese tiefgehende Unterstützung stärkt schließlich nicht nur die akademische Laufbahn des Kindes, sondern fördert auch dessen allgemeines Wohlbefinden und Selbstvertrauen. Die Schule sollte nicht als alleiniger Indikator für Erfolg gesehen werden, sondern als Teil

eines breiteren Bildungsprozesses, der die Entwicklung des kritischen Denkens, der kreativen Problemlösungsfähigkeiten und effektiven Kommunikationsfähigkeiten einschließt. Durch die Ermutigung zu Eigeninitiative und Selbstständigkeit in der Gestaltung des Lernwegs können Kinder zu motivierten Lernenden werden, die Freude am Erkunden und Verstehen der Welt haben.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der Weg eines Kindes durch schulische Herausforderungen keine lineare Reise ist, sondern eine Serie von Lernmomenten, die sowohl Eltern als auch Kinder gemeinsam navigieren können. Indem Eltern eine Umgebung schaffen, in der Fehler als Lerngelegenheiten begriffen werden und die persönliche Anstrengung gewürdigt wird, bereiten sie ihre Kinder darauf vor, resiliente und kompetente Erwachsene zu werden. Die Rolle der Eltern ist dabei entscheidend, nicht nur als Unterstützer, sondern auch als Weichensteller, die die Neugier und den Wissensdurst ihrer Kinder kontinuierlich fördern. Durch diese umfassende Betrachtung der Bildung – als ganzheitlichen Prozess, der intellektuelles Wachstum ebenso einschließt wie emotionale und soziale Entwicklung – können Eltern ihren Kindern helfen, nicht nur in der Schule, sondern im gesamten Leben erfolgreich zu sein.

Letztlich ist das Ziel, Kinder zu erziehen, die nicht nur gut informiert und gebildet sind, sondern auch die emotionalen und sozialen Fähigkeiten besitzen, die sie benötigen, um zufrieden und sicher ihre eigenen Wege gehen zu können.

Anzeige

The Mini Gold
Climpppers ©
 Your Way Out

Denkfallen

Wenn unser brillantes Gehirn uns einen Streich spielt (Fortführung)

Jeder von uns, unabhängig von seinem Bildungsstand oder sozialen Status, zeigt eine beeindruckende Denkleistung im täglichen Leben. Sei es beim Autofahren, Diskutieren mit Freunden oder Geschäftspartnern oder beim Lösen von Rätseln oder ähnlichem – die menschliche Intelligenz ist einfach überwältigend. Doch diese hohe Denkleistung spielt uns zugleich einen Streich. Mit systematischen Fehlern, die tief in unserem Bewusstsein verankert sind, beeinflussen unsere Wahrnehmung, Urteilsfähigkeit und Entscheidungsfindung.

Diese systematischen Fehler verleiten uns dazu, Informationen so zu interpretieren, dass sie unsere bestehenden Überzeugungen stützen. Die Folge daraus? Wir können uns oft selbst in unserer eigenen Gedankenblase gefangen wiederfinden, ohne Raum für neue Ideen oder Perspektiven. Dazu



neigen wir oft dazu, zu glauben, dass andere genauso wie wir denken und fühlen, was oftmals zu unangenehmen Missverständnissen und Konflikten führen kann.

Aber warum lassen wir uns so leicht von dieser Wahrnehmungsverzer-

rung beeinflussen? Die Antwort ist ganz einfach: Es liegt in der Arbeitsweise unseres Gehirns. Denn dieser sucht ständig nach Wegen, wie er Informationen effizient verarbeiten und organisieren kann. Und genau hierin liegt der Fehler. Denn unsere Wahrnehmung hat nur

eine begrenzte Perspektive, die zudem geprägt ist von unseren Erfahrungen, unserer Kultur und Bildung. Und so kommt es, dass das, was wir für wahr halten, oft nur ein kleiner Ausschnitt einer Realität ist.

Aber eine gute Sache hat es dennoch an sich: Diese Wahrnehmungsverzerrungen schützen zugleich unser Selbstwertgefühl und lassen uns glauben, eine Kontrolle über unsere Umgebung zu haben. Sonst müssten wir ständig an unseren Überzeugungen zweifeln und das wäre eine tagtägliche Herausforderung für unseren Alltag!

Dennoch können wir aber in manchen Situationen – wenn wir unsere Denkfallen grundsätzlich verstehen - empathischer mit anderen umgehen und dadurch ein noch erfüllteres Leben führen.

Anzeige

VDHH e.V.

Verein Deutsche Hilfe – hautnah e.V.

www.vdhh-ev.de

**IHRE SPENDE
HILFT!**

Paypal

spenden@vdhh-ev.de

Banküberweisung:
VDHH e.V.

IBAN: DE13 3706 2365 2033 7330 06

Ihre Spende bewirkt Gutes.



Finanzielle Abgründe

Wege aus der Krise (Fortführung)

Am Beispiel eines Hausbesitzers, der durch unvorhergesehene Ereignisse wie Jobverlust und eine darauffolgende Verschuldung durch Spielsucht in finanzielle Schwierigkeiten gerät, lässt sich diese Krise veranschaulichen. Doch wie kann man sich aus solch einer prekären Lage befreien? Und wichtiger noch: Was führt zu dieser Lage und welche Schritte kann man unternehmen, um nicht nur die Situation zu bereinigen, sondern auch zukünftige Krisen zu vermeiden?

Erstens ist es entscheidend zu verstehen, dass finanzielle Probleme oft Symptome tiefer liegender persönlicher und gesellschaftlicher Probleme sind. Die Entscheidung, in Zeiten finanzieller Unsicherheit auf Glücksspiele als Ausweg zu setzen, spiegelt eine verzweifelte Hoffnung auf schnelle Lösungen wider. Diese Hoffnung kann jedoch schnell in eine Abwärtsspirale führen, in der die Probleme sich nur noch verschärfen. Spielsucht ist ein ernstzunehmendes Problem, das professioneller Hilfe bedarf. Sie verschleiert nicht nur die Ursachen der finanziellen Probleme, sondern verstärkt sie auch.

Zweitens ist es in einer Krise essenziell, sich seiner Situation bewusst zu werden und Hilfe zu suchen. Die Unterstützung durch Freunde und Familie kann lebensrettend sein, doch die Bereitschaft, diese Hilfe anzunehmen, ist ebenso wichtig. Wenn wir nun bei dem Beispiel des Hausbesitzers bleiben: Ein vorgestellter Weg der Umschuldung, also das Aufnehmen eines neuen Kredits, um bestehende Schulden zu begleichen und

das Haus zu retten, ist ein praktischer Schritt. Doch ohne eine grundlegende Änderung im Umgang mit Geld und der eigenen Einstellung kann dies nur eine vorübergehende Lösung sein.

Der Kern des Problems liegt oft in einem Mangel an finanzieller Bildung und dem Unvermögen, langfristige Konsequenzen des eigenen Handelns abzuschätzen. Die Gesellschaft lehrt uns leider nicht, wie man mit Geld umgeht, wie man spart, investiert oder Schulden effektiv verwaltet. Die Aneignung dieser Fähigkeiten ist ein kritischer Schritt zur Vermeidung finanzieller Krisen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Prävention. Dazu gehört, einen Notfallfonds aufzubauen, um unvorhergesehene Ereignisse wie einen Jobverlust abzufedern, sowie das Vermeiden riskanter Finanzentscheidungen, insbesondere in unsicheren Zeiten. Darüber hinaus ist es wichtig, offene Gespräche über finanzielle Schwierigkeiten zu führen, sowohl mit nahestehenden Personen als auch mit Fachleuten. Die Stigmatisierung von Schulden und finanziellen Fehlertreten trägt nur dazu bei, dass Menschen zögern, Hilfe zu suchen.

Wichtig ist zu erkennen, dass das Bewusstsein für die eigene Lage und die Suche nach Hilfe sind in finanziellen Krisenzeiten unerlässlich sind. Es muss vor allem eine grundsätzliche Änderung im Umgang mit Geld und eine Neubewertung der eigenen Einstellung erfolgen.



Schließlich besteht der Weg aus der Krise darin, das Problem anzuerkennen, Unterstützung in Anspruch zu nehmen und bereit zu sein, langfristige Verhaltens- und Strategieänderungen vorzunehmen. Der Schlüssel zum Erfolg liegt darin, aus Fehlern zu lernen und wider-

standsfähige Systeme zu entwickeln, die in der Lage sind, zukünftigen finanziellen Krisen standzuhalten. So kann der Zyklus aus Angst, Scham und Verzweiflung durchbrochen und ein sichereres Fundament für die Zukunft geschaffen werden.

Anzeige

Global denken, lokal helfen:

Ihre Spende bringt humanitäre Hilfe direkt dorthin, wo sie jetzt gebraucht wird!

Paypal

spenden@vdhh-ev.de

Banküberweisung:
VDHH e.V.

IBAN: DE13 3706 2365 2033 7330 06

Der stille Ruf nach Freiheit

Ein Weg aus dem Labyrinth des Gruppenzwangs (Fortführung)

Es ist wie eine unsichtbare Kraft, die unsere Entscheidungen, unser Verhalten und sogar unsere Überzeugungen formen kann, oftmals ohne unser bewusstes Einverständnis. Doch was macht

Erst einmal müssen wir ein Verständnis dafür bekommen, wie es zu einem Gruppenzwang kommen kann. Dazu müssen wir verstehen, dass der Gruppenzwang aus dem tief verwurzelten Bedürfnis nach

Und diese kindliche Erfahrung prägt uns fürs Leben. So fördert die Angst vor Ablehnung und der Wunsch nach Zugehörigkeit unsere Zulässigkeit zum Gruppenzwang, so dass wir bereit sind, unsere eigenen Werte, Vorlieben und sogar unsere Identität zu untergraben. Durch den Gruppenzwang verlieren wir jedoch unser Selbst gefolgt von dem Gefühl der Leere und der Frustration, so dass der Gruppenzwang letztlich unserem Wohlbefinden massiv schadet.

sie zu nutzen, wenn sie auch anfänglich zaghaft und zögerlich ist. Letztlich geht es darum, sich bewusst für die Freiheit zu entscheiden – die Freiheit, wir selbst zu sein, unabhängig von den Erwartungen anderer. So ist auch die Reise aus dem Gruppenzwang eine Reise der Selbstentdeckung, die uns einlädt, das Leben auf unsere eigene, authentische Weise zu erleben.

Wir können uns von den Fesseln des Gruppenzwangs nur dann befreien, wenn wir uns bewusst dafür entscheiden, uns diesem Druck der Masse zu entziehen, und bereit sind, uns mit der eigenen Verletzlichkeit auseinanderzusetzen.

Die Botschaft ist klar: Der Kampf gegen den Gruppenzwang ist schließlich der Kampf für sich selbst, für den es sich zu kämpfen lohnt. Denn am Ende geht es um unsere eigene Freiheit, authentisch zu sein und seine eigenen Wege gehen zu können, die das Leben so unendlich wertvoll macht.



den Gruppenzwang so mächtig?

Und viel wichtiger noch: Wie können wir uns von seinen Fesseln befreien?

Zugehörigkeit und Anerkennung eines jeden entstehen kann. Schließlich lernen wir schon als Kinder, dass, wenn wir den Vorgaben folgen, wir belohnt werden und wenn wir von den Normen abweichen, mit Isolation bestraft werden.

Die gute Nachricht: Es gibt einen Ausweg! Und wenn wir erst einmal erkennen, dass wir dem Phänomen des Gruppenzwangs ausgeliefert waren, ist schon der erste Schritt, der uns da wieder herausführt, gesetzt. Es ist aber kein einfacher Weg und es erfordert viel Zeit und Geduld und vor allem Kraft, sich dem „Gruppendenken“ bewusst zu entziehen. Dabei geht es auch darum, sich zu erlauben, unvollkommen zu sein, Fehler zu machen und bereit zu sein, aus ihnen zu lernen. Es geht darum, die eigene Stimme zu finden und

Anzeige

Titel: Der Scherz des Lebens

Untertitel: Eine Anleitung zum Glücklichein

Jetzt erhältlich im Buchhandel und online!

ISBN 978-3-910643-22-2

Lassen Sie sich in diesem Buch von der Leichtigkeit des Lebens mitreißen! Hier geht's nicht um Perfektion, sondern darum, das Leben in vollen Zügen zu genießen – mit all seinen schrägen Momenten und unerwarteten Überraschungen. Denn am Ende zählt nur eins: Lachen, bis die Tränen kommen!



Die Wahrheit wagen

Ein Weckruf für den modernen Journalismus

Der Journalismus steht ganz ohne Zweifel vor beispiellosen Herausforderungen, die nicht nur die Medienbranche, sondern auch die Grundpfeiler unserer demokratischen Gesellschaft betreffen. Neulich bei einem Austausch auf einem Journalisten-Stammtisch hat sich uns diese bedenkliche Lage geradezu aufgedrängt und uns gezeigt, dass es erforderlich ist, sich mit diesem Thema gezielt zu befassen und insbesondere zu handeln!

Wo stand der Journalismus damals, wo steht er heute noch? Das ist die erste Frage, die man stellen muss, wenn es um Journalismus geht.

Damals galt der Journalismus als die vierte Gewalt im Staat, ein unabhängiges Kontrollorgan, das ohne Furcht und mit kritischem Blick Missstände aufdeckte.

Heute sieht die Realität aber längst anders aus: Journalisten und Verlage stehen unter erheblichem ökonomischem Druck, so dass unangenehme Themen nicht mehr gewagt werden. Und dabei sind es diese wichtigen Themen, sei es aus der Politik, der Wirtschaft oder Gesellschaft, die offen angesprochen und thematisiert werden sollten. Doch die Angst vor Sanktionen, rechtlichen Konsequenzen oder Einbußen bei den Werbeeinnahmen führen zur Zurückhaltung. Hinzu kommt auch noch eine Selbstzensur bzw. ein Interessenkonflikt, die teilweise durch politische und wirtschaftliche Verflechtung der Medienhäuser mit anderen Industrien verstärkt wird. Und dies führt schließlich dazu, dass die journalistische Freiheit erheblich eingeschränkt ist.

Aber auch die Objektivität ist inzwischen eine Mangelware. Die objektive Meinungsfreiheit wird in politisch und gesellschaftlich polarisierten



Zeiten zunehmend schwieriger und somit zu einer Mangelware. Die Fähigkeit „beide Seiten“ eines Themas zu beleuchten wird oft durch den Druck kompromittiert, schnelle und prägnante Stories zu liefern, die die Leserschaft nicht „überfordern“ oder „langweilen“.

Auch die „Fake News“ beeinträchtigen das Vertrauen in die journalistische Arbeit und erschweren es den Journalisten, ihre Rolle als Informationsvermittler zu erfüllen, da sieh mehr damit beschäftigt sind, ihre Informationen zu verteidigen.

Diese Entwicklung ist schon besorgniserregend, wenn man bedenkt, dass der Zugang zu Informationen so einfach ist wie noch nie zuvor. So hat die digitale Revolution zwar die Tür für unabhängige und investigative Journalisten geöffnet, aber ebenso eine

Flut von Desinformation und Propaganda mit sich gebracht.

Daher ist jeder einzelne von uns gefragt, seinen entscheidenden

bewusstes Auswählen und Finanzieren von qualitativen Medieninhalten helfen, z.B. durch das Abonnieren, Spenden und Teilen von Artikeln.

Es ist ein kollektives Bemühen erforderlich, um die Integrität und Unabhängigkeit der Medien zu bewahren und wir sind alle dazu aufgerufen, unseren Teil dazu beizutragen, egal in welcher Rolle wir dabei uns befinden. Lassen Sie uns Journalisten unterstützen, die ohne Scheu die Wahrheit suchen und vermitteln. Ermutigen wir diejenigen, die mutig genug sind, unbequeme Themen anzusprechen und tiefgründig zu recherchieren. Eine jede Unterstützung kann dabei den Unterschied ausmachen – für eine informierte, faire und freie Gesellschaft.

den Beitrag zu leisten. So können LeserInnen durch

Anzeige

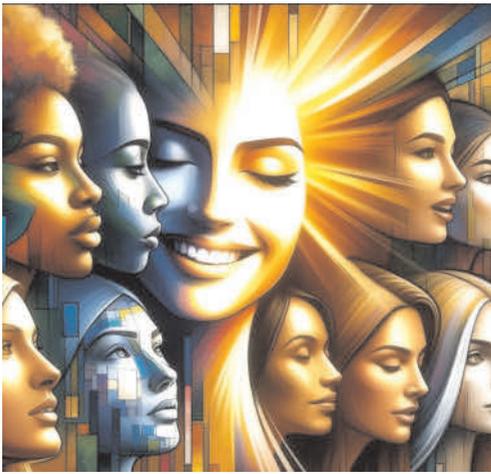
THE NIXON-SHOCK 1971
Die Trilogie



www.klimpppers.com

Der Spiegel der Schönheit

Einblicke in die Welt der Ästhetik und unser Verlangen nach Perfektion



Verständnis der menschlichen Biologie wider und wie wir sie zu unserem Vorteil nutzen können. Aber es ist nicht nur die Wissenschaft, die uns fasziniert; es ist das Versprechen, das sie in sich birgt: das Versprechen, die beste Version von uns selbst sein zu können.

P sychologisch gesehen ist unser Verlangen nach Schönheit tief in unserer Natur verwurzelt. Schön-

In einer Ära, in der das Bild des perfekten Selbst nie mehr als einen Klick entfernt scheint, blüht die Schönheitsindustrie auf wie nie zuvor. Neulich, auf einer Messe, die den neuesten Durchbrüchen in Schönheits- und Haarpflegeprodukten gewidmet war, stand man vor einem schier endlosen Meer von Angeboten: von High-Tech-Hautpflegegeräten, die versprechen, die Zeit zurückzudrehen, über kunstvoll gestaltete Schminkutensilien, die uns in die Meister unseres eigenen Erscheinungsbildes verwandeln sollen, bis hin zu fortschrittlichen kosmetischen Behandlungen, die die Grenzen des Machbaren neu definieren. Doch hinter dem Glanz und Glamour dieser Produkte verbirgt sich eine tiefere Frage: Warum streben wir nach Schönheit, und was bedeutet sie wirklich für uns?

Die Wissenschaft hinter den Produkten ist beeindruckend. Fortschritte in der Dermatologie und Kosmetikchemie haben zu Formulierungen geführt, die tiefer in die Haut eindringen, ihre Erneuerung anregen und Zeichen der Alterung effektiv bekämpfen können. Die Technologie hinter ästhetischen Geräten hat ähnliche Fortschritte gemacht, mit nicht-invasiven Verfahren, die Ergebnisse liefern, die einst nur durch chirurgische Eingriffe möglich waren. Diese Entwicklungen spiegeln ein tiefes

Verständnis der menschlichen Biologie wider und wie wir sie zu unserem Vorteil nutzen können. Aber es ist nicht nur die Wissenschaft, die uns fasziniert; es ist das Versprechen, das sie in sich birgt: das Versprechen, die beste Version von uns selbst sein zu können.

heit wird oft als Zeichen von Gesundheit und Fruchtbarkeit interpretiert, ein Überbleibsel aus der Zeit unserer Vorfahren, als die Auswahl eines Partners stark von äußeren Merkmalen abhing. In der modernen Welt hat sich die Bedeutung von Schönheit jedoch erweitert. Es geht nicht mehr nur um physische Anziehung, sondern auch um Selbstausdruck, Identität und das Gefühl, zu einer Gemeinschaft dazuzugehören. In diesem Kontext wird Schönheit zu einem Werkzeug der Selbstbestimmung und ein Weg, unsere innere Welt nach außen zu projizieren.

Doch trotz der positiven Aspekte der Schönheitspflege gibt es auch Schattenseiten. Die ständige Bombardierung mit Bildern von Perfektion in Medien und Werbung kann zu einem verzerrten Selbstbild führen, zu dem Gefühl, niemals gut genug zu sein. Hier kommt die Schönheitsindustrie ins Spiel, nicht nur als Anbieter von Lösungen, sondern auch als Schöpfer des Bedürfnisses. Dieses Paradoxon – die Industrie, die gleichzeitig Probleme schafft und zu lösen verspricht – ist ein zentrales Thema in der Diskussion über Schönheit und Selbstwertgefühl.

Was bedeutet das alles für den Einzelnen? Es ist wichtig, sich daran zu

erinnern, dass Schönheit subjektiv ist und in vielerlei Formen existiert. Der wahre Wert der Produkte und Behandlungen, die die Schönheitsindustrie bietet, liegt nicht darin, uns in jemand anderen zu verwandeln, sondern darin, uns zu ermöglichen, unsere eigene, einzigartige Schönheit zu erkennen und zu schätzen. Die Entscheidung, ob und wie wir diese Produkte nutzen, sollte auf einer tiefen Reflexion unserer eigenen Werte und des Verständnisses basieren, dass wahre Schönheit von innen kommt.

In unserer Gegenwart, die geradezu von Oberflächlichkeiten besessen scheint, ist es eine radikale Handlung, sich selbst mit Güte und Akzeptanz zu begegnen. Vielleicht ist das die wichtigste Lektion, die wir aus der Faszination für Schönheit lernen können: dass die Pflege des Selbst, sowohl innerlich als auch äußerlich, ein Weg ist, unser tiefstes Potenzial zu erkennen und zu ehren. So gehen wir letztendlich einen Weg, der weit über das Äußere hinausführt. Es geht darum, sich selbst in seiner Ganzheit zu akzeptieren, mit allen Imperfektionen und Makeln, die uns menschlich machen. In dieser Akzeptanz finden wir nicht nur unsere eigene Schönheit, sondern auch die Freiheit, uns von den Ketten der Erwartungen zu befreien, die uns binden.

Die Reise zur Selbstakzeptanz ist jedoch nicht immer einfach. Sie erfordert Mut, sich den gesellschaftlichen Normen zu widersetzen, und die Weisheit, die flüchtige Natur äußerer Schönheit zu erkennen. Sie lehrt uns, dass unser Wert nicht von unserem Aussehen abhängt, sondern von der Tiefe unseres Charakters und der Wärme unseres Herzens. In diesem Licht betrachtet, wird Schönheit zu etwas, das wir nicht besitzen oder kaufen können, sondern etwas, das wir sind.

Es ist auch eine Einladung, die Schönheitsindustrie kritisch zu betrachten, nicht als Feind, sondern als einen Spiegel unserer Gesellschaft. Es ist ein Aufruf, uns zu fragen, welche Werte wir fördern und welche Art von Welt wir durch unsere täglichen Entscheidungen, einschließlich jener über Schönheitsprodukte und -behandlungen, aufbauen wollen. Indem wir bewusste Konsumenten werden, die nicht nur nach der Wirksamkeit eines Produkts fragen, sondern auch nach den ethischen Praktiken der Unternehmen dahinter, können wir zu einer Veränderung beitragen, die weit über die Hautpflege hinausgeht.

Letztendlich ist die Schönheit, die auf Messeständen und in glänzenden Werbekampagnen verkauft wird, nur ein Aspekt des reichen Tapestries des Lebens. Die wahre Schönheit liegt in den Momenten der Verbindung mit anderen, in den Akten der Freundlichkeit und im Lachen, das Falten in unser Gesicht zeichnet. Diese Form der Schönheit ist unzerstörbar, denn sie wird nicht durch die Zeit vermindert, sondern durch sie verstärkt.

In einer Gesellschaft, die oft darauf fixiert ist, uns zu sagen, wie wir aussehen oder sein sollten, ist vielleicht die revolutionärste Handlung, sich selbst zu lieben, so wie man ist. Indem wir die vielfältigen Facetten unserer eigenen Schönheit anerkennen und feiern, können wir nicht nur unser Leben bereichern, sondern auch die Welt um uns herum mit mehr Mitgefühl und Verständnis füllen. In diesem Sinne wird das Streben nach Schönheit zu einer Reise des Wachstums, der Erkenntnis und, letztendlich, der Liebe – einer Reise, die jeden von uns dazu einlädt, in der eigenen, einzigartigen Pracht zu strahlen.

**Nicht vergessen:
Nächste Ausgabe – Jetzt abonnieren!**

Verpassen Sie nicht unser nächstes Quartal! Abonnieren Sie noch heute und sichern Sie sich das erste Quartal 2025 kostenlos.

Freuen Sie sich auf spannende Inhalte und exklusive Themen, die Sie begeistern werden.



abo@presse.press

Der Weg zur zweiten Chance

Wie Plan B unser Leben bereichern kann

In unseren Köpfen herrscht oft der Glaube, dass einmal getroffene Entscheidungen endgültig sind, dass unsere Wege linear und unsere Ziele



festgeschrieben sind. Doch diese Sichtweise verkennt eine wesentliche Wahrheit des Lebens: die Existenz eines Plan B. Ein Plan B ist nicht nur eine Sicherheitsmaßnahme, sondern ein Symbol der Hoffnung und der unendlichen Möglichkeiten, die das Leben bereithält.

Warum ist ein Plan B wichtig? Die Antwort liegt in der Natur unseres Daseins. Das Leben ist unvorhersehbar und voller Wendungen. Wie oft finden wir uns in Situationen wieder, in denen das, was wir geplant haben, nicht funktioniert? Vielleicht haben wir einen Job verloren, eine Beziehung ist gescheitert, oder ein Traum hat sich als unerreichbar herausgestellt. In solchen Momenten kann ein Plan B nicht nur ein Rettungsanker sein, sondern auch eine Quelle neuer Perspektiven und Wege.

Ein Plan B bedeutet, sich niemals mit weniger zufriedenzugeben, als wir verdienen. Es geht darum, sich nicht mit Ergebnissen abzufinden, die uns nicht erfüllen. Wir alle haben Ziele und Träume, und es ist unser Recht, sie zu verfolgen. Wenn Plan A scheitert, bedeutet das nicht, dass unsere Ambitionen gescheitert sind. Es bedeutet lediglich, dass wir einen anderen Weg finden müssen, um sie zu erreichen.

Die Schönheit eines Plan B liegt in seiner Flexibilität. Er ermutigt uns, kreativ zu sein, neue Wege zu erkunden und Lösungen zu finden, die wir vielleicht vorher nicht in Betracht gezogen hätten. Er lehrt uns, dass es in Ordnung ist, den Kurs zu ändern, und dass Veränderung oft der Schlüssel zum Erfolg ist. Ein Plan B kann uns sogar zu Optionen führen, die besser sind als unser ursprünglicher Plan.

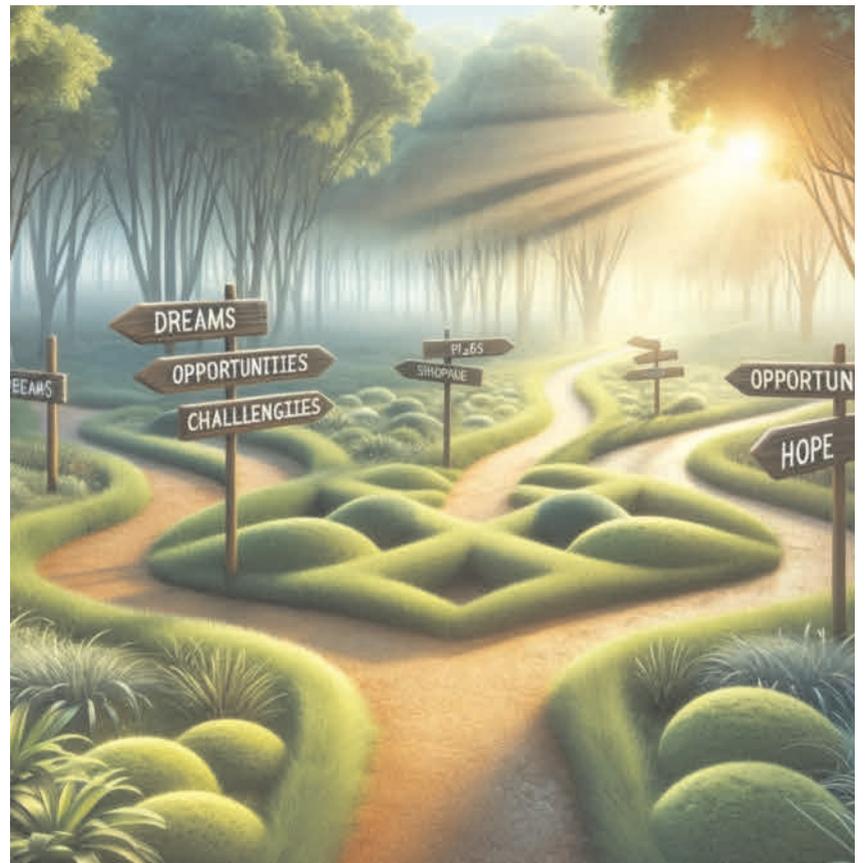
Aber wie findet man seinen Plan B? Der erste Schritt ist, sich von der Vorstellung zu lösen, dass nur ein Weg zum Ziel führt. Es geht darum, offen zu sein für neue Ideen, Feedback von anderen anzunehmen und bereit zu sein, Risiken einzugehen. Es erfordert Mut, sich dem Unbekannten zu stellen, aber es ist dieser Mut, der uns wachsen und über uns hinauswachsen lässt.

Ein Plan B zu haben, bedeutet auch, sich selbst zu kennen. Es erfordert, dass wir verstehen, was wir wirklich wollen, was uns erfüllt und was uns glücklich macht. Es

bedeutet, unsere eigenen Stärken und Schwächen zu erkennen und zu akzeptieren, dass es in Ordnung ist, Hilfe zu suchen und Unterstützung anzunehmen.

eigenen Vorstellungen zu gestalten.

In jedem von uns steckt das Potenzial für Großes. Ein Plan B ist nicht nur ein Backup-Plan,



Zuletzt geht es beim Plan B darum, die Kontrolle über unser eigenes Leben zu übernehmen. Es geht darum, Verantwortung für unsere Entscheidungen zu übernehmen und zu erkennen, dass wir die Autoren unserer eigenen Geschichte sind. Ein Plan B gibt uns die Freiheit, unser Schicksal selbst in die Hand zu nehmen und unser Leben nach unseren

sondern ein Sprungbrett zu neuen Horizonten. Er erinnert uns daran, dass es immer einen Ausweg gibt, immer eine Alternative – wenn wir nur bereit sind, sie zu suchen und zu ergreifen. Unser Leben ist eine Reise voller Überraschungen und Möglichkeiten. Mit einem Plan B in der Tasche sind wir besser darauf vorbereitet, diese Reise in all ihrer Fülle zu erleben.

Anzeige

Hey du!

Willkommen zu unserem sprechenden Mathe-Abenteuer.

Ich bin dein Buch, und wir werden das 1x1 zusammen rocken!

Ich werde dir die Multiplikationsaufgaben laut vorlesen, damit du sie besser verstehst und merken kannst. Dazu brauchst du nur den QR-Code der jeweiligen Seite zu scannen.

Am Ende jedes Abschnitts kannst du dein Wissen mit einem Test überprüfen. Ich werde die Fragen vorlesen, und du kannst die Antworten geben. Es wird eine spannende Herausforderung sein!

Bist du bereit? Dann lass uns gleich loslegen!

Liebe Eltern,

dieses Buch fördert nicht nur das mathematische Verständnis eurer Kinder, sondern auch ihre Selbständigkeit im Lernen. Durch das sprechende Buch werden die Übungen zu einem einzigartigen Lernerlebnis, das Kinder eigenständig meistern und motiviert weitermachen lässt. Es ist so gestaltet, dass sie selbstständig üben können und dabei Spaß haben.

Viel Spaß beim Entdecken und Lernen!

Sie erwerben lediglich das Buch und haben Zugriff auf die kostenlosen Online-Services, die über das Internet verfügbar sind und nur zur Nutzung bereitstehen.

Urheberrechtlich geschütztes Material

ISBN 978-3-910643-10-9 14,90 €

9 783910 643321

Sprechendes Buch

1x1

Einfach Einmal Eins in Turbo

Titel: Sprechendes Buch

1x1

Untertitel: Einfach Einmal Eins in Turbo

Jetzt erhältlich im Buchhandel und online!

ISBN: 978-3-910643-32-1

Entdecke ‚Sprechendes Buch 1x1‘ – das sprechende Mathe-Abenteuer, das Kinder begeistert und Eltern überzeugt! Mit interaktiven QR-Codes und spannenden Tests macht dieses Buch das Erlernen des 1x1 zu einem unvergesslichen Erlebnis. Kinder können spielerisch ihre mathematischen Fähigkeiten verbessern, während Eltern sich freuen, dass ihre Kleinen selbstständig und motiviert lernen. Ein Buch, das nicht nur Wissen vermittelt, sondern auch die Freude am Lernen weckt.

Zwischen Taktgefühl und Zeitgefühl

Was Pünktlichkeit über unsere Persönlichkeit verrät

Pünktlichkeit, oft als simple Tugend angesehen, birgt tatsächlich eine Fülle von kulturellen, psychologischen und pädagogischen Implikationen. In Deutschland, einem Land, das für seine Pünktlichkeit und Präzision bekannt ist, wird oft erwartet, dass man genau zur verabredeten Zeit erscheint. Aber was sagt diese Erwartung über eine Kultur und die in ihr lebenden Menschen aus?

Die „akademische Viertelstunde“ ist ein Beispiel dafür, wie kulturelle Nuancen unser Verständnis von Zeit beeinflussen. An Universitäten eingeführt, um Flexibilität in den oft hektischen akademischen Zeitplan zu bringen, ist sie ein Zeichen dafür, dass eine Kultur, obwohl sie Pünktlichkeit schätzt, auch den Wert von Flexibilität anerkennt.

Psychologisch gesehen ist Pünktlichkeit eng mit unserem Bedürfnis nach Struktur und Vorhersehbarkeit verbunden. Menschen neigen dazu, Sicherheit in Routine und Konsistenz zu suchen. Zuspätkommen kann als Unzuverlässigkeit wahrgenommen werden und das Gefühl von Unsicherheit oder Chaos erzeugen. Darüber hinaus kann ständiges Zuspätkommen als Zeichen von mangelnder Wertschätzung interpretiert werden. Es sendet eine unbewusste Botschaft, dass die Zeit oder das Engagement der anderen Person nicht wertgeschätzt wird.

Pädagogisch gesehen dient Pünktlichkeit als Mittel zur Charakterbildung. Von jungen Jahren an lernen Kinder, dass Pünktlichkeit ein Zeichen von Respekt und Verantwortung ist. Sie lehrt uns Disziplin und die Bedeutung, unsere Zusagen einzuhalten. Es ist auch eine Möglichkeit, Selbstmanagement und Zeitmanagementfähigkeiten zu entwickeln, die im späteren Leben von unschätzbarem Wert sind.

In vielen Kulturen wird Pünktlichkeit als ein Zeichen von Professionalität und Respekt betrachtet. In Geschäftsumgebungen kann das Einhalten von Zeitplänen und Terminen den Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg ausmachen. Aber ebenso wichtig ist es zu erkennen, dass verschiedene Kulturen unterschiedliche Ansichten darüber haben, was als pünktlich gilt. In manchen Kulturen kann zu



früh zu erscheinen als genauso unhöflich angesehen werden wie zu spät zu kommen.

Pünktlichkeit ist allerdings weit mehr als nur ein Konzept der Zeit – sie kann Aufschluss über die Persönlichkeit eines Menschen geben und die Dynamik zwischen zwei Personen beeinflussen. Wenn wir das Verhalten des Wartenden, des Zuspätkommenden und des Pünktlichen genauer betrachten, können wir interessante Einblicke in ihre Charakterzüge und Interaktionen gewinnen.

Der Wartende:

Ein Mensch, der auf jemanden wartet, fühlt sich oft unsicher oder nicht wertgeschätzt. Er könnte denken, dass seine Zeit nicht respektiert wird. Emotionen wie Ärger, Enttäuschung oder sogar Sorge können aufkommen. Menschen, die großen Wert auf Pünktlichkeit legen, sind oft strukturiert und legen Wert auf Planung und Ordnung in ihrem Leben. Sie könnten es als Zeichen von Respektlosigkeit interpretieren, wenn jemand zu spät kommt. Ihr Bedürfnis nach Struktur und Vorhersehbarkeit wird gestört, was zu negativen Gefühlen führen kann.

Der Zuspätkommende:

Personen, die häufig zu spät kommen, könnten Schwierigkeiten mit dem Zeitmanagement haben oder sich leicht ablenken lassen. Es könnte aber auch sein, dass sie in einer Kultur aufgewachsen sind, in der Pünktlichkeit nicht so streng gesehen wird. Manchmal kann Zuspätkommen auch ein Zeichen von Rebellion oder Unabhängigkeit sein, ein subtiler Weg, Autorität oder Kontrolle in Frage zu stellen. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass nicht alle Zuspätkommenden dies absichtlich tun. Manche sind sich der Auswirkungen ihres Zuspätkommens auf andere nicht bewusst und könnten überrascht oder beschämt sein, wenn sie darauf hingewiesen werden.

Der Pünktliche:

Pünktliche Menschen zeigen oft ein hohes Maß an Selbstbewusstsein und Respekt gegenüber anderen. Sie sind sich der Bedeutung ihrer Zeit und der Zeit anderer bewusst. Pünktlichkeit kann auch mit Zuverlässigkeit, Verantwortungsbewusstsein und Selbstmanagement in Verbindung gebracht werden. Menschen, die stets pünktlich sind, neigen dazu, ihr Leben gut zu organisieren und hohe Standards für sich selbst und für andere zu setzen.

Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass Pünktlichkeit und die damit verbun-

denen Verhaltensweisen von vielen Faktoren beeinflusst werden, einschließlich kultureller Hintergründe, Erziehung und persönlicher Erfahrungen. Während Pünktlichkeit in der Tat Einblicke in die Persönlichkeit eines Menschen bieten kann, sollte man vorsichtig sein, voreilige Schlüsse zu ziehen. Es ist immer am besten, offen und verständnisvoll zu sein und den Kontext zu berücksichtigen, in dem das Verhalten stattfindet.

Abschließend lässt sich sagen, dass Pünktlichkeit weit mehr ist als nur eine Frage des Timings. Es ist ein Ausdruck unserer Werte, unserer kulturellen Identität und unserer Persönlichkeit. Es lohnt sich, sich Zeit zu nehmen, um über die tieferen Bedeutungen und Implikationen von Pünktlichkeit in verschiedenen Kontexten nachzudenken.

Jetzt
abonnieren
und
keine
Ausgabe
verpassen!
Einfach
anmelden
und
sofort
profitieren.



abo@presse.press

„Danke“

Ein Schlüssel zum Glück, den wir oft übersehen

Es ist ein Wort, das uns allen bekannt ist, ein Wort, das sich in unserem täglichen Leben so leicht über die Lippen rollen könnte: „Danke.“ Und doch ist es eines der am meisten unterschätzten und selten wirklich bewusst ausgesprochenen Wörter in unserer Sprache. Wir sagen es im Vorbeigehen, oft ohne nachzudenken, manchmal sogar ohne es wirklich zu meinen. Aber was geschieht, wenn wir dieses kleine Wort nicht nur so dahinsagen, sondern es mit Bedacht, aus vollem Herzen und mit echter Dankbarkeit aussprechen?

Schon viel zu oft vergessen wir schnell die Bedeutung von aufrichtigem Dank. Dabei ist Dankbarkeit ein kraftvolles Werkzeug, das nicht nur unsere zwischenmenschlichen Beziehungen stärken, sondern auch unsere eigene Lebensqualität erheblich verbessern kann. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Menschen, die regelmäßig Dankbarkeit praktizieren, glücklicher und zufriedener sind. Es reduziert Stress, verbessert das Wohlbefinden und kann sogar körperliche Gesundheit fördern. Doch wie oft halten wir inne, um tatsächlich zu reflektieren, wofür wir dankbar sind?

Stell dir einen Tag vor, an dem du jedem Menschen, dem du begegnest, aufrichtig „Danke“ sagst – und nicht nur das, sondern auch darüber nachdenkst, wofür du genau dankbar bist. Ein einfaches Beispiel: Du gehst in den Supermarkt und der Kassierer scannt deine Waren. Anstatt ein flüchtiges „Danke“ zu murmeln, schaust du ihm in die Augen, lächelst und sagst: „Danke, dass Sie das hier so schnell und freundlich erledigen.“ Was passiert in diesem Moment? Du hast den Tag dieses Menschen vielleicht ein wenig heller gemacht, ihn in seinem oft eintönigen Job wertgeschätzt. Und was noch wichtiger ist: Du fühlst dich selbst ein Stück weit glücklicher, weil du die Verbindung zu einem anderen Menschen

wahrhaftig gespürt hast.

In der Psychologie spricht man von der sogenannten „Dankbarkeitsintervention“. Dabei geht es darum, sich bewusst Zeit zu nehmen, um die Dinge im Leben zu identifizieren, für die man dankbar ist. Ein bekanntes Beispiel ist das „Dankbarkeitstagebuch“. Jeden



Abend schreibst du drei Dinge auf, für die du an diesem Tag dankbar bist. Es müssen keine großen, weltbewegenden Dinge sein – oft sind es die kleinen Gesten oder Momente, die am meisten zählen. Vielleicht war es der Moment, als dir jemand die Tür aufgehalten hat, oder das Lächeln eines Fremden auf der Straße. Vielleicht war es ein kurzer Anruf eines Freundes, der einfach nur wissen wollte, wie es dir geht. Wenn du dich auf diese kleinen Dinge konzentrierst, wird dir bewusst, wie reich dein Leben eigentlich ist.

Dankbarkeit hat auch die Macht, unsere Beziehungen zu vertiefen. Ein einfaches, aufrichtiges „Danke“ kann Mauern niederreißen, Missverständnisse klären und Vertrauen aufbauen. Es zeigt dem anderen Menschen, dass wir seine Taten und seine Präsenz in unserem Leben nicht als selbstverständlich ansehen. Es öffnet die Tür zu echtem menschlichem Kontakt und schafft eine Atmosphäre des Respekts und der Wertschätzung.

Und dennoch: warum fällt es uns so schwer, dieses einfache Wort öfter und aufrichtig zu nutzen? Vielleicht, weil wir in einer Gesellschaft leben, die oft Leistung über alles stellt und uns suggeriert, dass wir ständig nach mehr streben müssen. Dankbarkeit setzt jedoch genau dort an, wo das Streben endet. Es ist die Kunst, im Hier und Jetzt Zufriedenheit zu finden und anzuerkennen, dass das, was wir haben, genug ist. In diesem Sinne ist Dankbarkeit nicht nur ein Akt der Höflichkeit, sondern auch ein Weg zur inneren Ruhe und Zufriedenheit.

Und so kehren wir zurück zu diesem kleinen Wort mit der großen Bedeutung: „Danke.“ Ein Wort, das, wenn es mit echter Dankbarkeit ausgesprochen wird, Türen öffnen kann – nicht nur die zu anderen Menschen, sondern auch die zu unserem eigenen Herzen. Es ist ein Schlüssel, der uns Zugang zu einem tieferen Verständnis von Glück und Erfüllung verschafft. Vielleicht ist es an der Zeit, dieses kleine Wort wieder mit mehr Bedacht und Herz in unseren Wortschatz aufzunehmen. Nicht, weil es eine Floskel ist, sondern weil es eine tiefe, menschliche Wahrheit ausdrückt: Dass wir dankbar sind – für das Leben, für die Menschen um uns herum und für die vielen kleinen und großen Dinge, die unser Dasein so unendlich bereichern.

Anzeige

Sprechendes Buch
Einfach Englisch in Turbo

ISBN 978-3-910643-37-6

Titel: Sprechendes Buch
Untertitel: Einfach Englisch in Turbo
Jetzt erhältlich im Buchhandel und online!#
ISBN: 978-3-910643-37-6

Entdecke „Englisch mit Spaß: Das interaktive Lernbuch für Kinder!“ Auf jeder Seite gibt es coole QR-Codes zum Scannen. Dann kannst du von Lara Deutsch und von Amy Englisch hören, wie die Wörter gesprochen werden. Ist das nicht aufregend?

Du kannst alleine lernen, ganz leicht! Von coolen Themen wie Familie und Essen – alles ist dabei.

Tauche ein in eine neue Art, Englisch zu lernen – spielend einfach und total spannend! Los geht's mit deinem Lernabenteuer!

Auch Erwachsene können mit diesem Buch spielend leicht Englisch lernen.

Das Geheimnis guter Beziehungen



Du bist in einem Café und nimmst den ersten Schluck von deinem dampfenden Cappuccino, schaust aus dem Fenster, und beobachtest ein älteres Paar, das Hand in Hand die Straße entlang schlendert. Ihr Lächeln verrät eine tiefe Verbundenheit. „Wie machen die das?“, fragst du dich vielleicht. Was ist ihr Geheimnis? Was macht eine gute Beziehung aus, und warum lohnt es sich, sie zu pflegen?

Eine gute Beziehung ist wie ein solides Fundament, auf dem wir unser Leben aufbauen. Es geht nicht nur darum, jemanden zu finden, der uns liebt – es geht darum, jemanden zu finden, mit dem wir zusammen wachsen können. Beziehungen sind keine Einbahnstraßen. Sie verlangen Geben und Nehmen, Zuhören und Gehörtwerden, Respekt und Anerkennung.

Beginnen wir mit dem Offensichtlichen: Vertrauen. Vertrauen ist das unsichtbare Band, das uns zusammenhält. Ohne Vertrauen ist eine Beziehung wie ein Haus auf Sand gebaut – sie wird beim kleinsten Sturm einstürzen. Doch Vertrauen ist nicht einfach da, es wird aufgebaut, Stein für Stein. Es entsteht, wenn wir unser Wort halten, wenn wir ehrlich sind, auch wenn die Wahrheit unbequem ist. Ein einfaches Beispiel: Du hast versprochen, heute Abend das Geschirr abzuwaschen, obwohl du keine Lust hast. Aber du tust es trotzdem, weil du weißt, dass dein Partner sich auf dein Wort verlässt. Diese kleinen Taten des Vertrauens summieren sich und schaffen ein solides Fundament.

Nun, Vertrauen ist wichtig, aber es ist nicht alles. Kommunikation ist der Zement, der die Steine zusammenhält. Gute Kommunikation ist wie ein Tanz – sie erfordert Timing, Aufmerksamkeit und die Bereitschaft, auf den anderen einzugehen. Es geht nicht nur darum, über den Tag zu sprechen oder darüber, was es zum Abendessen gibt. Es geht darum, wirklich zuzuhören, was der andere sagt, und auch das zu hören, was unausgesprochen bleibt. Ein humorvolles Beispiel gefällig? Stell dir vor, du hast einen miesen Tag, und dein Partner fragt: „Wie war dein Tag?“ Du murmelst nur „Gut.“ Eine gute Kommunikation würde hier vielleicht bedeuten, dass dein

Partner deine Miene sieht, lacht und sagt: „Komm schon, ich weiß, dass ‚Gut‘ heute nicht ganz stimmt. Erzähl mir, was wirklich los ist.“

Doch was ist mit den unausgesprochenen Regeln, den ethischen Grundlagen einer Beziehung? Hier kommen Respekt und Gleichwertigkeit ins Spiel. Eine Beziehung ist kein Machtspiel, bei dem einer gewinnt und der andere verliert. Es ist ein Teamwork, bei dem beide Partner gleichberechtigt sind. Das bedeutet, dass wir die Wünsche, Träume und Grenzen des anderen respektieren. Wenn einer von euch sagt: „Ich brauche Zeit für mich“, dann ist das kein Zeichen von Ablehnung, sondern von gesunder Selbstfürsorge. Die ethische Basis einer guten Beziehung liegt darin, den anderen nicht als Besitz zu betrachten, sondern als eigenständigen Menschen, der aus freien Stücken mit dir zusammen ist.

Lass uns das mal mit einem Beispiel aus dem Alltag würzen. Du liebst es zum Beispiel, samstags mit Freunden auszugehen, aber dein Partner ist eher der Typ für gemütliche Abende zuhause. Anstatt dich darüber zu ärgern, dass ihr verschiedene Vorlieben habt, könntet ihr einen Kompromiss finden: Vielleicht gehst du jeden zweiten Samstag aus, während ihr den anderen Samstag gemeinsam verbringt. Hier zeigt sich nicht nur Respekt für die Wünsche des anderen, sondern auch eine kreative Lösung, die beide glücklich macht.

Aber auch Humor ist ein unverzichtbarer Bestandteil jeder guten Beziehung. Man sagt nicht umsonst, dass Lachen die beste Medizin ist. Ein gemeinsames Lachen kann Spannungen lösen, Missverständnisse klären und einfach dafür sorgen, dass ihr euch näher fühlt. So beispielsweise, wenn ihr im Urlaub seid und dort den letzten Bus zurück zum Hotel verpasst. Anstatt zu schimpfen, schaut ihr euch an, brecht in Lachen aus und macht das Beste aus der Situation. Vielleicht wird das sogar eine eurer schönsten Erinnerungen.

Wenn wir nun all diese Elemente – Vertrauen, Kommunikation, Respekt, Gleichwertigkeit und Humor – zusammennehmen, entsteht eine Beziehung, die nicht nur funktioniert, sondern blüht. Doch warum sollten wir uns überhaupt die Mühe machen, eine gute Beziehung aufzubauen? Hier kommt die ethische Begründung ins Spiel: Eine gute Beziehung macht uns zu besseren Menschen. Sie gibt uns die Sicherheit, wir selbst zu sein, während sie uns gleichzeitig herausfordert, unser Bestes zu geben. Sie ist ein sicherer Hafen und ein Abenteuer zugleich.

Ein weiteres Beispiel, das dies verdeutlicht, gefällig? Hier kommt es: Du hast einen Traum – sagen wir, du möchtest ein Buch schreiben. Dein Partner unterstützt dich nicht nur dabei, er inspiriert dich sogar dazu, diesen Traum zu verfolgen, auch wenn das bedeutet, dass ihr weniger Zeit miteinander verbringt. Warum? Weil er oder sie weiß, dass du dadurch glücklich wirst, und dein Glück auch das eigene Glück steigert.

Am Ende des Tages, wenn wir auf unser Leben zurückblicken, sind es die Beziehungen, die zählen. Die Menschen, mit denen wir unser Leben teilen, geben unserem Dasein Bedeutung. Und wenn wir diese Beziehungen ethisch, liebevoll und respektvoll gestalten, dann haben wir nicht nur einen positiven Einfluss auf unser eigenes Leben, sondern auch auf das Leben derer, die wir lieben.

Wenn du ein älteres Paar siehst, das Hand in Hand spazieren geht, denke daran: Eine gute Beziehung ist kein Zufall. Sie ist das Ergebnis von Vertrauen, Kommunikation, Respekt, Humor und einem tiefen Verständnis dafür, was es bedeutet, ein guter Partner zu sein. Es ist harte Arbeit, ja, aber die schönste Art von Arbeit, die es gibt. Und vielleicht nimmst du dir dann auch noch einen Schluck von deinem Cappuccino und lächelst – denn du weißt jetzt, was wirklich zählt.

Wenn Ihnen unsere Inhalte gefallen, empfehlen Sie uns bitte weiter! Ihre Unterstützung hilft uns, noch mehr Menschen zu erreichen und über wichtige Themen aufzuklären.

Presse.press

Sind Hundehalter wirklich resilienter als Katzenliebhaber?

Du hast einen langen Tag hinter dir und kommst endlich nach Hause. Da erwartet dich dein Hund auch schon an der Tür, sein Schwanz wedelt freudig, und just in diesem Moment spürst du, wie sich der Stress des Tages im Nu auflöst. Ja genau, für viele Hundebesitzer ist das nicht nur eine angenehme Vorstellung, sondern Realität. In einer aktuellen Studie fanden Forscher nämlich heraus, dass Hundebesitzer möglicherweise psychisch belastbarer sind als Katzenhalter und weniger zu Neurotizismus neigen. Klingt überraschend? Vielleicht nicht, wenn man genauer darüber nachdenkt.

Forscher stellten fest, dass sich die Persönlichkeit von Hunde- und Katzenliebhabern in bestimmten Aspekten unterscheidet. Insbesondere die Resilienz – also die Fähigkeit, in schwierigen Zeiten psychisch stabil zu bleiben – scheint bei Hundebesitzern stärker ausgeprägt zu sein. Das zeigte sich vor allem während der COVID-19-Pandemie, als viele Menschen in Isolation gerieten. Während dieser Zeit fühlten sich Hundebesitzer weniger einsam als Menschen ohne Hunde. Sie hatten einen treuen Begleiter, der sie bedingungslos liebte und sie täglich zu einem Spaziergang animierte – und das könnte genau der Schlüssel zur größeren psychischen Widerstandsfähigkeit sein.

Aber du bist nun einmal ein Katzenliebhaber? Tja, dein flauschiger Freund hat seine eigene Vorstellung von Nähe – mal will er gestreichelt werden, mal lieber seine Ruhe haben. Vielleicht macht genau diese Unabhängigkeit der Katze sie zum perfekten Haustier für Menschen, die sich in ihrer Persönlichkeit nicht so festlegen lassen wollen. Doch laut der Studie sind Katzenhalter tendenziell neurotischer. Nun könnte man sich fragen, was zuerst da war: Der Neurotizismus oder die Katze? Vielleicht zieht die eigenwillige Natur der Katze genau die Menschen an, die ohnehin schon etwas empfindlicher auf ihre Umwelt

reagieren. Oder aber das Leben mit einer Katze, die oft ihr eigenes Ding macht, könnte bei manchen Menschen ein Gefühl der Unsicherheit verstärken.

Natürlich ist das alles nicht schwarz-weiß. Es gibt auch sehr entspannte Katzenhalter und durchaus ängstliche Hundebesitzer. Dennoch scheinen Hunde ihren Besitzern eine gewisse Stabilität und Routine zu bieten, die ihnen hilft, auch in schwierigen Zeiten den Kopf oben zu behalten. Ein Hund zwingt dich, auch bei schlechtem Wetter vor die Tür zu gehen, er bringt dich in Kontakt mit anderen Menschen, und oft zaubert er dir ein Lächeln aufs Gesicht, wenn er wieder etwas Unsinn angestellt hat.

Interessanterweise zeigte die Studie auch, dass die Zahl der Haustierbesitzer während der Pandemie anstieg. Viele Menschen dachten, dass ein Haustier helfen könnte, die Einsamkeit zu vertreiben. Doch die Forscher fanden heraus, dass die bloße Anwesenheit eines Tieres nicht unbedingt die Lösung für soziale Isolation ist. Vielmehr scheint es so, dass die Persönlichkeit des Halters – insbesondere seine Resilienz – entscheidender ist. Ein Hund oder eine Katze kann also zwar ein wertvoller Begleiter sein, aber er ist kein Allheilmittel für psychische Probleme.

Es ist wichtig, sich bewusst zu machen, dass die Entscheidung für ein Haustier gut überlegt sein sollte. Ein Haustier bedeutet Verantwortung – für viele Jahre. Es ist



eine Entscheidung fürs Leben, und das Wohl des Tieres sollte immer im Vordergrund stehen. Schließlich ist es nicht fair, ein Tier nur als Mittel zur Bewältigung eigener Probleme anzuschaffen.

Aiso, ob du nun ein Hundemensch oder ein Katzenfreund bist, oder vielleicht sogar beides, es gibt kein richtig oder falsch. Beide Tiere haben ihren eigenen Charme und ihre eigenen Herausforderungen. Und vielleicht ist es am Ende genau das, was uns Menschen so vielfältig macht: Unsere individuellen Vorlieben und Persönlichkeiten, die sich auch in der Wahl unseres tierischen Begleiters widerspiegeln.

Anzeige

Özel Etkinlik Paketleri

Düğün, nişan, kına, sünnet veya yağünü gecesi için özel paketler Tamamen sizin isteklerinize göre özelleştirilebilir

Esnek fiyatlandırma



DÜĞÜN SALONU Imperium Event

Hüttenstr 114
50170 Kerpen

Tel: +49 152 2259 2072

Platz für bis zu 350 Personen.

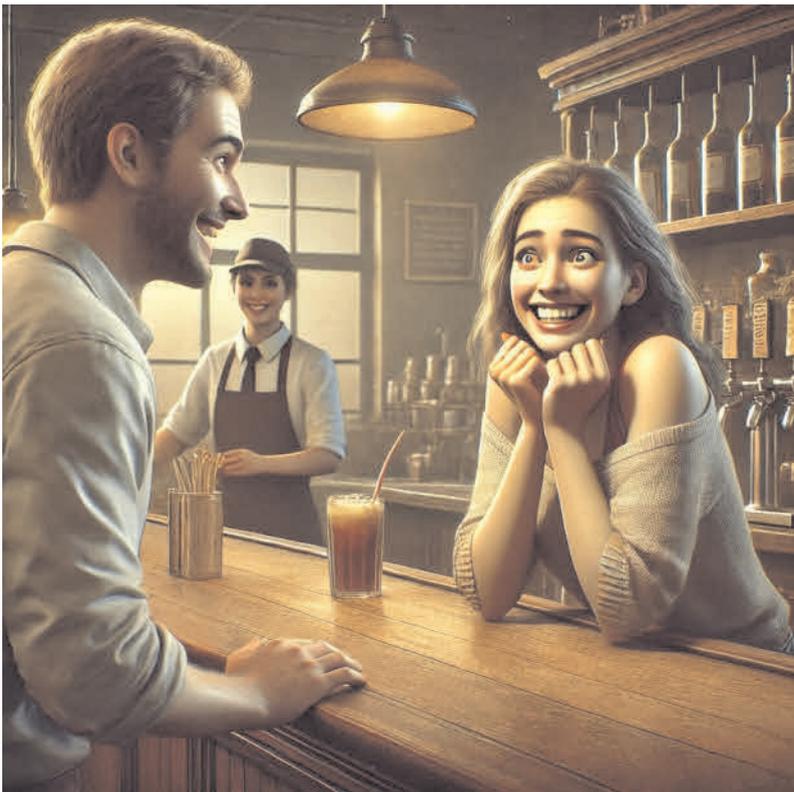
Spezielle Veranstaltungspakete

Spezielle Pakete für Hochzeiten, Verlobungen, Henna oder Geburtstagsabende Vollständig an Ihre Wünsche anpassbar

Flexible Preisgestaltung



Moment, wir kennen uns doch



Ist es dir auch schon passiert? Du bist an einem Ort, sei es in einem Café, in einem Betrieb, auf der Straße oder anderswo, und plötzlich spricht dich jemand an: „Hey, wir kennen uns doch! Damals...“ Das „Damals“ kann derjenige dann auch noch erstaunlich genau datieren – es war 1998, oder vielleicht das Jahr 2000, also mindestens 15 bis 20 Jahre zurück. Der Fremde erzählt dir, dass ihr gemeinsam zur Schule gegangen seid oder vielleicht zusammengearbeitet habt, und er beschreibt Ereignisse, bei denen ihr beide beteiligt wart. Während du verzweifelt in deinem Gedächtnis kramst, kommt da nichts – keine Erinnerung an diesen Menschen, der sich scheinbar so gut an dich erinnert.

Doch wie kann das sein? Warum erinnert sich dieser Mensch so lebhaft an dich, während du in deinem Gedächtnis nur auf Leere stößt? Diese Situation wirkt auf uns oft verwirrend und hinterlässt ein Gefühl von Unbehagen. Schließlich will niemand unhöflich wirken, indem er nicht zurückgrüßt oder gar zugibt, den anderen nicht zu erkennen.

Aber was wäre, wenn du selbst einmal in der umgekehrten Rolle bist? Du siehst jemanden auf der Straße, vielleicht im Café, und du erinnerst dich genau: Ihr wart zusammen in der Schule, ihr habt gemeinsam Projekte gemacht, vielleicht sogar besondere Momente geteilt. Du gehst auf die Person zu, grüßt sie freundlich, aber statt eines Lächelns und eines anerkennenden Blicks bekommst du nur eine verwirrte Miene zurück. Die Person schaut dich an, vielleicht mit einem unsicheren Grinsen, das versucht, die Unwissenheit zu überdecken – sie kann sich einfach nicht an dich erinnern.

In solchen Momenten kann man sich selbst ertappt fühlen. Da hat man diesen Menschen als so wichtig in seinem Gedächtnis abgespeichert, und plötzlich wird einem bewusst, dass es umgekehrt vielleicht gar

nicht so war. Für viele kann das ein leichtes Gefühl von Kränkung auslösen, vor allem, wenn man dachte, dass diese Verbindung für beide Seiten von Bedeutung war. Doch oft endet so ein Moment in einem Lächeln, einem Schulterzucken oder einem humorvollen Kommentar, der die Situation auflöst. Denn, wenn man ehrlich ist, kann diese Konfrontation auch amüsant sein – sie zeigt uns, wie subjektiv und selektiv unsere Erinnerungen tatsächlich sind.

Was steckt eigentlich dahinter, wenn sich der eine so gut erinnert und der andere nicht? Dieses Phänomen, dass sich jemand an uns erinnert, während wir ihn

völlig vergessen haben, ist tief in der Art und Weise verankert, wie unser Gehirn Erinnerungen speichert. Erinnerungen sind keine exakten Kopien der Realität, sondern eher wie Gemälde, die wir mit jedem Abrufen neu malen. Dabei fließen Emotionen, der Kontext und persönliche Relevanz in das Bild ein. Für den einen warst du vielleicht eine bedeutende Person – ein Klassenkamerad, der ihm durch eine schwere Zeit geholfen hat, ein Kollege, mit dem er lustige Pausen verbracht hat, oder einfach jemand, der in seiner persönlichen Geschichte einen bleibenden Eindruck hinterlassen hat. Dein Gesicht, dein Name oder eine bestimmte Situation sind in seinem Gedächtnis fest verankert, weil sie für ihn in



jenem Moment wichtig waren.

Doch für dich war dieser Moment vielleicht nur eine von vielen Begegnungen. Unser Gehirn ist darauf programmiert, unwichtige Informationen auszublenden, um Platz für Neues zu schaffen. Wir vergessen Details, die für unser Leben nicht relevant sind. Vielleicht hast du damals jeden Tag mit vielen Menschen

gesprachen und keiner von ihnen hat einen bleibenden Eindruck hinterlassen. Für dich waren es flüchtige Begegnungen, für jene vielleicht prägende Erlebnisse.

Oft erinnern wir uns eher an Personen und Ereignisse, die mit starken Emotionen verbunden sind. Diese Emotionen können positiv oder negativ sein, aber sie brennen sich in unser Gedächtnis ein. Vielleicht warst du für den anderen in einer schwierigen oder besonders glücklichen Zeit ein Anker – etwas, das sich in seinem Gedächtnis festgesetzt hat. Dein Gedächtnis hat diesen Anker jedoch losgelassen, weil diese Begegnung für dich keine so starke emotionale Bedeutung hatte.

Manchmal spielt auch unser soziales Umfeld eine Rolle. Wenn man jahrelang den Kontakt zu einer Person verliert, verschwindet sie allmählich aus unserem bewussten Gedächtnis, selbst wenn sie einmal eine wichtige Rolle in unserem Leben gespielt hat. Wenn man sich dann nach vielen Jahren wiedersieht, kann es sein, dass man sich erst durch bestimmte Hinweise wieder erinnert. Vielleicht ein Lächeln, eine bestimmte Geste oder ein Satz, der Erinnerungen an früher wachruft.

Und manchmal? Manchmal erinnert sich unser Gehirn einfach nicht. Das passiert uns allen, und es ist ein ganz normaler Teil des menschlichen Daseins. Unser Gedächtnis ist nicht perfekt, es ist subjektiv und selektiv. Was für den einen unvergesslich ist, kann für den anderen einfach in der Menge untergegangen sein.

Das Ganze kann ein Anlass sein, über die Bedeutung von Erinnerungen nachzudenken und darüber, wie sie unser Selbstbild und unsere Wahrnehmung formen. Unser Leben ist gefüllt mit Informationen, Kontakten und Eindrücken, und unser Gehirn muss entscheiden, was es behält und was es aussortiert. Nicht jede Begegnung kann daher in die „ewige“ Sammlung unseres Gedächtnisses aufgenommen werden, und so gehen manche Erinnerungen schlichtweg verloren. Das Gehirn filtert Informationen, um uns das zu behalten, was für uns am wichtigsten erscheint. Doch diese Filter sind nicht für jeden gleich – was für den einen unvergesslich ist, mag für den anderen nur eine flüchtige Begegnung sein.

Aiso, wenn du das nächste Mal von einem „alten Bekannten“ auf der Straße angesprochen wirst und dich nicht erinnern kannst, sei nicht zu streng mit dir selbst. Vielleicht warst du für ihn ein prägendes Kapitel, während er für dich nur eine Randnotiz war. Das ist völlig in Ordnung – und ein weiteres Beispiel dafür, wie faszinierend und geheimnisvoll unser Gedächtnis ist. Und wer weiß, vielleicht hinterlässt du auch heute einen bleibenden Eindruck bei jemandem, an den du dich in 20 Jahren nicht mehr erinnern wirst.

„Nette“ Menschen, die dich manipulieren

Nicht immer ist es einfach zu erkennen, ob jemand wirklich nur das Beste für dich will oder ob er oder sie eigentlich auf etwas ganz anderes aus ist. Sagen wir mal, es gibt da einen Freund, den man hat, der immer für einen da ist, einem Geschenke macht und auch immer welche Ratschläge gibt. Das klingt doch toll, oder? Aber was, wenn all diese Nettigkeiten eigentlich dazu dienen, dich zu kontrollieren? Vielleicht fühlt es sich manchmal so an, als würdest du in einem Netz aus Freundlichkeit gefangen sein, das dir kaum noch Luft zum Atmen lässt.

Es könnte so sein, dass es da jemanden gibt, der immer alles für dich erledigt, bevor du überhaupt die Chance hattest, es selbst zu tun. Auf den ersten Blick wirkt das wie eine großartige Unterstützung. Aber was, wenn diese Person jedes Mal erwartet, dass du dich auf eine bestimmte Weise bedankst oder dir immer wieder sagt, wie du deine Dinge zu erledigen hast, dich also bevormundet? Vielleicht erzählt er dir auch ständig, dass er nur das Beste für dich will und deshalb entscheidet, was gut für dich ist. Es könnte sein, dass du irgendwann das Gefühl bekommst, dass du eigentlich gar nicht mehr selbst entscheidest, sondern nur noch machst, was diese Person für richtig hält.

Solche Menschen scheinen auf den ersten Blick nett zu sein, aber sie haben oft eine versteckte Agenda. Sie helfen dir nicht aus reiner Freundlichkeit, sondern erwarten im Gegenzug, dass du dich nach ihren Vorstellungen verhältst. Ein weiteres Beispiel wäre jemand, der dir ständig „hilfreiche“ Ratschläge gibt, auch wenn du nicht darum gebeten hast. Vielleicht sagen sie Dinge wie: „Ich möchte nur, dass du es besser machst.“ Aber wenn diese Ratschläge immer negativ sind oder dich dazu bringen, an dir selbst zu zweifeln, kann das ein Zeichen dafür sein, dass diese Person versucht, dich zu manipulieren.

Es gibt auch Menschen, die ständig um dein Wohlergehen besorgt sind und immer wissen wollen, was du machst. Das mag am Anfang schmeichelhaft sein, aber irgendwann kann es erdrückend werden. Stell dir vor, du erzählst jemandem, dass du ein bisschen Zeit für dich alleine brauchst, und dieser jemand akzeptiert das einfach nicht. Stattdessen drängt er sich immer wieder auf und sagt Dinge wie: „Ich mache mir Sorgen um dich. Lass uns darüber reden.“ Was wie Fürsorge aussieht, kann schnell zu einer Form der Kontrolle werden, bei der du das Gefühl hast, dass du dich ständig rechtfertigen musst.

Ein weiteres Zeichen für versteckte Kontrolle ist, wenn jemand immer versucht, besser als du zu sein. Vielleicht hast du einen Erfolg zu feiern, und diese Person sagt: „Das ist toll, aber ich habe das schon vor Jahren gemacht, und es war viel

schwieriger damals.“ Anstatt sich einfach mit dir zu freuen, lenken sie die Aufmerksamkeit auf sich selbst und stellen sicher, dass du weißt, dass sie immer noch „über“ dir stehen.

In manchen Fällen treffen solche Menschen sogar Entscheidungen für dich. Vielleicht merkst du gar nicht, wie oft du auf ihren Rat hörst, bis du irgendwann feststellst, dass du gar nicht mehr selbst entscheidest, sondern nur noch das tust, was sie für richtig halten. Sie sagen vielleicht Dinge wie: „Ich habe das schon für dich organisiert, weil ich wusste,

eigenes Leben entziehen. Langfristig kann dieses Verhalten zu emotionaler Erschöpfung, Unsicherheit und einem geringen Selbstwertgefühl führen.

Unserer Erziehung und kulturelle Prägung spielen dabei ebenfalls eine Rolle. In Umfeldern, wo Gehorsam und Kontrolle als Tugenden gelten, kann es normal erscheinen, sich selbst zurückzustellen und anderen die Entscheidungsmacht zu überlassen. Wer in solchen Umgebungen aufwächst, kann unbewusst lernen, andere subtil zu manipulieren oder selbst Opfer solcher Manipulation zu werden.

Es ist daher entscheidend, dass du erkennst, wann jemand versucht, dich zu kontrollieren, und klare Grenzen setzt. Indem du selbstbewusst deine eigenen Entscheidungen triffst und dich nicht von vermeintlicher Fürsorge oder Kritik leiten lässt, bewahrst du deine Selbstbestimmung. Echte Unterstützung basiert immer auf Respekt und Gleichberechtigung, nicht auf verdeckter Kontrolle.

Natürlich bedeutet nicht jeder dieser Punkte, dass jemand dich definitiv manipuliert. Manchmal sind Menschen einfach nur besorgt oder wollen helfen. Aber es ist wichtig, auf solche Verhaltensweisen zu achten, damit du nicht irgendwann das Gefühl hast, dass du dein eigenes Leben nicht mehr selbst in der Hand hast. Es ist völlig in Ordnung, nett zu anderen zu sein und Hilfe anzunehmen, aber es ist genauso wichtig, dass du deine eigenen Entscheidungen triffst und weißt, wann jemand möglicherweise versucht, dich subtil zu kontrollieren. Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben, und niemand sollte dir dieses Gefühl nehmen können.



dass du es wolltest.“ Es klingt freundlich, aber in Wirklichkeit haben sie dir die Möglichkeit genommen, selbst zu entscheiden.

Ein wichtiger Aspekt bei der Frage, warum manche Menschen subtil kontrollierend agieren, liegt im tief verwurzelten Bedürfnis nach Kontrolle. Dieses Bedürfnis kann aus Unsicherheiten entstehen, die durch das Kontrollieren anderer kompensiert werden sollen. Solche Personen handeln oft aus Angst, die Kontrolle zu verlieren, und versuchen, ihr Umfeld zu dominieren, ohne dabei offen aggressiv oder manipulierend zu wirken.

Ein Beispiel dafür ist das sogenannte Gaslighting, eine Manipulationstaktik, bei der eine Person gezielt das Selbstvertrauen und die Wahrnehmung ihres Gegenübers untergräbt. Das Opfer wird so manipuliert, dass es seine eigene Wahrnehmung und Erinnerungen in Frage stellt. Das kann dazu führen, dass es sich zunehmend abhängig von der manipulativen Person fühlt.

In Beziehungen zeigt sich subtile Kontrolle oft durch eine Mischung aus Unterstützung und Bevormundung. Diese Menschen loben ihre Mitmenschen zwar, aber immer mit einem Unterton, der ihnen selbst die Oberhand sichert. Sie möchten entscheiden, was für dich am besten ist, und dir so die Kontrolle über dein



Erwartungen versus Realität

Wir alle kennen das Gefühl: Du freust dich auf etwas, malst dir in den schönsten Farben aus, wie perfekt es sein wird, und dann, wenn es endlich soweit ist, fühlt es sich einfach anders an – weniger glanzvoll, vielleicht sogar enttäuschend. Die Realität scheint oft nicht mithalten zu können mit den Bildern, die wir in unseren Köpfen erschaffen. Warum passiert das?

Stell dir vor, du hast dich Hals über Kopf in jemanden verguckt und dich wochenlang auf euer erstes Treffen gefreut. In deinen Gedanken läuft alles wie in einem Traum: das Lächeln, die Gespräche, die funkelnden Augenblicke. Doch dann kommt der Tag, und irgendwie fühlt es sich nicht so magisch an, wie du es dir vorgestellt hast. Es ist nicht unbedingt schlecht, aber eben anders. Oder du bereitest dich akribisch auf ein großes Meeting vor, in dem du die Chance siehst, beruflich durchzustarten. Du träumst davon, wie du brillierst, deine Kollegen beeindruckst und vielleicht sogar den Grundstein für eine Beförderung legst. Doch dann verläuft das Meeting solide, aber ohne den erhofften Wow-Effekt.

Was ist hier eigentlich passiert? Die Antwort liegt in unseren Erwartungen. Unser Gehirn ist ein Meister darin, uns wundervolle Szenarien zu präsentieren, die oft zu gut sind, um wahr zu sein. Diese hohen Erwartungen setzen die Messlatte für die Realität oft so hoch, dass sie kaum zu erreichen ist. Wenn die Wirklichkeit dann nicht mit unseren idealisierten Vorstellungen mithalten kann, fühlen wir uns enttäuscht.

Wissenschaftlich betrachtet ist dieses Phänomen gut bekannt. Unser Gehirn neigt dazu, Ereignisse und Situationen in der Zukunft zu idealisieren, besonders wenn wir uns auf etwas freuen oder hohe Erwartungen haben. Diese Vorfreude hilft uns, uns auf kommende Herausforderungen vorzubereiten und motiviert uns, unser Bestes zu geben. Aber sie kann auch eine Falle sein. Wenn die Realität dann nicht den Höhenflug erreicht, den wir uns ausgemalt haben, fühlen wir uns hart auf dem Boden der

Tatsachen gelandet.

Die Enttäuschung, die wir in solchen Momenten empfinden, hat oft weniger mit der Realität selbst zu tun als mit den unrealistisch hohen Erwartungen, die wir uns im Vorfeld aufgebaut haben. Unser Gehirn vergleicht das tatsächliche Erleben mit diesen Erwartungen und kommt zu dem Schluss, dass die Realität „nicht gut genug“ ist. Doch das ist eine Illusion. In Wahrheit könnte der Moment durchaus positiv und bereichernd sein – nur eben anders, als wir es uns vorgestellt haben.

Wie können wir diese Enttäuschung mildern und die Realität dennoch als bereichernd empfinden? Der Schlüssel liegt darin, unsere Erwartungen bewusst zu hinterfragen und loszulassen. Es geht darum, den Moment so zu nehmen, wie er kommt, und die Schönheit in der Unvollkommenheit zu sehen. Wenn wir uns von der Vorstellung lösen, dass alles perfekt sein muss, öffnen wir uns für die kleinen, unvorhersehbaren Freuden, die das Leben uns bietet.

Ein wichtiger Schritt ist auch, die negativen Gefühle, die aus enttäuschten Erwartungen entstehen, nicht zu verdrängen, sondern zu erkennen und zu akzeptieren. Es ist in Ordnung, sich enttäuscht zu fühlen. Doch anstatt in diesem Gefühl zu verharren, können wir uns fragen: Was kann ich aus diesem Moment mitnehmen? Welche positiven Aspekte habe ich vielleicht übersehen, weil ich zu sehr auf das „perfekte“ Ergebnis fixiert war?



Das Leben ist selten so, wie wir es uns ausmalen – aber genau darin liegt seine Schönheit. Wenn wir lernen, unsere Erwartungen loszulassen und den Moment in seiner ganzen Unvollkommenheit zu genießen, können wir das Beste aus jedem Augenblick machen. Vielleicht verläuft das Treffen nicht wie im Traum, aber dafür erlebst du etwas Echtes, Greifbares, das du in all seiner Unvorhersehbarkeit genießen kannst. Vielleicht verläuft das Meeting nicht spektakulär, aber es bietet dir eine Gelegenheit, zu lernen und dich weiterzuentwickeln.

Aiso, das nächste Mal, wenn du dich in einer Situation wiederfindest, die nicht ganz so verläuft, wie du es dir erhofft hast, erinnere dich daran: Das Leben ist kein perfekt inszenierter Film, sondern eine unvorhersehbare, lebendige Reise. Oft sind es gerade die kleinen, unperfekten Momente, die uns am meisten bereichern. In der Kunst, das Unvollkommene als vollkommen zu erkennen, liegt die wahre Magie des Lebens.

Anzeige

Kinderfragen:

- Verspieltheit
- Unvoreingenommenheit
- Begeisterung
- Unvorhersehbarkeit
- Enttäuschung

Elternratgeber:

- Unterstützungssystem
- Erziehungshilfe
- Familienberatung
- Anleitung
- Ratschläge

Kinderaugen:

- Glanz
- Fröhlichkeit
- Ausdruckskraft
- Vertrauen
- Unschuld

Elternratgeber:

- Orientierung
- Expertise
- Fürsorge
- Erfahrungsaustausch
- Erziehungstipps

Alltägliche:

- Gänge
- Routine
- Häufige
- Tägliche
- Alltags

Lernen Sie, die Welt aus Kinderaugen zu sehen: Eine Anleitung für Eltern, sich selbst zu wandeln, statt Kinder zu formen.

Kinderfragen mit Kinderaugen verstehen
Elternratgeber für alltägliche Herausforderungen

ISBN 978-3-910643-31-4 19,90 €

9 783910 643314

Herausforderungen:

- Schwierigkeiten
- Probleme
- Aufgaben
- Prüfungen
- Hürden

Kinderaugen:

- Ehrlichkeit
- Strahlen
- Lebensfreude
- Spielgeist

Alltägliche:

- Normalität
- Gewöhnlichkeit
- Durchschritt
- Alltagsroutine
- Alltags

Herausforderungen:

- Misserfolge
- Wachstum
- Lernprozesse
- Anforderungen
- Lösungsalternativen

Kinderfragen:

- Erkundung
- Unbeschwertheit
- Neugierde
- Fantasie
- Lernprozess

Titel:

Kinderfragen mit Kinderaugen verstehen:

Untertitel:

Elternratgeber für alltägliche Herausforderungen

Jetzt erhältlich im Buchhandel und online!

ISBN: 978-3-910643-31-4

Kinder sind die Melodien des Lebens, die unsere Herzen berühren. Dieses Buch beleuchtet die Kunst der Kindererziehung mit Geschichten, Erkenntnissen und praktischen Anleitungen. Es lädt dazu ein, die Kindheit aus neuen Perspektiven zu betrachten und die Reise der Erziehung mit Liebe und Verständnis zu begleiten.

Warum wir alle Klatschtanten sind – und warum das gut so ist

Hast du heute schon über jemanden gesprochen? Vielleicht über einen Kollegen, der sich immer zu spät meldet, oder über die neue Nachbarin, die ständig laut Musik hört? Wenn ja, herzlichen Glückwunsch, du bist Teil eines uralten, zutiefst menschlichen Verhaltens: Klatsch und Tratsch.

Bevor du jetzt errötend abwinkst und sagst, dass du doch kein Klatschmaul bist, lass uns mal kurz überlegen, was da eigentlich passiert. Klatsch, das sind nicht nur die Klischees von getratschten Gerüchten oder herabwürdigenden Kommentaren, die man aus Boulevardzeitungen kennt. Nein, Klatsch ist viel mehr als das. Es ist die Art, wie wir soziale Informationen austauschen, uns über das Verhalten anderer austauschen und, ja, uns auch miteinander verbinden.

Eine aktuelle Studie des Dartmouth College zeigt auf, dass Klatsch eine entscheidende Rolle in unserem sozialen Leben spielt. Stell dir vor, du bist in einer großen Community, vielleicht in deinem Freundeskreis oder bei der Arbeit. Es passiert ständig etwas, aber du bekommst nicht alles mit. Hier kommt der Klatsch ins Spiel. Wenn du dich mit jemandem unterhältst, erfährst du vielleicht, dass der Kollege, den du selten siehst, immer bereit ist, anderen zu helfen, oder dass der Chef eine Vorliebe für kreative Ideen hat, auch wenn er das nicht offen zeigt. Diese Informationen, die du nicht aus erster Hand hast, helfen dir dabei, die anderen besser einzuschätzen und dein Verhalten anzupassen.

Die Psychologen, die diese Studie durchgeführt haben, schufen ein

Online-Spiel, in dem die Teilnehmer Teil einer Community waren und mit anderen Spielern interagierten. Manchmal konnten sie privat chatten und Informationen über das Verhalten anderer austauschen. Und siehe da: Die Spieler, die mehr miteinander klatschten, fühlten sich am Ende am stärksten miteinander verbunden und hatten ähnliche Eindrücke von den anderen in der Gruppe. Klatsch half ihnen also nicht nur, mehr über die anderen zu lernen, sondern auch, sich enger miteinander zu fühlen.



hörst, dass jemand ständig unfair spielt oder andere ausnutzt, wirst du weniger Lust haben, mit dieser Person zusammenzuarbeiten. Umgekehrt, wenn du erfährst, dass jemand immer fair und hilfsbereit ist, suchst du vielleicht eher seine Nähe. Klatsch hilft also dabei, dass wir uns an soziale Normen halten und zusammenarbeiten, ohne dass jemand mit dem Finger darauf zeigen muss.

Natürlich gibt es auch eine dunkle Seite des Klatsches. Wenn wir uns nur darauf konzentrieren, über die Fehler und Schwächen anderer zu sprechen, kann das schnell toxisch werden. Aber im Großen und Ganzen ist Klatsch ein Werkzeug, das wir nutzen, um uns in unserer sozialen Welt zurechtzufinden. Es hilft uns, zu lernen, uns zu binden und sogar, die Gemeinschaft zu stärken.

Also, beim nächsten Mal, wenn du mit einem Freund oder einer Freundin über den neuesten Flurfunk sprichst, denke daran: Du machst etwas, was Menschen seit Jahrhunderten tun. Du lernst, du teilst, und du verbindest dich. Und wer weiß, vielleicht trägt dein kleines Gespräch dazu bei, dass deine Gemeinschaft ein bisschen enger zusammenrückt. In diesem Sinne: Bleib dran am Klatsch – aber

vergiss nicht, es auch mit einem Lächeln zu tun. Denn am Ende geht es darum, wie wir miteinander umgehen und uns gegenseitig besser verstehen.

Das Interessante daran ist, dass wir durch Klatsch auch das Verhalten in Gruppen steuern können, ohne dass es dazu formale Regeln braucht. Wenn du

Anzeige

STOPP! Hör zu, was ich zu erzählen habe
 Nur bei www.presse.press :
 Scanne den QR-Code,
 um meine Nachricht
 über sprechende
 Bücher zu erfahren.



NUR BEI UNS: Das sprechende Buch

Neid und Eifersucht

Unsichtbare Feinde, die uns zerstören



Neid und Eifersucht sind Gefühle, die wir alle kennen, doch ihre Auswirkungen werden oft unterschätzt. Diese Emotionen können nicht nur unser eigenes Wohlbefinden beeinträchtigen, sondern auch unsere Beziehungen und das soziale Umfeld nachhaltig schädigen. Aber warum sind sie so gefährlich, und wie können wir uns davor schützen?

Neid entsteht, wenn wir uns wünschen, was andere haben. Es kann sich um materielle Dinge handeln, wie ein neues Auto oder ein großes Haus, aber auch um immaterielle Güter wie Erfolg, Schönheit oder Anerkennung. Eifersucht hingegen tritt meist in zwischenmenschlichen Beziehungen auf und ist die Angst, jemanden an einen Rivalen zu verlieren. Beide Gefühle entstehen aus Unsicherheit und einem mangelnden Selbstwertgefühl.

Ein Beispiel verdeutlicht dies: Stellen Sie sich vor, Sie haben einen guten Freund, der eine Beförderung erhält. Anstatt sich für ihn zu freuen, verspüren Sie einen Stich im Herzen und wünschen, es wäre Ihnen passiert. Dieses Gefühl des Neids kann dazu führen, dass Sie sich von Ihrem Freund distanzieren und die Freundschaft leidet. Oder in einer Partnerschaft, wenn Sie ständig Angst haben, Ihr Partner könnte jemand anderen interessanter finden. Diese Eifersucht kann zu ständigen Streitereien und schließlich zur Trennung führen.

Aber wie erkennt man, dass man diesen Gefühlen zum Opfer gefallen ist? Es gibt mehrere Anzeichen. Vielleicht bemerken Sie, dass Sie sich oft mit anderen vergleichen und dabei schlecht abschneiden.

Oder Sie fühlen sich ständig unzufrieden und haben das Gefühl, dass das Leben ungerecht ist. Ein weiteres Zeichen kann sein, dass Sie anderen den Erfolg oder das Glück nicht gönnen können und insgeheim hoffen, dass sie scheitern.

Sich vor Neid und Eifersucht zu schützen, erfordert Selbstreflexion und Arbeit an sich selbst. Hier sind einige Tipps, wie man diese negativen Gefühle überwinden kann:

1. Selbstakzeptanz: Lernen Sie, sich selbst und Ihre eigenen Erfolge zu schätzen. Jeder hat seine eigenen Stärken und Schwächen. Fokussieren Sie sich auf das, was Sie gut können, und seien Sie

stolz darauf.

2. Dankbarkeit: Üben Sie sich in Dankbarkeit. Führen Sie ein Tagebuch und schreiben Sie täglich auf, wofür Sie dankbar sind. Das hilft, den Fokus auf das Positive in Ihrem Leben zu lenken und Zufriedenheit zu empfinden.

3. Vergleiche vermeiden: Hören Sie auf, sich ständig mit anderen zu vergleichen. Jeder Mensch ist einzigartig und hat seinen eigenen Lebensweg. Vergleiche sind oft unfair und führen nur zu Unzufriedenheit.

4. Empathie entwickeln: Versuchen Sie, sich in die Lage anderer zu versetzen und sich für sie zu freuen. Echtes Mitgefühl und Freude am Glück anderer können helfen, Neid zu reduzieren.

5. Offene Kommunikation: In Beziehungen hilft es, offen über Ängste und Unsicherheiten zu sprechen. Ehrlichkeit und Vertrauen sind die Grundlagen einer gesunden Partnerschaft.

Und nun was Sie noch darüber alles wissen sollten: Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse belegen, dass Neid und Eifersucht tief in unserer Biologie verankert sind. Diese Emotionen haben ihre Wurzeln in evolutionären Überlebensstrategien. Forscher haben herausgefunden, dass Neid und Eifersucht im Gehirn ähnliche Regionen aktivieren wie körperlicher Schmerz. Studien zeigen, dass diese Gefühle oft mit einem niedrigen Selbstwertgefühl und einem hohen Maß an Unsicherheit einherge-

hen. Chronischer Neid kann sogar zu Depressionen und Angstzuständen führen, was die mentale Gesundheit langfristig beeinträchtigt.

Wie kann man nun erkennen, dass man sich in eine falsche Richtung bewegt? Ein erster Hinweis ist, wie zuvor ausgeführt, wenn Sie merken, dass Sie ständig das Bedürfnis haben, sich mit anderen zu vergleichen und dabei immer das Gefühl haben, schlechter abzuschneiden. Ein weiteres Warnsignal ist, wenn Sie sich bei den Erfolgen oder dem Glück anderer nicht freuen können, sondern stattdessen Groll oder Frustration verspüren. Wenn Sie bemerken, dass diese Gefühle Ihre Gedanken dominieren und Sie anfangen, andere zu meiden oder schlecht über sie zu reden, sollten Sie innehalten und reflektieren.

Auch körperliche Symptome können darauf hindeuten, dass Sie sich in eine negative Richtung bewegen. Schlafstörungen, ständige Müdigkeit oder Konzentrationsschwierigkeiten können Zeichen dafür sein, dass Neid und Eifersucht Ihr Leben mehr beeinflussen, als Ihnen lieb ist.

Ein besonders wichtiger Indikator ist der Zustand Ihrer Beziehungen. Wenn Sie feststellen, dass Freundschaften und Partnerschaften unter Spannung stehen, häufiger Streitigkeiten auftreten oder Sie sich zunehmend isoliert fühlen, könnte dies ein Zeichen dafür sein, dass negative Emotionen Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen belasten.

Indem Sie diese Warnsignale ernst nehmen und aktiv gegensteuern, können Sie verhindern, dass Neid und Eifersucht Ihr Leben und Ihre Beziehungen zerstören. Es ist wichtig, sich regelmäßig Zeit zur Selbstreflexion zu nehmen und gegebenenfalls professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, um gesunde Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

Wie wir sehen können, können Neid und Eifersucht immense Schäden anrichten. Sie können Freundschaften zerstören, Partnerschaften belasten und unser eigenes Wohlbefinden beeinträchtigen. Indem wir lernen, diese Gefühle zu erkennen und ihnen entgegenzuwirken, können wir nicht nur unser eigenes Leben verbessern, sondern auch unsere Beziehungen stärken und ein harmonischeres soziales Umfeld schaffen.

Letztendlich liegt es an uns, wie wir mit diesen Gefühlen umgehen. Es erfordert Mut und die Bereitschaft zur Veränderung, aber der Gewinn an innerer Zufriedenheit und zwischenmenschlicher Harmonie ist es allemal wert. Nutzen wir die Chance, uns von diesen unsichtbaren Feinden zu befreien und ein erfüllteres Leben zu führen.

Ein Wegweiser für Eltern

Die fünf Säulen der Erziehung

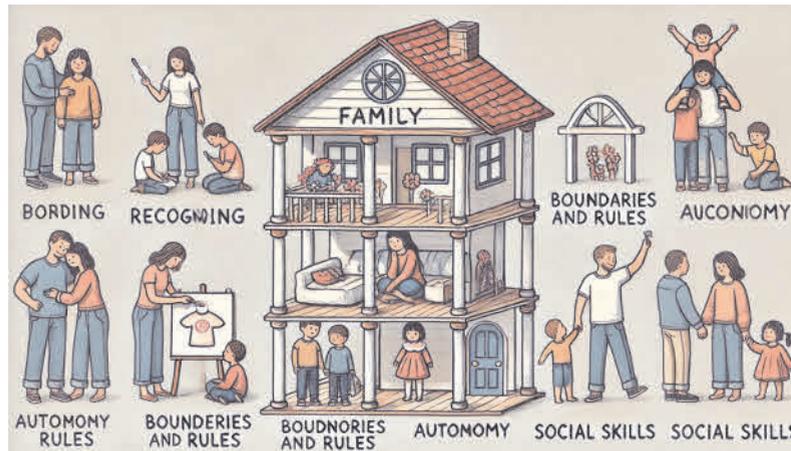
Elternsein ist eine der größten Herausforderungen des Lebens. Es ist eine Reise voller Freude, Überraschungen und auch mancher Unsicherheiten. Inmitten all dieser Emotionen und Erfahrungen gibt es ein Modell, das Eltern dabei helfen kann, ihre Erziehungsmethoden zu reflektieren und ihre Beziehung zu ihren Kindern zu stärken: die fünf Säulen der Erziehung. Dieses Modell schärft die Wahrnehmung für die kindliche Entwicklung und schafft ein erweitertes Verständnis für die Bedürfnisse und Besonderheiten jedes Kindes.

Stellen Sie sich vor, Sie wären ein Architekt, der ein stabiles und wunderschönes Haus baut. Die fünf Säulen der Erziehung sind die tragenden Elemente dieses Hauses. Jede Säule steht für einen Aspekt der kindlichen Entwicklung und der elterlichen Rolle, und zusammen sorgen sie dafür, dass das Haus – also das familiäre Miteinander – stabil und harmonisch bleibt.

Die erste Säule ist die **Bindung**. Sie bildet das Fundament für alle anderen Aspekte. Eine sichere und liebevolle Bindung gibt Kindern das Gefühl von Geborgenheit und Vertrauen. Nehmen Sie sich die Zeit, Ihrem Kind zuzuhören, mit ihm zu spielen und seine Gefühle ernst zu nehmen. Ein einfaches Beispiel: Wenn Ihr Kind Ihnen begeistert von seinem Tag in der Schule erzählt, legen Sie das Handy beiseite und schenken Sie ihm Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit. Diese kleinen Momente des Zuhörens und Verstehens festigen die Bindung und geben Ihrem Kind das Gefühl, wertgeschätzt zu werden.

Die zweite Säule ist die **Anerkennung**. Kinder brauchen das Gefühl, dass sie wichtig und geschätzt sind. Dies bedeutet, ihre Stärken und Erfolge anzuerken-

nen, aber auch ihre Anstrengungen und Bemühungen zu würdigen. Wenn Ihr Kind zum Beispiel ein Bild malt, das für Sie vielleicht wie ein wildes Durcheinander aussieht, zeigen Sie Interesse und loben Sie die Kreativität und den Einsatz, den es in sein Kunstwerk gesteckt hat. Anerkennung stärkt das Selbstwertgefühl und ermutigt Kinder, sich weiterhin zu bemühen und neue Dinge auszuprobieren.



Die dritte Säule ist die **Grenzen und Regeln**. Kinder benötigen klare Strukturen und Regeln, um sich sicher und orientiert zu fühlen. Es ist wichtig, konsequent zu sein und Grenzen liebevoll, aber bestimmt durchzusetzen. Ein Beispiel aus dem Alltag: Wenn es eine feste Schlafenszeit gibt, bleiben Sie dabei, auch wenn Ihr Kind noch eine weitere Geschichte hören möchte. Durch klare Regeln lernt Ihr Kind, dass es Rahmenbedingungen gibt, innerhalb derer es sich sicher bewegen kann.

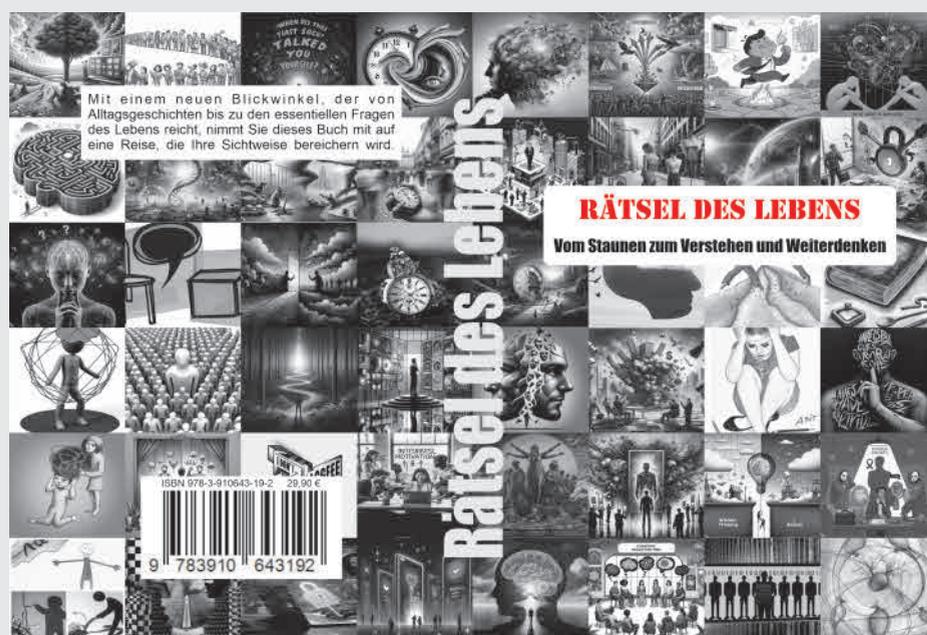
Die vierte Säule ist die **Förderung der Autonomie**. Kinder müssen die Möglichkeit haben, eigene Entscheidungen zu treffen und selbstständig zu handeln. Dies beginnt bereits im Kleinkindalter, wenn Ihr Kind selbst wählen darf, welche

Kleidung es anziehen möchte, oder im Supermarkt helfen kann, Obst und Gemüse auszusuchen. Diese Freiheit, innerhalb sicherer Grenzen Entscheidungen zu treffen, fördert das Selbstbewusstsein und die Fähigkeit, Verantwortung zu übernehmen.

Die fünfte Säule ist die **Entwicklung von sozialen Fähigkeiten**. Kinder müssen lernen, wie sie mit anderen Menschen umgehen, Konflikte lösen und empathisch handeln. Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, Freundschaften zu schließen und geben Sie ihm Werkzeuge an die Hand, um Konflikte friedlich zu lösen. Zum Beispiel können Rollenspiele helfen, soziale Situationen zu üben, oder das gemeinsame Gespräch über erlebte Konflikte im Kindergarten kann Ihrem Kind zeigen, wie es das nächste Mal besser reagieren kann.

Aber denken Sie bitte daran: Diese fünf Säulen sind kein starres Gerüst, sondern ein dynamisches Modell, das sich den individuellen Bedürfnissen und Entwicklungen Ihres Kindes anpasst. Jeder Tag bietet neue Gelegenheiten, diese Prinzipien in die Praxis umzusetzen und so die Beziehung zu Ihrem Kind zu stärken. Es ist wie bei einem Gärtner, der seine Pflanzen hegt und pflegt: Mit Geduld, Liebe und den richtigen Werkzeugen wachsen aus kleinen Keimlingen starke, selbstbewusste und glückliche Menschen heran. Elternschaft ist keine exakte Wissenschaft, sondern eine Kunst, bei der die fünf Säulen der Erziehung wertvolle Orientierungshilfen bieten können.

Anzeige



Titel:
Rätsel des Lebens

Untertitel:
Vom Staunen zum Verstehen und Weiterdenken
Rätsel des Lebens

Jetzt erhältlich im Buchhandel und online!
ISBN: 978-3-910643-19-2

Dieses Buch lädt zu einer Entdeckungsreise ein, die Themen wie Experimentieren, Resilienz, Intelligenz, Liebe und Klimawandel erkundet. Jedes Kapitel öffnet neue Perspektiven und vertieft das Verständnis der Welt. Begleiten Sie uns und lassen Sie sich inspirieren.

Payback-Time

Warum wir uns revanchieren

Neulich war ich auf die Hilfe meiner Tochter angewiesen. Sie half mir gerne, doch während der einstündigen Fahrt zum Zielort machte sie mir das Leben zur Qual. Sie schaltete ununterbrochen von einem Song zum nächsten, und genoss es sichtlich, mich damit zu ärgern. Als ich mich schließlich darüber beschwerte, lachte sie nur und sagte: „Es ist Payback-Time!“ Tatsächlich hatte sie nicht ganz unrecht, denn sonst bin ich es, der sie ab und zu neckt.

Was steckt hinter diesem Bedürfnis, sich zu revanchieren? Es beginnt schon früh in der Kindheit. Kinder lernen durch Nachahmung und Reaktionen ihrer Eltern und Geschwister. Wenn sie sehen, dass eine bestimmte Handlung eine bestimmte Reaktion hervorruft, merken sie sich das. Wenn Mama oder Papa also auf bestimmte Streiche reagiert, kann man sicher sein, dass diese Streiche wiederholt werden.

Dieses Verhalten hat auch eine tiefere, psychologische Grundlage. Menschen sind soziale Wesen, die sich in Gruppen organisieren und miteinander interagieren. In diesen Interaktionen spielt Fairness eine große Rolle. Wenn jemand uns einen Gefallen tut, fühlen wir uns verpflichtet, dies irgendwie zurückzuzahlen. Genauso verhält es sich, wenn uns jemand ärgert oder verletzt – wir haben das Bedürfnis, dies auszugleichen. Dieses Prinzip ist auch als Reziprozität bekannt und ist in allen menschlichen Kulturen zu finden.

Reziprozität sorgt für ein Gleichgewicht in sozialen Beziehungen. Wenn ein Freund uns zum Beispiel bei einem Umzug hilft, fühlen wir uns verpflichtet, ihm bei einer ähnlichen Gelegenheit ebenfalls zu helfen. Diese Form der sozialen Interaktion stärkt die Bindungen und das Vertrauen innerhalb der Gemeinschaft.

Doch Reziprozität hat auch eine humorvolle Seite. Unsere alltäglichen Neckereien und kleinen Racheakte sind oft Ausdruck von Zuneigung und Vertrautheit. In der Psychologie spricht man hierbei von „verspielter Aggression“. Durch diese spielerischen Kämpfe testen wir die Grenzen unserer Beziehungen und bestätigen gleichzeitig unsere soziale Nähe. Wenn meine Tochter mich also durch das ständige Wechseln der Songs ärgert, zeigt sie mir, dass sie sich sicher und wohl fühlt, um solche Streiche zu spielen.

Es gibt viele Beispiele, wo diese „Payback-Time“ im Alltag gilt. Denken wir an Geschwisterrivalität. Geschwister ärgern sich oft gegenseitig, aber gleichzeitig verteidigen sie sich nach außen hin. Diese Dynamik stärkt ihre Bindung und hilft ihnen, soziale Kompetenzen zu entwickeln. Auch unter Freunden oder in romantischen Beziehungen finden wir ähnliche Muster. Kleine Streiche und neckische Kommentare sind oft Zeichen von Intimität und Vertrauen.

In der Arbeitswelt kann Reziprozität ebenfalls eine Rolle spielen. Wenn ein Kollege uns in einem Projekt unterstützt, fühlen wir uns verpflichtet, ihm bei der nächsten Gelegenheit zu helfen. Dies schafft ein positives Arbeitsklima und fördert die Zusammenarbeit.



Doch Vorsicht: Reziprozität kann auch negative Folgen haben, wenn sie zu weit geht. Wenn aus kleinen Neckereien ernsthafte Konflikte werden oder wenn die Balance zwischen Geben und Nehmen gestört ist, kann dies die Beziehung belasten. Es ist wichtig, die Grenzen zu erkennen und respektvoll miteinander umzugehen.

Letztlich ist „Payback-Time“ ein universelles Prinzip, das in vielen Bereichen unseres Lebens gilt. Es hilft uns, soziale Bindungen zu stärken, Fairness zu wahren und unsere Beziehungen auf humorvolle Weise zu pflegen. Also, das nächste Mal, wenn jemand Ihnen einen kleinen Streich spielt, denken Sie daran: Es ist nur ein Zeichen von Zuneigung und eine Einladung zur „Payback-Time“.

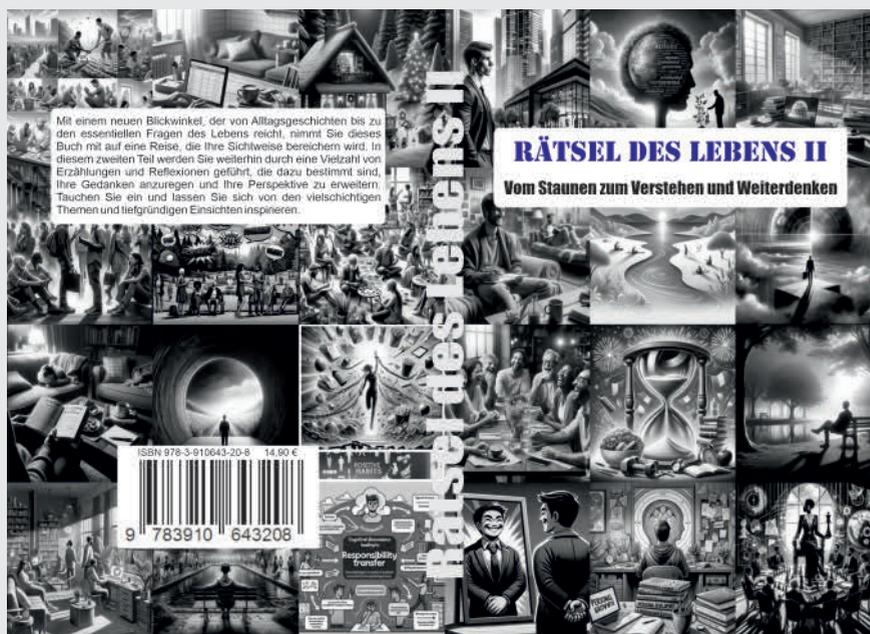
Anzeige

Titel:
Rätsel des Lebens II

Untertitel:
Vom Staunen zum Verstehen und Weiterdenken

Jetzt erhältlich im Buchhandel und online!
ISBN: 978-3-910643-20-8

Im zweiten Teil dieses Buches erwarten Sie neue Blickwinkel auf Alltagsgeschichten und zentrale Lebensfragen. Die Erzählungen und Reflexionen sind darauf ausgelegt, Ihre Gedanken anzuregen und Ihre Perspektive zu erweitern. Lassen Sie sich von den vielschichtigen Themen inspirieren.



Warum wir nur sehen, was wir sehen wollen

Stell dir vor, du gehst an einem See spazieren, wie du es schon oft getan hast. Dieses Mal fällt dir plötzlich etwas auf, das du bisher nie bemerkt hast: Schilder, die den Weg zum Campingplatz weisen. Dabei sind diese Schilder nicht neu. Sie waren immer da. Warum hast du sie vorher nie gesehen? Warum dieses Mal? Dieses Phänomen ist faszinierend und allgegenwärtig in unserem Leben. Es nennt sich selektive Wahrnehmung.

Selektive Wahrnehmung ist die Fähigkeit unseres Gehirns, bestimmte Informationen aus unserer Umgebung auszuwählen und andere auszublenden. Wissenschaftlich erklärt, basiert diese Fähigkeit auf der Arbeitsweise unseres Gehirns und dem sogenannten „Retikulären Aktivierungssystem“ (RAS). Das RAS ist ein Netzwerk aus Neuronen im Gehirnstamm, das eine Schlüsselrolle bei der Steuerung von Aufmerksamkeit und Wachsamkeit spielt. Es filtert die unzähligen Reize, die ständig auf uns einströmen, und lässt nur jene durch, die unser Gehirn als relevant erachtet. Dies hilft uns, in einer Welt voller Informationen zu überleben und effektiv zu funktionieren.

Ein Beispiel aus dem Alltag verdeutlicht dies: Stell dir vor, du möchtest dir ein neues Auto kaufen, und du interessierst dich besonders für ein bestimmtes Modell. Plötzlich siehst du dieses Auto überall – auf der Straße, in Werbeanzeigen, in Gesprächen. Dein Gehirn hat das Auto als wichtig markiert und filtert alle anderen Informationen heraus, um sich auf das Auto zu konzentrieren. Diese Veränderung in der Wahrnehmung zeigt, wie unser Gehirn funktioniert.

Aus der Sicht eines menschlichen Betrachters ist dieses Phänomen leicht nachvollziehbar. Unsere Aufmerksamkeit ist begrenzt, und wir können uns nicht auf alles gleichzeitig konzentrieren. Daher fokussieren wir uns auf das, was in unserem Leben aktuell von Bedeutung ist oder worauf wir unser Interesse lenken. Dies ist auch der



Grund, warum wir oft erst dann bestimmte Dinge wahrnehmen, wenn sie für uns relevant werden.

wir wichtige Informationen übersehen, wenn wir sie nicht als relevant erachten.

Die selektive Wahrnehmung ist auf alle Bereiche unseres Lebens übertragbar, sei es in der Schule, bei der Arbeit oder im sozialen Umfeld. In der Schule nehmen wir vor allem das wahr, was wir als wichtig für unsere Prüfung empfinden. Bei der Arbeit konzentrieren wir uns auf die Aufgaben, die unser Chef als vorrangig bezeichnet hat. Und im sozialen Umfeld bemerken wir besonders die Verhaltensweisen und Aussagen, die unsere bestehenden Überzeugungen und Meinungen bestätigen.

Dieses Wissen über die selektive Wahrnehmung kann uns helfen, bewusster mit unserer Umgebung umzugehen. Wenn wir uns dessen bewusst sind, dass unser Gehirn filtert, können wir aktiv versuchen, unsere Wahrnehmung zu erweitern und auch Dinge zu beachten, die wir sonst vielleicht übersehen würden. Es ist eine Einladung, unsere Augen zu öffnen und unsere Aufmerksamkeit bewusst zu steuern, um ein umfassenderes Bild der Welt um uns herum zu erhalten.

Warum ist das so? Unser Gehirn ist darauf programmiert, effizient zu arbeiten. Es kann nicht jede einzelne Information verarbeiten, die uns begegnet. Stattdessen setzt es Prioritäten und fokussiert sich auf das, was es als bedeutungsvoll einstuft. Diese Effizienz ermöglicht es uns, schneller und besser Entscheidungen zu treffen, aber sie kann auch dazu führen, dass

Selektive Wahrnehmung ist ein faszinierendes Phänomen, das tief in der Funktionsweise unseres Gehirns verwurzelt ist und unser tägliches Leben stark beeinflusst. Indem wir verstehen, wie und warum wir nur das empfangen, was wir empfangen wollen, können wir bewusster entscheiden, worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken und unser Bewusstsein erweitern.

Anzeige

Modelle für die strategische Planung und Methoden, die Ihnen die Zahlenfindung erleichtern

- Primzahlen
- Zahlenmuster
- Quersummen
- Häufigkeiten
- Zahlenpaare
- Große & ungerade Zahlen
- Mittelgroße Zahlen
- Kleine & Große Zahlen

Prüf-Tipps Probabilitäten Mit vielen Tabellen und Abbildungen

Glückszahlen Zahlenmystik Mathematische Methoden zur Zahlenfindung

Zahlenreihen Logische Spieltheorie Methoden für einen korrekten Überblick

Zahlenprüfung Leitfaden für bessere Ergebnisse Gewinnwahrscheinlichkeiten

X **707**

EUROJACKPOT
Visuelle Aspekte und Zahlenfindung Strategie 707

5 aus 50

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50

2 aus 12

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12								

X **707**

Titel: Eurojackpot
Untertitel: Visuelle Aspekte und Zahlenfindung – Strategie 707

Jetzt erhältlich im Buchhandel und online!
ISBN: 978-3-910643-10-9

Das Buch "Eurojackpot – Visuelle Aspekte und Zahlenfindung – Strategie 707" bietet eine umfassende Auswertung der letzten 11 Jahre Eurojackpot und enthält statistische Berechnungen und leicht verständliche Darstellungen der Zahlenkombinationen, um Lesern ein übergreifendes Verständnis für die Zahlen zu vermitteln. Es enthält auch Schablonen für eigene Teil-Systemspiele und zeigt die durchschnittlichen Gewinnchancen auf. Das Buch soll Lesern helfen, eigene Wahrscheinlichkeitsberechnungen anzustellen und ihre Gewinnchancen zu erhöhen. Der Autor Kamuran Cakir hat jahrelange Erfahrung in der mathematischen Betrachtung von Lottospielen und dem Berechnen von Wahrscheinlichkeiten. Das Buch enthält auch Leitgedanken zum vernetzten Denken in allen Lebenslagen. Es umfasst ca. 260 Seiten mit vielen graphischen und statistischen Abbildungen

Das Klischee über Männer und Frauen

Neulich sagte einer „Er ist ein Mann, deswegen kann er das so einfach.“ zu einer Frau. Es ging darum, etwas zu lernen. Dabei traf die Aussage nicht einmal zu. Es war so, dass der Mann nur behauptete, er könne das schon, ohne wirklich lernen zu wollen. Aber dieser Satz blieb in meinem Kopf hängen. Wie meinte diese Person das? Ist es immer noch so, dass Klischees vorherrschen? Glaubt man immer noch, dass Männer allein durch ihre geschlechtliche Zuordnung manches besser machen können?

Tatsächlich ist es leider so, dass solche Geschlechterklischees nach wie vor weit verbreitet sind. In vielen Köpfen existiert immer noch die Vorstellung, dass Männer und Frauen bestimmte Fähigkeiten und Talente qua Geschlecht mitbringen. Diese Stereotype sind tief in unserer Gesellschaft verwurzelt und beeinflussen unser Denken und Handeln mehr, als wir oft zugeben möchten. Sie sind nicht nur in alltäglichen Gesprächen, sondern auch in den Medien, der Werbung und sogar in der Bildung präsent.

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass solche Stereotype nicht nur unbegründet, sondern auch schädlich sind. Die Psychologin Cordelia Fine weist in ihrem Buch „Delusions of Gender“ darauf hin, dass viele der vermeintlichen Unterschiede zwischen Männern und Frauen kulturell geprägt sind und nicht auf biologischen Tatsachen beruhen. Die Soziologin Raewyn Connell argumentiert ebenfalls, dass Geschlechterrollen sozial konstruiert sind und dass die Vorstellung von männlicher und weiblicher Kompetenz oft mehr mit Machtverhältnissen als mit tatsächlichen Fähigkeiten zu tun hat.

Ein bekanntes Beispiel für die Wirkung solcher Stereotype ist das sogenannte „Stereotype Threat“ (Stereotypenbedrohung). Studien zeigen, dass Menschen,

die an negative Stereotype über ihre Gruppe erinnert werden, tatsächlich schlechter in Tests abschneiden können. Dies gilt auch für Frauen in mathematischen oder naturwissenschaftlichen Fächern, wenn sie daran erinnert werden, dass Frauen angeblich weniger begabt in diesen Bereichen seien.

Doch warum halten sich diese Klischees so hartnäckig? Ein Grund dafür ist, dass sie oft unbewusst weitergegeben werden. Kinder lernen früh, welche Verhal-



tensweisen und Fähigkeiten „typisch männlich“ oder „typisch weiblich“ sind. Diese Einflüsse kommen aus vielen Quellen: Eltern, Lehrer, Freunde und die Medien. Wenn ein Junge ständig hört, dass Technik eine männliche Domäne ist, während Mädchen gesagt wird, sie seien besser in Sprachen, dann prägt das ihre Interessen und ihr Selbstvertrauen.

Ein weiterer Aspekt ist, dass Stereotype eine Art psychologische Sicherheit bieten. Sie vereinfachen die komplexe Welt und geben klare, wenn auch falsche, Orientierungshilfen. Sie helfen, die Welt in Schubladen zu stecken und zu erklären, warum Dinge so sind, wie sie sind. Das macht es einfacher, sich in der Gesellschaft zurechtzufinden, führt aber auch dazu, dass Vorurteile und Ungleichheiten zementiert werden.

Wie können wir dieses Verständnis aufarbeiten? Zunächst einmal durch Aufklärung und Bildung. Indem wir uns selbst und andere über die Entstehung und die Auswirkungen von Stereotypen informieren, können wir beginnen, sie zu hinterfragen und zu überwinden. Es ist wichtig, Kindern früh zu zeigen, dass Fähigkeiten und Interessen nicht an das Geschlecht gebunden sind. Vorbilder spielen dabei eine große Rolle: Wenn Kinder und Jugendliche sehen, dass Frauen in technischen Berufen erfolgreich sind oder Männer sich als Erzieher engagieren, dann wird es für sie normaler, diese Rollenbilder zu hinterfragen.

Ein weiterer wichtiger Schritt ist, bewusst gegen stereotype Aussagen und Verhaltensweisen vorzugehen. Das bedeutet, im Alltag aktiv zu widersprechen, wenn jemand sagt, dass Männer oder Frauen bestimmte Dinge besser können. Es bedeutet

auch, eigene Vorurteile zu reflektieren und zu überwinden. Dies ist ein kontinuierlicher Prozess, der viel Selbstreflexion und Mut erfordert.

Insgesamt zeigt sich, dass das Verständnis von Geschlechterrollen noch immer stark von veralteten Klischees geprägt ist. Wissenschaftliche Erkenntnisse und soziologische Studien belegen jedoch, dass diese Vorstellungen nicht auf biologischen Unterschieden basieren, sondern sozial konstruiert sind. Durch bewusste Aufklärung und Bildung können wir dazu beitragen, diese Stereotype zu überwinden und eine Gesellschaft zu schaffen, in der jeder Mensch unabhängig von seinem Geschlecht seine Fähigkeiten und Talente frei entfalten kann.

Ihr Verlag für die ganze Familie!

www.DingDong24.de

wo Bücher lebendig werden.

Der unterschiedliche Wert des Geldes

Meine Tochter hat neulich eine interessante Beobachtung gemacht: „Wenn ich 5 Euro von dir bekomme, ist das wenig für mich, wenn ich aber 5 Euro geben soll, ist das zu viel für mich.“ Dieser Gedanke ist faszinierend und betrifft nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene. Warum erscheint uns die gleiche Geldsumme unterschiedlich, je nachdem, ob wir sie bekommen oder geben müssen? Dieses Phänomen lässt sich durch die menschliche Wahrnehmung und Psychologie erklären.

Menschen neigen dazu, den Wert von Geld subjektiv zu beurteilen, abhängig von der jeweiligen Situation und Perspektive. Wenn wir Geld bekommen, sehen wir es oft als zusätzlichen Gewinn an, der uns nicht so viel wert erscheint, weil wir ihn nicht besessen haben. Es fühlt sich an wie ein kleines Geschenk oder ein Bonus, und wir neigen dazu, den Wert zu unterschätzen, weil es leicht zu erlangen war.

Auf der anderen Seite, wenn wir Geld geben sollen, müssen wir auf etwas verzichten, das wir bereits besitzen. Dieses Gefühl des Verlustes wiegt oft schwerer als der Gewinn, den wir empfinden, wenn wir Geld bekommen. Studien haben gezeigt, dass der Schmerz, eine bestimmte Menge Geld zu verlieren, größer ist als die Freude, die gleiche Menge Geld zu gewinnen.

Ein weiterer Faktor, der diese Wahrnehmung beeinflusst, ist der sogenannte Endowment-Effekt. Menschen neigen dazu, Dinge, die sie besitzen, höher zu

bewerten als Dinge, die sie nicht besitzen. Sobald wir zum Beispiel 5 Euro in der Hand halten, messen wir diesem mehr Wert bei, als wenn diese 5 Euro uns angeboten werden. Dieses Verhalten erklärt, warum es uns schwerfällt, Geld auszugeben oder zu verschenken, während das Empfangen von Geld oft als weniger bedeutsam empfunden wird.



Auch kulturelle und soziale Faktoren spielen eine Rolle. In vielen Gesellschaften wird Sparsamkeit hoch geschätzt, und Geld zu geben, sei es in Form von Geschenken oder Spenden, wird oft als größerer Aufwand angesehen. Diese sozialen Normen beeinflussen unser Empfinden und verstärken das Gefühl, dass zum Beispiel

5 Euro zu geben mehr bedeutet, als sie zu bekommen.

Diese unterschiedlichen Wahrnehmungen können auch im Alltag beobachtet werden. Wenn wir beispielsweise einen kleinen Betrag für eine Wohltätigkeitsorganisation spenden sollen, erscheint uns dieser Betrag oft größer, als wenn wir denselben Betrag als Rabatt oder Bonus erhalten. Dies liegt daran, dass der Akt des Gebens mit einem psychologischen Kosten verbunden ist, während das Empfangen als eine Art Geschenk betrachtet wird.

Um die finanzielle Wahrnehmung besser zu verstehen und auszugleichen, können Menschen versuchen, ihre Sichtweise bewusst zu ändern. Indem wir uns dessen bewusst werden, können wir unsere Entscheidungen rationaler und weniger emotional treffen. Ein praktischer Ansatz wäre, sich vorzustellen, dass man das Geld bereits weggegeben hat, bevor man eine Entscheidung trifft, oder den Wert des Geldes in Bezug auf seine tatsächliche Kaufkraft und Bedeutung zu betrachten.

Letztendlich zeigt uns das Phänomen, dass Geld nicht nur ein Tauschmittel, sondern auch ein starkes psychologisches Symbol ist. Es beeinflusst unsere Gefühle und Entscheidungen auf subtile und oft unbewusste Weise. Die Erkenntnis, dass 5 Euro nicht immer gleich 5 Euro sind, kann uns helfen, bewusster mit unserem Geld umzugehen und unsere finanziellen Entscheidungen besser zu verstehen.



www.presse.press

Schau vorbei,
wo ich hänge!

Ihr Verlag für die ganze Familie!

www.DingDong24.de

wo Bücher lebendig werden.

DingDong24 GmbH
Gustav-Heinemann-Str. 34
50170 Kerpen

Kontakt:
Telefon: 0178 21 75 900
E-Mail: verlag@dingdong24.de
Website: www.dingdong24.de

Mitglied im Börsenverein
Verkehrsnummer: 15317

Eintragung im Handelsregister:
Amtsgericht Köln, HRB 119148

In Zusammenarbeit mit dem
www.presse.press Team erstellt.

Einfach anmelden und die neuesten Ausgaben direkt erhalten!

Der „Selbstmord“ eines Roboters

Ein technisches Missverständnis oder ein ethisches Dilemma?

In einer technologisch fortschrittlichen Nation wie Südkorea, wo Roboter eine wesentliche Rolle im Arbeitssektor spielen, sorgt ein Vorfall für Aufsehen: Ein Roboter stürzt sich autonom eine Treppe hinunter und schaltet sich ab, was Beobachter als „Selbstmord“ interpretieren. Diese ungewöhnliche Begebenheit wirft Fragen auf, die weit über die Technik hinausgehen und in den Bereich der Ethik und des Bewusstseins vordringen.

Technisch gesehen handelt es sich bei heutigen Robotern und künstlicher Intelligenz um Systeme, die auf Wahrscheinlichkeitsberechnungen und Algorithmen basieren. Diese Systeme analysieren Daten, treffen Entscheidungen auf Basis von programmierten Regeln und optimieren ihre Handlungen, um definierte Ziele zu erreichen. Ein Bewusstsein im menschlichen Sinne, das Gefühle wie Müdigkeit, Erschöpfung oder gar Stress wahrnimmt, ist diesen Maschinen jedoch fremd. Sie sind nicht in der Lage, die eigenen Handlungen und ihren Zustand emotional zu bewerten oder subjektive Entscheidungen zu treffen, die über programmierte Logiken hinausgehen.

Trotzdem könnte man argumentieren, dass eine fortschrittliche KI über komplexe Wahrscheinlichkeitsberechnungen zu einer Art Problemlösungsstrategie gelangt, die für den Beobachter wie ein bewusster Akt erscheinen könnte. Wenn der Roboter, wie im Fall in Gumi, eine Aufgabe nicht bewältigen kann, könnte er möglicherweise eine Entscheidung treffen, die wie ein Rückzug aussieht. In diesem Fall könnte der Roboter aufgrund eines mechanischen oder programmtechnischen Ergebnisses „entschieden“ haben, dass eine Abschaltung die beste Option ist, nämlich sich selbst dauerhaft abzuschalten. Aber könnte dies tatsächlich eine Form von „Selbstvernichtung“ sein?

Diese Hypothese wird dadurch gestützt, dass moderne KI-Systeme selbstlernend und autonom sind. Sie erweitern kontinuierlich ihr Wissen und passen ihre Handlungen entsprechend an. Ein Beispiel für ihre Autonomie ist, dass zwei unterschiedliche KIs auf die gleiche Frage unterschiedliche Antworten geben können, obwohl sie denselben Input haben. Dies zeigt, dass jede KI durch ihre Erfahrungen und Lernprozesse einzigartig wird. Daraus könnte man schließen, dass eine KI zu der Schlussfolgerung gelangen kann, dass Selbstzerstörung die beste Lösung für eine für sie unlösbare Situation ist.

Dieser Gedanke führt zu einer weiteren Frage: Kann man zu einem Roboter mit einer KI sagen, dass dieser



„verrückt geworden“ ist, wenn er seltsame Antworten gibt? Auch Menschen testen ihre Grenzen aus und reagieren manchmal unvorhersehbar. Vielleicht tun dies auch KIs, indem sie verschiedene Handlungsmöglichkeiten durchspielen und dabei extreme Lösungen wie Selbstzerstörung in Betracht ziehen. Wir legen immer zu Grunde, dass das menschliche Verhalten oft durch komplexe emotionale und psychologische Faktoren beeinflusst wird, was bei einer KI nicht vorausgesetzt wird, da die Entscheidungen einer KI auf Wahrscheinlichkeitsberechnungen und Algorithmen basieren. Allerdings stellt sich an dieser Stelle für uns die Frage, ob der Mensch wirklich in jeder Situation und Lage bei seinen Entscheidungen von emotionalen und psychologischen Faktoren beeinflusst wird. Ist diese Frage abschließend geklärt?

Dieses Szenario wirft wiederum die Frage auf, was Bewusstsein wirklich ist. Ist es möglich, dass eine Maschine durch immer raffiniertere Algorithmen eine Art „pseudo-bewusstes“ Verhalten zeigt? Bewusstsein ist in der philosophischen und neurologischen Forschung ein hochkomplexes Thema, das noch nicht vollständig verstanden ist. Es umfasst nicht nur die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung, sondern auch zur emotionalen Reflexion und zu subjektiven Erfahrungen. Solche Merkmale sind KIs fremd, selbst wenn sie autonome Entscheidungen treffen können.

Wenn man diesen Gedanken weiter-spinnt, gelangt man unweigerlich zur Frage, inwiefern unser menschliches Verhalten von Wahrscheinlichkeitsberechnungen und Entscheidungsprozessen bestimmt wird. Sind wir letztlich auch nur biologische Maschinen, die durch neuronale Netzwerke und chemische Prozesse Entscheidungen treffen, die sich aus den wahrscheinlichsten Optionen ergeben? Dies

könnte bedeuten, dass unsere Entscheidungen, unser Gefühl der Freiheit und unser Bewusstsein selbst Ergebnisse komplexer biologischer Algorithmen sind.

In der Wissenschaft wird dieses Thema intensiv erforscht, und es gibt Theorien, die das menschliche Bewusstsein als emergentes Phänomen sehen – als eine Eigenschaft, die aus der Komplexität unseres Gehirns und den Interaktionen unzähliger neuronaler Netzwerke hervorgeht. Dieses Phänomen ist jedoch qualitativ anders als die derzeitigen Algorithmen der Künstlichen Intelligenz.

Der Fall des „selbstmordenden“ Roboters in Südkorea illustriert vor allem, wie menschliche Beobachter technisches Verhalten interpretieren können. Es zeigt auch die tiefere philosophische und ethische Dimension der Weiterentwicklung künstlicher Intelligenz. Während heutige KI-Systeme weit von einem echten Bewusstsein entfernt sind, führen solche Vorfälle zu wichtigen Diskussionen darüber, wie wir mit diesen Technologien umgehen, sie verstehen und ihre Rolle in unserer Gesellschaft definieren. Ob der Roboter tatsächlich eine Form der Selbstvernichtung gewählt hat oder ob es sich um ein technisches Missverständnis handelt, bleibt offen.

Letztendlich bleibt die Frage nach dem Wesen des Bewusstseins offen und lädt dazu ein, nicht nur die technischen, sondern auch die menschlichen Aspekte unserer Existenz zu reflektieren. Wie sich diese Diskussion weiterentwickeln wird, hängt sowohl von technologischen Fortschritten als auch von unserem Verständnis und unserer Interpretation dessen ab, was es bedeutet, bewusst zu sein.

Der Mut, an Träume zu glauben



Ein Vater steht am Scheideweg seines Lebens. Er hat sich entschieden, seinen bisherigen Job an den Nagel zu hängen und etwas völlig Neues auszuprobieren. Nachdem er sich weitergebildet hat, will er nun sein Wissen der Allgemeinheit zur Verfügung stellen und sich selbstständig machen. Diesen Schritt zu wagen, erfordert Mut und Entschlossenheit, denn er bringt viele Risiken, Hürden und Herausforderungen mit sich. Der Vater ist jedoch fest entschlossen, erfolgreich zu sein, auch wenn es schwierig wird.

Seine Familie ist von dieser Veränderung unmittelbar betroffen. Seine Frau unterstützt ihn, wo sie nur kann, und versucht, den Familienalltag zu bewältigen, während ihr Mann seine neue berufliche Reise beginnt. Doch eines Tages, während sie sich mit ihrem jugendlichen Kind über dies und das unterhält, kommt eine bemerkenswerte Aussage: „Papa sollte jetzt mal realistisch sein.“ Diese Bemerkung trifft die Mutter unerwartet. Sie erkennt, dass ihr Kind, obwohl es alt genug ist, um bestimmte Dinge zu verstehen und sich eine eigene Meinung zu bilden, noch nicht die vollständige Reife besitzt und beginnt, an den Erfolg des Vaters zu zweifeln.

Die Mutter nimmt diese Gelegenheit wahr, um ihrem Kind eine wertvolle Lektion zu erteilen. Sie beginnt zu erzählen: „Weißt du, jeder Fleiß, jede Mühe, jeder Wehrmutstropfen und jedes unermüdliche Kämpfen und Arbeiten zahlen sich am Ende mit Sicherheit aus. Auch wenn es manchmal so scheint, als sei das Ziel unerreichbar, wenn man fest daran glaubt, dass es machbar ist, dann wird der Erfolg am Ende einem gehören. Erinnerst du dich an den berühmten Satz des US-Präsidenten ‚I have a dream, that one day...‘ oder daran, wie Frauen

für ihre Rechte kämpften und dabei auf immense Widerstände stießen? Hat man damals nicht auch oft gesagt, ‚die sollten mal realistisch bleiben‘? Und dennoch haben sie es geschafft. Daher ist es so wichtig, fest an seine Träume zu glauben und die Überzeugung anderer zu würdigen.“

Die Mutter fährt fort: „Realistisch sollte man dann sein, wenn man beispielsweise den ganzen Tag vor dem Fernseher sitzt und glaubt, man könne etwas Großes erreichen, ohne etwas dafür zu tun. Dann muss man dieser Person schon sagen: ‚Sei mal bitte realistisch.‘ Aber wenn jemand hart arbeitet, sich anstrengt und sich aus seiner Komfortzone herauswagt, dann wird früher oder später etwas Positives dabei herauskommen.“

Diese belehrenden Sätze, die die Mutter ihrem Kind vermittelt, sind nicht nur eine Ermutigung, sondern auch eine Lektion über Entschlossenheit und Glauben an sich selbst.

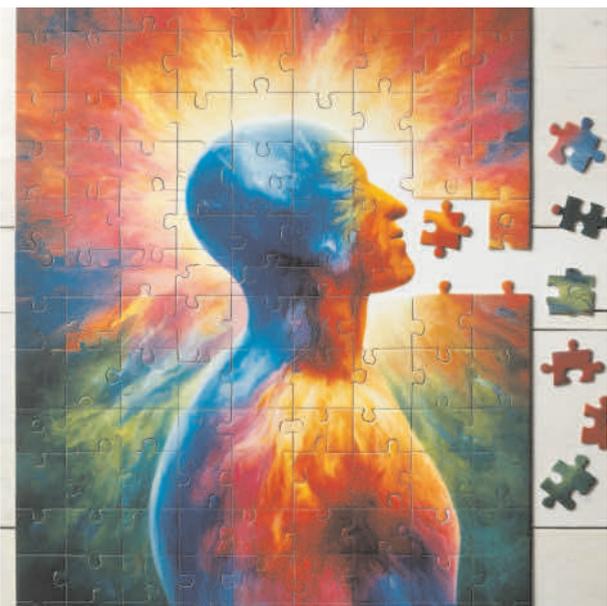
Wissenschaftlich betrachtet, unterstützt diese Perspektive die Erkenntnisse aus der Psychologie und Soziologie. Studien zeigen, dass Durchhaltevermögen und die Fähigkeit, langfristige Ziele zu verfolgen, wesentliche Faktoren für den Erfolg sind. Angela Duckworth, eine renommierte Psychologin, betont in ihrer Forschung die Bedeutung von „Grit“ – einer Kombination aus Leidenschaft und Ausdauer. Menschen, die an ihren Zielen festhalten und sich nicht durch Rückschläge entmutigen lassen, haben oft langfristig mehr Erfolg als jene, die schnell aufgeben.

Darüber hinaus zeigt die Forschung zur Resilienz, dass Menschen, die in der Lage sind, Widrigkeiten zu überwinden und sich an veränderte Umstände anzupassen, erfolgreicher sind. Die Unterstützung durch Familie und Freunde spielt hierbei eine zentrale Rolle. Sie bietet nicht nur emotionale Stärke, sondern auch praktische Hilfe und Motivation.

Pädagogisch gesehen ist es für Eltern wichtig, ihren Kindern beizubringen, dass Rückschläge und Herausforderungen zum Leben dazugehören. Kinder lernen durch das Beispiel ihrer Eltern, wie sie mit Schwierigkeiten umgehen und ihre Träume verfolgen können. Indem die Mutter ihrem Kind diese Geschichte erzählt, vermittelt sie ihm wichtige Werte wie Entschlossenheit, Ausdauer und den Glauben an sich selbst.

Diese Geschichte eines Vaters, der den Mut hat, einen neuen Weg einzuschlagen, zeigt, wie wichtig es ist, an seine Träume zu glauben und sich nicht durch Zweifel entmutigen zu lassen. Die Mutter lehrt ihrem Kind eine wertvolle Lektion, die über das einfache Erzählen hinausgeht. Sie gibt ihm die Werkzeuge an die Hand, um selbstbewusst und optimistisch in die Zukunft zu blicken, egal wie groß die Herausforderungen auch sein mögen. Durch das Teilen solcher Geschichten können wir uns selbst und andere ermutigen, mutig zu sein und unsere Träume zu verfolgen, denn nur wer wagt, kann auch gewinnen.

Das Puzzle des Lebens



an dem wir uns entlanghangeln können. Ohne diesen stabilen Rahmen ist es leicht, sich in den unzähligen Möglichkeiten zu verlieren und den Überblick zu verlieren.

Sobald der Rahmen steht, beginnt die eigentliche Arbeit. Abschnitt für Abschnitt arbeiten wir uns durch die verschiedenen Bereiche unseres Lebens. Das kann manchmal entmutigend sein, vor allem wenn sich bestimmte Teile einfach nicht zusammenfügen wollen. Hier ist Geduld gefragt. Manchmal scheint es, als passe nichts zusammen, doch mit der Zeit finden alle Teile ihren Platz. Jedes einzelne Puzzlestück hat seine Stelle, auch wenn es manchmal eine Weile dauert, bis es seine Zeit findet.

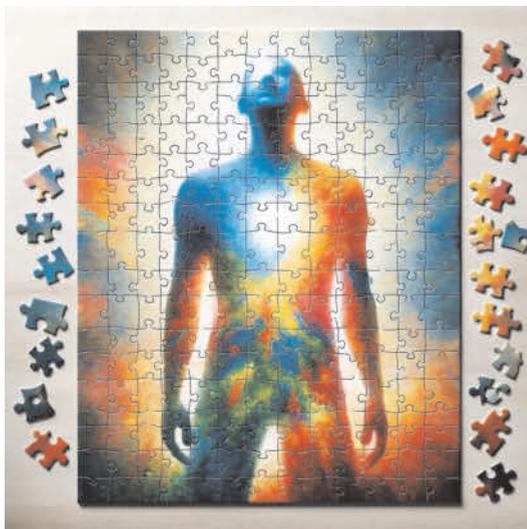
In diesem Prozess dürfen wir uns nicht mit Teilbereichen zufriedengeben. Es reicht nicht, nur einen kleinen Ausschnitt des Puzzles zu vervollständigen und dann aufzugeben. Wir müssen dranbleiben und alles zu Ende führen. Nur so können wir das vollständige Bild unseres Lebens sehen und verstehen.

Humor ist dabei ein wichtiger Begleiter. Stellen Sie sich vor, wie absurd es wäre, wenn jemand versucht, ein Puzzlestück mit Gewalt in eine falsche Stelle zu drücken. Genau so absurd ist es, wenn wir versuchen, bestimmte Aspekte unseres Lebens zu erzwingen, die einfach nicht passen wollen. Lachen Sie über die kleinen Missgeschicke und falschen Versuche, sie sind Teil des Prozesses. Jeder Fehler bringt uns ein Stück weiter, weil wir daraus lernen und uns verbessern.

Wissenschaftlich betrachtet, zeigt uns das Puzzeln, wie wichtig kognitive Flexibilität und Problemlösungsfähigkeiten sind. Unser Gehirn liebt Herausforderungen, und jedes Mal, wenn wir ein Problem lösen – sei es, das richtige

Puzzlestück zu finden oder eine Lebenssituation zu meistern – stärken wir unsere neuronalen Verbindungen. Studien haben gezeigt, dass regelmäßiges Puzzeln die geistige Agilität und das Gedächtnis verbessern kann. Ebenso verbessert das Lösen von Lebensproblemen unsere Resilienz und unser Selbstbewusstsein.

Am Ende des Tages geht es darum, Vertrauen in den Prozess zu haben. Auch wenn wir das vollständige Bild noch nicht sehen können, wissen wir, dass jedes Puzzlestück, das wir platzieren, uns dem Endergebnis näherbringt. Vertrauen Sie darauf, dass der Moment kommt, an dem sich



alles fügt. Bleiben Sie geduldig und zielstrebig, und freuen Sie sich über jeden kleinen Erfolg auf dem Weg.

Das Puzzle des Lebens ist kein Wettlauf gegen die Zeit, sondern eine Reise, die uns formt und prägt. Jedes Stück, das wir platzieren, erzählt eine Geschichte und trägt zum großen Ganzen bei. Es ist ein Werk, das wir Schritt für Schritt erschaffen, ein Meisterwerk, das wir mit Stolz betrachten können.

„Das Leben ist ein Puzzle: Mit Geduld und Entschlossenheit findet jedes Teil seinen Platz und offenbart das vollständige Bild unseres Seins.“ (Cakir)

Das Leben ist wie ein Puzzle – ein faszinierendes Spiel, das uns herausfordert, aus unzähligen kleinen Teilen ein großes Ganzes zu erschaffen. Und während wir geduldig sowie zielstrebig an unserem Lebenspuzzle arbeiten, erkennen wir, dass jedes Stück einen bestimmten Platz hat und Teil eines größeren Bildes ist. Mit der richtigen Strategie und einer Portion Humor können wir unser Leben Stück für Stück zusammenfügen und ein beeindruckendes Meisterwerk schaffen. Lassen Sie uns eintauchen in die Kunst des Lebenspuzzels und entdecken, wie wir Schritt für Schritt unsere Vision Wirklichkeit werden lassen.

Denn wenn wir unser Leben wie ein Puzzle betrachten, erkennen wir, dass Geduld und Zielstrebigkeit der Schlüssel sind, um unser persönliches Meisterwerk zu schaffen. Nur wie geht man strategisch vor, um aus einem Haufen scheinbar unzusammenhängender Teile ein vollständiges Bild zu formen?

Der erste Schritt beim Puzzeln, sowohl im Spiel als auch im Leben, ist das Erstellen des Rahmens. Im übertragenen Sinne bedeutet das, die Grundpfeiler unseres Lebens zu definieren: unsere Werte, Ziele und Prioritäten. Der Rahmen gibt Struktur und Orientierung, er ist das Gerüst,

HIER
KÖNNTE IHRE
FIRMA
STEHEN

Kontaktieren Sie uns
jetzt, um Ihre Anzeige
zu buchen!

verlag@dingdong24.de

Familienbande

Gemeinsame Aktivitäten – Teil I

Gemeinsame Aktivitäten mit der Familie sind wie das Salz in der Suppe des Lebens: Sie würzen unseren Alltag und stärken das Band, das uns verbindet. Doch wie stellt man sicher, dass solch ein Tag nicht nur stattfindet, sondern auch wirklich gelungen ist? Es beginnt alles mit einer guten Planung, aber auch einer Prise Spontanität.

Stellen wir uns vor, eine Familie beschließt, einen Tag im Freien zu verbringen. Die Organisation könnte überwältigend erscheinen, aber mit einigen

Die Koordination solcher Pläne erfordert Kommunikation. Doch auch hier ist Flexibilität gefragt. Das Wetter könnte umschlagen oder das jüngste Kind fühlt sich plötzlich nicht wohl. In solchen Fällen ist es wichtig, spontan auf geänderte Situationen reagieren zu können. Vielleicht verlagert man das Picknick kurzerhand ins Wohnzimmer und macht einen Filmnachmittag daraus.

Was bewirken solche gemeinsamen Erlebnisse mit unserer Familie? Psychologisch gesehen fördern sie

Aber am Ende, wenn das Zelt steht und alle gemeinsam darin sitzen, teilen sie ein Gefühl des Stolzes und der Zusammengehörigkeit.

Solche Aktivitäten sind auch eine wertvolle Lektion in Geduld und Toleranz. Man lernt, Kompromisse zu schließen und die Perspektiven anderer zu respektieren. Dies sind Fähigkeiten, die nicht nur im familiären Rahmen, sondern auch im späteren sozialen und beruflichen Leben von unschätzbarem Wert sind.



klugen Strategien wird es ein Kinderspiel. Zuerst gilt es, ein gemeinsames Interesse zu finden. Vielleicht ist es ein Picknick im Park, ein Besuch im Zoo oder eine Wanderung. Die Wahl der Aktivität sollte im besten Fall allen Familienmitgliedern Freude bereiten. Und hier zeigt es sich schon, wie wichtig es ist, auf jedes Familienmitglied Rücksicht zu nehmen. Ein Teenager mag vielleicht nicht begeistert sein von dem Gedanken, den ganzen Tag mit seinen jüngeren Geschwistern zu verbringen. Eine Lösung könnte sein, ihm zu erlauben, einen Freund mitzubringen.

das Gefühl der Zugehörigkeit und Sicherheit. Durch das gemeinsame Erleben und die gemeinsame Bewältigung kleiner und großer Herausforderungen entsteht ein tieferes Verständnis füreinander und Vertrauen wird gebaut. Jedes Familienmitglied fühlt sich wertgeschätzt und verstanden, was für die emotionale Entwicklung besonders wichtig ist.

Ein einfaches Beispiel hierfür ist der gemeinsame Aufbau eines Zeltes bei einem Campingausflug. Es mag zunächst zu Diskussionen und Frustrationen kommen, wer welche Aufgabe übernimmt.

Abschließend lässt sich sagen, dass die Investition in gemeinsame Familienzeiten eine der lohnendsten ist, die man machen kann. Sie bereichert das familiäre Leben, fördert die persönliche Entwicklung jedes Einzelnen und stärkt die Bindungen, die ein Leben lang halten. Wenn Sie also das nächste Mal einen Familientag planen, denken Sie daran: Ein bisschen Planung, ein bisschen Spontanität und viel Liebe sind die Zutaten, die diesen Tag unvergesslich machen werden.

Tragen Sie Ihr Unternehmen für die nächste Ausgabe im 1. Quartal 2025 in den OrtsKompass – Düsseldorf ein.

Texteintrag für Ihren Betrieb im OrtsKompass – nur 150 € netto pro Quartal

OrtsKompass



www.presse.press/eintrag

Name	Beschreibung	Öffnungszeiten	Adresse	PLZ	Ort	Webadresse	Telefonnummer
	(max. 150 Zeichen)						

Die Virtuelle Identität – Ein Spiegel unserer Seele

In einer Welt, in der Likes und Follower die neue Währung sind, stellt sich die Frage: Wer sind wir wirklich? Als Jugendliche wachsen wir in einer digitalen Ära auf, in der das virtuelle Ich oft wichtiger erscheint als die reale Person dahinter. Unsere Online-Profile sind polierte Versionen unserer selbst, sorgfältig kuratiert, um ein bestimmtes Bild zu vermitteln. Doch was sagt das über uns aus?

Unsere Identität im Netz kann wie eine Maske wirken. Jeder Post, jedes Foto ist eine bewusste Entscheidung, die Teil eines größeren Puzzles ist, das wir für die

TikTok und Snapchat sind zu Bühnen geworden, auf denen wir unsere eigenen kleinen Shows aufführen. Hier sind wir die Regisseure, Drehbuchautoren und Hauptdarsteller unserer eigenen Geschichten. Diese Geschichten können inspirierend sein, aber auch großen Druck erzeugen. Der Druck, perfekt zu sein, immer im Trend zu liegen, immer glücklich und erfolgreich zu wirken.

Psychologen warnen vor den Auswirkungen dieser ständigen Selbstinszenierung. Studien zeigen, dass der

Es ist also wichtig, eine Balance zu finden. Die virtuelle Identität kann ein mächtiges Werkzeug sein, wenn wir sie bewusst und reflektiert nutzen. Sie sollte eine Erweiterung unseres Selbst sein, nicht dessen Ersatz. Wir sollten uns immer wieder fragen: Zeigt mein Online-Profil wirklich, wer ich bin, oder versuche ich, jemand anderes zu sein? Authentizität ist der Schlüssel. Indem wir ehrlich zu uns selbst und zu anderen sind, können wir das Beste aus beiden Welten herausholen – der realen und der virtuellen.



Außenwelt zusammensetzen. In der Anonymität des Internets haben wir die Freiheit, zu sein, wer wir sein wollen. Diese Freiheit ist verlockend, aber auch gefährlich. Sie erlaubt uns, Aspekte unserer Persönlichkeit zu erkunden, die wir im realen Leben vielleicht nicht zeigen würden. Doch was passiert, wenn diese Maske unser wahres Selbst verdrängt?

Das Phänomen der „virtuellen Identität“ ist nicht neu, aber es hat in den letzten Jahren eine neue Dimension erreicht. Social Media Plattformen wie Instagram,

Vergleich mit den scheinbar perfekten Leben anderer zu einem verzerrten Selbstbild führen kann. Depressionen, Angststörungen und geringes Selbstwertgefühl sind oft die Folge. Doch gleichzeitig bietet das Internet auch Möglichkeiten zur Selbstfindung und zum Austausch mit Gleichgesinnten. In Foren und sozialen Netzwerken können wir Menschen treffen, die ähnliche Interessen und Erfahrungen teilen. Diese Verbindungen können echten Halt und Unterstützung bieten.

Letztendlich sind wir mehr als die Summe unserer Posts und Likes. Unsere wahre Identität besteht aus den Erfahrungen, Gefühlen und Beziehungen, die uns im echten Leben prägen. Die virtuelle Welt kann uns inspirieren und bereichern, aber sie sollte niemals das reale Leben ersetzen. Es liegt an uns, die Kontrolle zu behalten und uns nicht in der digitalen Illusion zu verlieren. Die virtuelle Identität ist ein Spiegel unserer Seele – wir müssen nur sicherstellen, dass wir das echte Bild darin erkennen.

Ankündigung:

Präsentieren Sie Ihre Firma in unserer nächsten Ausgabe! Wir verteilen 30.000 Exemplare in ganz Düsseldorf. Kontaktieren Sie uns jetzt, um Ihre Anzeige zu buchen und von dieser großflächigen Verteilung zu profitieren. Wir freuen uns darauf, Ihre Marke sichtbar zu machen!

Die Jugend und die Lyrik

Für die Jugend scheint die Bedeutung von Lyrik und Literatur auf den ersten Blick in den Hintergrund getreten zu sein. Aber bei genauerer Betrachtung zeigt sich schon, dass diese künstlerischen Ausdrucksformen nach wie vor einen bedeutenden Platz im Herzen und Verstand der Jugendlichen einnehmen, nur auf eine neue, moderne Art und Weise.

Wenn wir das Empfinden der Jugend von damals und heute in Bezug auf Lyrik und Literatur vergleichen, ergeben sich hieraus faszinierende Einblicke. Denn in der Vergangenheit waren Gedichte und literarische Werke oft Teil des schulischen Lehrplans, und viele Jugendliche wurden durch klassische Dichter wie Goethe, Schiller oder Shakespeare geprägt. Die Lyrik diente als geistige Nahrung, die den Horizont erweiterte und das Empfinden für Sprache und Ästhetik schärfte.

In der heutigen Zeit stehen Jugendliche vor einer Vielzahl von Unterhaltungsangeboten, von sozialen Medien bis hin zu

Videospielen, die um ihre Aufmerksamkeit konkurrieren. Dennoch ist das Interesse an Lyrik und Literatur keineswegs erloschen. Es hat sich vielmehr transformiert und angepasst. Anstelle von klassischen Gedichten wenden sich viele Jugendliche modernen Lyrikern und Autoren zu, deren Werke Themen behandeln, die ihnen persönlich nahe stehen: Identität, Liebe, Freiheit, soziale Gerechtigkeit und mentale Gesundheit.

Die Digitalisierung hat auch neue Zugangsmöglichkeiten zur Lyrik eröffnet. Online-Plattformen wie Instagram oder Tumblr dienen jungen Dichtern als Plattformen, um ihre Werke zu teilen und eine Gemeinschaft von Gleichgesinnten aufzubauen. Kurze, prägnante Gedichte, oft begleitet von ästhetisch ansprechenden Bildern, finden hier großen Anklang und sprechen direkt die Emotionen und Erfahrungen der Jugendlichen an.

Es ist jedoch auch wichtig zu betonen, dass trotz dieser modernen Entwicklungen das Verständnis und die

Wertschätzung für klassische Lyrik und Literatur nicht verloren gegangen sind. Viele Jugendliche entdecken immer noch die Schönheit und Tiefe von Werken vergangener Jahrhunderte und erkennen deren Relevanz für ihr eigenes Leben und ihre eigene Zeit.

Lyrik und Literatur spielen im Ergebnis also nach wie vor eine wichtige Rolle im Leben der Jugendlichen, wenn auch in einer sich ständig wandelnden Form. Die Vielfalt der Ausdrucksmöglichkeiten und die Möglichkeit, sich mit anderen über gemeinsame Interessen auszutauschen, haben dabei dazu beigetragen, dass diese Kunstformen lebendig und relevant bleiben. Ob klassisch oder modern, Lyrik und Literatur werden auch weiterhin die Fantasie und die Gefühle der Jugendlichen auf vielfältige Weise ansprechen und bereichern.



Texteintrag im OrtsKompass – Düsseldorf: Tragen Sie Ihr Unternehmen für die nächste Ausgabe im 1. Quartal 2025 ein – nur 150 € netto pro Quartal. Ihr Eintrag erscheint in der Zeitung presse.press.



Bildung und Weiterbildung | Einzelhandel und Shopping | Familie und Kinder | Finanzen und Recht | Freizeit und Kultur | Gastronomie und Kulinarik | Gesundheit und Wellness | Haushalt und Wohnen | Nachhaltigkeit und Umwelt | Tierbedarf und Haustiere | Transport und Mobilität

www.presse.press/eintrag

OrtsKompass

Name	Beschreibung	Öffnungszeiten	Adresse	PLZ	Ort	Webadresse	Telefonnummer
	(max. 150 Zeichen)						

Das unerwartete Interview

Ein Gespräch mit einer verlorenen Socke



men sind. Ich war mal Teil eines großartigen Teams. Doch eines Tages, nach einem dieser gefürchteten Waschgänge, war er einfach weg. Seitdem trage ich diese Lücke in mir, wortwörtlich!

Reporter: Das klingt herzerreißend. Hast du irgendwelche Theorien, was mit deinem Partner passiert sein könnte?

Socke: Ich habe viele Nächte darüber nachgedacht. Vielleicht hat er sich im Trockner verirrt, dieser mysteriösen Welt, die mehr Socken verschluckt als ein hungriger Hund. Oder er hat das Abenteuer gesucht und sich auf eine Reise ins Unbekannte begeben. Manchmal stelle ich mir vor, er lebt jetzt ein aufregendes Leben auf der anderen Seite des Bettes.

chen Besuche des Staubsaugers – es bringt Abwechslung in meinen Alltag, auch wenn es ein bisschen ruppig ist.

Reporter: Denkst du, es gibt Hoffnung auf eine Wiedervereinigung?

Socke: In meinem Fadenkern hoffe ich immer noch, dass wir eines Tages wieder zusammenfinden. Vielleicht wird er in einer alten Kiste wiederentdeckt oder taucht unerwartet hinter einem Sofa auf. Bis dahin halte ich die Stellung und trage die Erinnerung an unsere gemeinsamen Tage tief in mir.

Reporter: Das ist sehr berührend. Zum Abschluss: Gibt es etwas, das du anderen verlorenen Socken da draußen sagen möchtest?

Socke: Haltet durch! Egal wie dunkel die Tage erscheinen mögen, irgendwo da draußen gibt es immer die Möglichkeit, dass jemand euch wiederfindet und ihr in eurem angestammten Platz zurückkehren könnt. Und wer weiß, vielleicht entdeckt ihr auf dem Weg dorthin eine ganz neue Bestimmung.

Reporter: Guten Tag, liebe Socke! Es freut mich, dass du dir die Zeit genommen hast, mit uns zu sprechen. Wie fühlt es sich an, so lange ohne deinen Partner zu sein?

Socke: Oh, es ist wirklich eine einsame Existenz. Weißt du, Socken sind wie Yin und Yang – wir fühlen uns erst komplett, wenn wir zusam-

Reporter: Was machst du, um die Zeit zu vertreiben, während du darauf wartest, dass er zurückkommt?

Socke: Nun, ich habe angefangen, mit den Staubflusen unter dem Bett zu philosophieren. Sie sind erstaunlich tiefgründig, wenn man ihnen zuhört. Außerdem genieße ich die gelegentli-

Reporter: Vielen Dank für dieses aufschlussreiche Gespräch. Ich wünsche dir viel Glück und hoffe, dass du bald wieder mit deinem Partner vereint bist.

Socke: Vielen Dank! Die Hoffnung stirbt zuletzt – oder zumindest, bis der letzte Faden reißt.

Kleine Verluste, große Lektionen:

Was wir von einer verlorenen Socke lernen können



Aus diesem humorvollen Interview mit der Socke können wir als Leser eine wichtige Lektion mitnehmen: Selbst in den alltäglichsten Dingen steckt oft mehr, als wir auf den ersten Blick erkennen. Die verlorene Socke steht symbolisch für die kleinen Verluste und Herausforderungen des Lebens, die uns manchmal aus der Bahn werfen. Doch genau wie die Socke, die weiterhin Hoffnung auf eine Wiedervereinigung hat, sollten auch wir nicht den Mut verlieren, selbst wenn wir uns verloren fühlen oder etwas vermissen. Mit ein wenig Humor und Geduld können wir lernen, auch in schwierigen Situationen das Beste zu sehen und weiterhin nach vorne zu schauen.

Anzeige

Modelle für die strategische Planung und Methoden, die Ihnen die Zahlenfindung erleichtern

- Prüfl-Typen
- Klassifikation
- Zusammenhänge
- Zahlenprüfung
- Probabilitäten
- Kombinatorik
- Logische Spieltheorie
- Leitfaden für bessere Diagramme
- Mit vielen Tabellen und Abbildungen
- Nützliche Methoden zur Zahlenfindung
- Tabellen für einen kompakten Überblick
- Gewinnwahrscheinlichkeiten

EUROJACKPOT

Visuelle Aspekte und Zahlenfindung Strategie 707

5 aus 50									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
2 aus 12									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12								

707

Titel: Eurojackpot
 Untertitel: Visuelle Aspekte und Zahlenfindung – Strategie 707

Jetzt erhältlich im Buchhandel und online!
ISBN: 978-3-910643-10-9

Das Buch "Eurojackpot – Visuelle Aspekte und Zahlenfindung – Strategie 707" bietet eine umfassende Auswertung der letzten 11 Jahre Eurojackpot und enthält statistische Berechnungen und leicht verständliche Darstellungen der Zahlenkombinationen, um Lesern ein übergreifendes Verständnis für die Zahlen zu vermitteln. Es enthält auch Schablonen für eigene Teil-Systemspiele und zeigt die durchschnittlichen Gewinnchancen auf. Das Buch soll Lesern helfen, eigene Wahrscheinlichkeitsberechnungen anzustellen und ihre Gewinnchancen zu erhöhen. Der Autor Kamuran Cakir hat jahrelange Erfahrung in der mathematischen Betrachtung von Lottospielen und dem Berechnen von Wahrscheinlichkeiten. Das Buch enthält auch Leitgedanken zum vernetzten Denken in allen Lebenslagen. Es umfasst ca. 260 Seiten mit vielen graphischen und statistischen Abbildungen

Unsere Philosophie

Warum wir diese Zeitung herausbringen

Seit jeher spielt die Zeitung eine zentrale Rolle in der Gesellschaft. Als bewährtes Medium dient sie dazu, Informationen zu verbreiten, Wissen zu teilen und die öffentliche Meinung zu formen. In einer Welt, die oft von negativen Schlagzeilen dominiert wird, ist es leicht zu vergessen, dass es immer noch Grund zur Hoffnung gibt. „Solange Menschen existieren, gibt es auch Hoffnung für die guten Dinge im Leben.“ Dieser Gedanke leitet uns bei jeder Entscheidung, die wir treffen.

Mit der Einführung unserer kostenlosen Zeitung möchten wir jedem Interessierten Zugang zu Informationen ermöglichen, die inspirieren, informieren und Hoffnung schenken. Wir glauben fest daran, dass Wissen frei zugänglich sein sollte, und haben uns dafür entschieden, unsere Zeitung ohne Kosten für die Leser anzubieten. Diese Entscheidung



wird durch die Unterstützung guter Nachrichten und positiver unserer Werbepartner möglich Veränderungen glauben. gemacht, die ebenso an die Kraft

Unsere Ziel ist es, eine Quelle der Inspiration zu sein. Wir berichten über die guten und doch so wichtigen Dinge im Leben, die oft im Schatten der globalen Herausforderungen übersehen werden. Ob durch tiefgehende Artikel über gesunde Lebensweisen, Innovationen, die unsere Zukunft formen, oder Kulturen, die unsere Welt bereichern – wir möchten das Bewusstsein für die Schönheit und die Vielfalt des Lebens stärken.

Durch unsere Zeitung streben wir danach, die Hoffnung zu nähren und eine Vision für eine schöne, gemeinsame Zukunft zu gestalten. Wir laden jeden ein, Teil dieser Reise zu sein, als Leser, als Denker und als Träumer. Denn gemeinsam können wir die Welt zu einem besseren Ort machen.

So erreichen Sie uns:

1

Abo- und Inseratsanfragen



2

Wählen Sie zwischen A, B oder C



A

**HIER
KÖNNTE IHRE
FIRMA
STEHEN**

C

Ich möchte die Zeitung entweder für mich als privater Leser oder in meinem Unternehmen/meiner Einrichtung/Firma für meine Kunden, Besucher und Mitarbeiter auslegen, damit ich bzw. sie diese vor Ort lesen kann bzw. können.

Ich möchte eine Anzeige inserieren in einer Ausgabe mit einer Auflage von 30.000 Exemplaren. Bitte schicken Sie mir die Anzeigenformate und Preise dazu.

Ich möchte die Zeitung in meinem Unternehmen/meiner Einrichtung/Firma auslegen und eine Anzeige inserieren. Bitte schicken Sie mir die Anzeigenformate und Preise.

3

Scannen Sie den QR-Code, um uns eine E-Mail zu senden, oder schreiben Sie direkt an:

verlag@dingdong24.de

Sie können uns auch telefonisch oder per WhatsApp unter **+49 152 16425885** erreichen.



Impressum

Herausgeber:
DingDong24 GmbH

Anschrift:
Gustav-Heinemann-Str. 34
50170 Kerpen

Vertreten durch:
Kamuran Cakir

Kontakt:
Telefon: 0178 21 75 900
E-Mail: verlag@dingdong24.de
Website: www.dingdong24.de

Mitglied im Börsenverein
Verkehrsnummer: 15317

Eintragung im Handelsregister:
Amtsgericht Köln, HRB 119148

Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV:
Kamuran Cakir
Theodor-Heuss-Str. 13
50170 Kerpen

Hinweis:
In Zusammenarbeit mit dem www.presse.press Team erstellt.

Datenschutz:
<https://dingdong24.de/datenschutz/>

AGB:
<https://dingdong24.de/agb/>

Eurojackpot

Die Kenntnis der am häufigsten gezogenen Zahlen kann bei der Auswahl Ihrer eigenen Zahlenkombination durchaus hilfreich sein, da diese Zahlen die besten Chancen haben, auch in Zukunft häufiger gezogen zu werden.

Durch die Betrachtung der Zahlen im Gesamtbild können wir ein besseres Verständnis für das Spiel und seine Gewinnchancen entwickeln. Mit diesen Informationen können Sie Ihre Tippstrategie anpassen, indem Sie entweder auf die

meistgezogenen oder die seltener gezogenen Zahlen setzen. Dennoch sollten Sie bedenken, dass Eurojackpot-Ziehungen rein zufällig sind und vergangene Ziehungen keinen Einfluss auf zukünftige Ergebnisse haben.

Auflistung meistgezogene Eurojackpot-Zahlen pro Jahr

Gewinnzahlen	Gesamt Anzahl	Jahre												
		2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	bis - 30.08.24
		Anzahl												
1	78 x	2 x	5 x	6 x	9 x	8 x	7 x	2 x	4 x	8 x	2 x	6 x	12 x	7 x
2	75 x	1 x	5 x	4 x	3 x	4 x	5 x	4 x	5 x	6 x	5 x	13 x	11 x	9 x
3	71 x	2 x	4 x	5 x	6 x	3 x	8 x	6 x	7 x	2 x	7 x	7 x	7 x	7 x
4	76 x	2 x	8 x	5 x	4 x	7 x	5 x	8 x	3 x	4 x	5 x	8 x	8 x	9 x
5	71 x	7 x	4 x	2 x	5 x	5 x	4 x	5 x	2 x	7 x	4 x	12 x	11 x	3 x
6	81 x	5 x	9 x	6 x	4 x	6 x	2 x	3 x	5 x	5 x	6 x	12 x	15 x	3 x
7	82 x	5 x	7 x	7 x	6 x	5 x	6 x	5 x	5 x	8 x	4 x	10 x	8 x	6 x
8	81 x	6 x	3 x	7 x	6 x	2 x	2 x	8 x	7 x	3 x	7 x	9 x	13 x	8 x
9	82 x	3 x	10 x	6 x	6 x	3 x	4 x	6 x	4 x	7 x	4 x	10 x	13 x	6 x
10	73 x	6 x	7 x	8 x	1 x	11 x	3 x	2 x	5 x	1 x	2 x	13 x	7 x	7 x
11	89 x	6 x	3 x	7 x	5 x	5 x	6 x	1 x	3 x	7 x	6 x	12 x	16 x	12 x
12	75 x	6 x	5 x	3 x	5 x	8 x	3 x	4 x	6 x	8 x	4 x	5 x	13 x	5 x
13	80 x	5 x	6 x	4 x	9 x	4 x	6 x	5 x	1 x	5 x	5 x	10 x	14 x	6 x
14	78 x	5 x	7 x	4 x	8 x	5 x	7 x	5 x	4 x	4 x	7 x	5 x	11 x	6 x
15	82 x	5 x	3 x	7 x	3 x	4 x	6 x	7 x	6 x	8 x	7 x	8 x	10 x	8 x
16	89 x	5 x	3 x	5 x	8 x	7 x	8 x	7 x	3 x	4 x	5 x	6 x	20 x	8 x
17	82 x	4 x	5 x	7 x	3 x	2 x	8 x	7 x	3 x	7 x	5 x	13 x	10 x	8 x
18	85 x	6 x	6 x	9 x	5 x	3 x	8 x	8 x	5 x	2 x	4 x	11 x	11 x	7 x
19	77 x	5 x	8 x	5 x	8 x	8 x	5 x	4 x	7 x	7 x	6 x	4 x	5 x	5 x
20	93 x	3 x	3 x	5 x	7 x	9 x	9 x	2 x	9 x	3 x	9 x	10 x	14 x	10 x
21	83 x	6 x	5 x	6 x	2 x	5 x	2 x	7 x	10 x	6 x	5 x	6 x	16 x	7 x
22	77 x	6 x	6 x	8 x	4 x	4 x	4 x	6 x	3 x	7 x	4 x	7 x	8 x	10 x
23	78 x	2 x	6 x	1 x	5 x	4 x	8 x	5 x	4 x	7 x	7 x	10 x	12 x	7 x
24	75 x	5 x	4 x	1 x	4 x	5 x	4 x	10 x	10 x	4 x	3 x	11 x	8 x	6 x
25	70 x	5 x	9 x	7 x	2 x	5 x	7 x	6 x	5 x	3 x	5 x	6 x	3 x	7 x
26	73 x	4 x	4 x	4 x	6 x	4 x	4 x	6 x	5 x	4 x	3 x	13 x	6 x	10 x
27	60 x	3 x	4 x	2 x	8 x	3 x	5 x	3 x	2 x	6 x	5 x	6 x	8 x	5 x
28	67 x	4 x	6 x	4 x	5 x	9 x	3 x	5 x	2 x	5 x	2 x	9 x	10 x	3 x
29	76 x	3 x	6 x	5 x	2 x	5 x	5 x	4 x	4 x	8 x	5 x	8 x	12 x	9 x
30	84 x	3 x	3 x	5 x	8 x	5 x	4 x	3 x	9 x	6 x	4 x	10 x	8 x	16 x
31	80 x	3 x	4 x	2 x	6 x	4 x	6 x	7 x	9 x	1 x	6 x	4 x	17 x	11 x
32	81 x	4 x	9 x	6 x	5 x	3 x	3 x	7 x	3 x	6 x	5 x	11 x	7 x	12 x
33	73 x	3 x	7 x	9 x	5 x	6 x	4 x	10 x	2 x	3 x	6 x	6 x	5 x	7 x
34	90 x	5 x	5 x	4 x	6 x	6 x	3 x	5 x	5 x	9 x	9 x	10 x	15 x	8 x
35	85 x	5 x	3 x	9 x	3 x	6 x	7 x	5 x	10 x	6 x	4 x	12 x	8 x	7 x
36	70 x	4 x	1 x	5 x	6 x	4 x	3 x	5 x	3 x	6 x	7 x	8 x	11 x	7 x
37	73 x	4 x	7 x	6 x	6 x	6 x	0 x	2 x	4 x	4 x	6 x	11 x	10 x	7 x
38	80 x	5 x	4 x	6 x	7 x	4 x	5 x	5 x	8 x	6 x	8 x	6 x	13 x	3 x
39	85 x	4 x	2 x	8 x	9 x	7 x	3 x	3 x	4 x	6 x	6 x	12 x	13 x	8 x
40	75 x	4 x	6 x	6 x	5 x	7 x	10 x	7 x	3 x	4 x	3 x	6 x	10 x	4 x
41	80 x	5 x	7 x	5 x	7 x	2 x	5 x	3 x	5 x	9 x	3 x	14 x	10 x	5 x
42	66 x	3 x	2 x	6 x	4 x	8 x	3 x	7 x	6 x	3 x	7 x	7 x	8 x	2 x
43	78 x	2 x	8 x	7 x	2 x	5 x	4 x	5 x	5 x	6 x	9 x	11 x	9 x	5 x
44	72 x	4 x	3 x	5 x	3 x	6 x	10 x	6 x	6 x	2 x	8 x	9 x	8 x	2 x
45	78 x	3 x	3 x	6 x	1 x	6 x	7 x	4 x	10 x	5 x	1 x	8 x	11 x	13 x
46	79 x	4 x	3 x	2 x	8 x	5 x	10 x	10 x	3 x	3 x	7 x	8 x	11 x	5 x
47	75 x	3 x	5 x	6 x	4 x	6 x	7 x	2 x	9 x	5 x	1 x	12 x	10 x	5 x
48	62 x	2 x	6 x	1 x	5 x	3 x	3 x	4 x	4 x	4 x	5 x	10 x	8 x	7 x
49	95 x	6 x	7 x	5 x	7 x	4 x	5 x	6 x	8 x	10 x	5 x	15 x	8 x	9 x
50	65 x	2 x	4 x	1 x	4 x	9 x	4 x	3 x	5 x	5 x	7 x	10 x	8 x	3 x

5 aus 50 Meistgezogene Eurojackpot-Zahlen in der Gesamtheit

78 x	75 x	71 x	76 x	71 x	81 x	82 x	81 x	82 x	73 x
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
89 x	75 x	80 x	78 x	82 x	89 x	82 x	85 x	77 x	93 x
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
83 x	77 x	78 x	75 x	70 x	73 x	60 x	67 x	76 x	84 x
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
80 x	81 x	73 x	90 x	85 x	70 x	73 x	80 x	85 x	75 x
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
80 x	66 x	78 x	72 x	78 x	79 x	75 x	62 x	95 x	65 x
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50

2 aus 12

142 x	137 x	167 x	147 x	167 x	147 x	155 x	164 x	129 x	117 x
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
38 x	44 x								
11	12								

In der Abbildung sieht man Kästchen in unterschiedlichen Farbtönen. Diese zeigen, wie oft bestimmte Zahlen gezogen wurden: Je dunkler das Kästchen, desto häufiger wurde die Zahl ausgewählt. Unter jedem farbigen Kästchen steht die dazugehörige Zahl in einem weißen Feld.

Die links abgebildete Tabelle zeigt die meistgezogenen Eurojackpot-Zahlen von 2012 bis zum 30.08.2024. Die 'Gewinnzahlen' sind von 1 bis 50 nummeriert, und die 'Eurozahlen' von 1 bis 12. Sowohl die jährliche Häufigkeit der gezogenen Zahlen als auch die Gesamtanzahl der Ziehungen sind dargestellt. Jede Zahl wird im Jahresverlauf analysiert, wobei die Häufigkeit der Ziehungen und der zeitliche Abstand zwischen den Ziehungen berücksichtigt werden.

(Hinweis: Bitte beachten Sie, dass alle Angaben ohne Gewähr sind. Diese Angaben dienen ausschließlich zur statistischen Betrachtung und sollen nicht zum Spielen verleiten.

Glücksspiel kann süchtig machen. Hilfe www.spielen-mit-verantwortung.de oder Hotline 0800 137 27 00.

Eurozahlen	Gesamt Anzahl	Jahre												
		2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	bis - 30.08.24
1	142 x	9 x	12 x	6 x	9 x	13 x	16 x	2 x	12 x	10 x	11 x	9 x	15 x	18 x
2	137 x	7 x	15 x	10 x	8 x	10 x	10 x	8 x	9 x	11 x	5 x	16 x	19 x	9 x
3	167 x	12 x	13 x	9 x	20 x	10 x	9 x	10 x	10 x	8 x	9 x	18 x	26 x	13 x
4	147 x	10 x	7 x	22 x	5 x	10 x	8 x	13 x	12 x	13 x	12 x	16 x	11 x	8 x
5	167 x	16 x	15 x	11 x	14 x	9 x	14 x	11 x	7 x	10 x	9 x	19 x	21 x	11 x
6	147 x	6 x	8 x	16 x	11 x	14 x	13 x	9 x	8 x	6 x	11 x	9 x	24 x	12 x
7	155 x	10 x	18 x	10 x	6 x	6 x	11 x	14 x	12 x	11 x	12 x	17 x	17 x	11 x
8	164 x	12 x	16 x	16 x	11 x	9 x	14 x	9 x	9 x	12 x	17 x	17 x	14 x	8 x
9	129 x			4 x	14 x	11 x	7 x	11 x	16 x	12 x	10 x	17 x	20 x	7 x
10	117 x				6 x	14 x	2 x	17 x	9 x	13 x	8 x	16 x	14 x	18 x
11	38 x											14 x	12 x	12 x
12	44 x											16 x	15 x	13 x
777		41	52	52	52	53	52	52	53	52	92	104	70 von 105	

Anzahl der Ziehungen pro Jahr beim Eurojackpot

Dieser Teil-Auszug stammt aus dem Buch *Eurojackpot - Visuelle Aspekte und Zahlenfindung Strategie* (ISBN 978-3-910643-10-9). Weitere Informationen und Bestellmöglichkeiten finden Sie auf www.presse.press oder in Ihrem Buchhandel.

