

Presse.press

Nachrichten, die berühren. Bewegen. Bleiben.

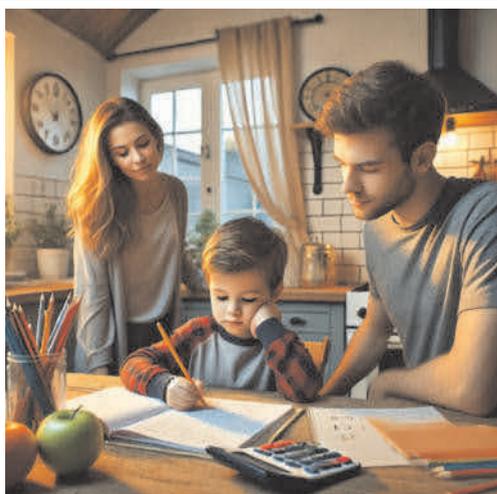
Nächster Erscheinungsmonat: April 2025

Warum wir einfach mal bis 6 zählen sollten

Die Magie des Zählens: Es gibt Momente, da fühlt es sich an, als würde unser Gehirn plötzlich auf Hochtouren laufen. Ein einziges Wort oder eine Bemerkung kann eine wahre Flut an Emotionen und Gedanken auslösen. Plötzlich stehen wir gedanklich auf einem Schlachtfeld – bereit für den verbalen Kampf. Alle „Abteilungen“ in unserem Kopf schalten sich ein: die Abteilung für Wut, die Abteilung für Stolz, und natürlich die Abteilung für „Das-hab-ich-dir-immer-schon-mal-sagen-wollen!“ Sie alle sind bereit, sich gegenseitig anzufeuern und unsere Zunge in Bewegung zu setzen. Doch was passiert, wenn wir uns in diesem Moment entscheiden, einfach bis 6 zu zählen?

Stell dir vor, während du zählst, siehst du die Zahlen wie kleine Tänzer vor deinem inneren Auge vorbeiziehen – eins, zwei, drei – sie gleiten an dir vorbei, fast schwerelos. Und mit jeder Zahl merkst du, wie das Feuer in deinem Inneren, das eben noch lichterloh brannte, langsam nachlässt. Vier, fünf, sechs. Irgendetwas verändert sich in deinem Kopf. Plötzlich haben all die Abteilungen, die eben noch so sehr auf Konfrontation aus waren, das Interesse verloren. Die Wut zieht sich zurück, der Stolz setzt sich in die Ecke, und die „Das-hab-ich-dir-schon-mal-sagen-wollen“-Abteilung fängt an, Kreuzwörter zu lösen. Es ist, als hätten sie alle gemerkt, dass der Kampf gar nicht so notwendig ist, wie sie dachten.

(Seite 2)



Schule - Hilfe oder Hindernis?

Es ist Montagabend. Der Esstisch ist voller Arbeitshefte, zerknitterter Blätter und einem bunt durcheinandergewürfelten Haufen Stifte. Mittendrin sitzt Leo, der verzweifelt auf seine Matheaufgaben starrt. Die Eltern stehen daneben, abwechselnd aufmunternd und leicht genervt, weil sie wissen, dass der Film, den sie eigentlich schauen wollten, noch eine Weile warten muss. Kommt dir das bekannt vor?

Viele Eltern wollen nur das Beste für ihre Kinder, vor allem, wenn es um die Schule geht. Sie helfen bei den Hausaufgaben, stellen Fragen für den Test am nächsten Tag und werfen am Wochenende auch mal einen Blick in die Schulhefte. Sie meinen es gut. Aber was, wenn diese gut gemeinte Unterstützung dem Kind am Ende mehr schadet als nützt? (Seite 3)

Blick auf den Alltag, anders erzählt!

Einsamkeit im Alter

Eh du dich versiehst, bist du 75 Jahre alt geworden. Und du denkst nur, wo ist die Zeit geblieben? Es ging alles so schnell. Nun verlaufen deine Tage meist ruhig, und du hast viel Zeit, über die Vergangenheit nachzudenken. Es gibt da diese warmen Erinnerungen an die Zeit, als das Haus voller Leben war, als die Kinder laut lachten und der Duft von frischem Kaffee durch die Küche zog. Doch heute ist es still. Die Kinder sind längst ausgezogen, und das Telefon klingelt selten. Du spürst eine Leere, eine Einsamkeit, die sich langsam aber sicher in deinen Alltag schleicht.

(Seite 4)

Nur Bares ist Wahres Ist das auch das wahre Glück?



Wir alle kennen diesen Spruch: „Nur Bares ist Wahres“. Klingt einleuchtend, schließlich steht „Bares“ für das, was wir anfassen, zählen und in unseren Geldbeuteln knistern hören können. Es vermittelt uns Sicherheit, greifbar und real. Doch was genau meint dieser Spruch? Geht es nur um das greifbare Bargeld, das wir uns in die Hosentasche stecken? Oder steckt da mehr dahinter?

(Seite 5)

Verstehen wir uns? Wirklich?

Kenntst du das? Du sagst etwas, und dein Gegenüber versteht es komplett anders. Du merkst das sofort – dieser eine Blick, der dich wissen lässt, dass etwas schiefgelaufen ist. Du hast das Gefühl, du hast dich klar ausgedrückt, hast sorgfältig überlegt, was du sagen möchtest, und trotzdem trifft deine Botschaft irgendwie nicht ins Schwarze. Und dann kommt die Antwort. Du hörst zu und denkst nur: „Was soll das jetzt?“ Du bist vielleicht irritiert, ein bisschen frustriert, möglicherweise sogar verletzt.

(Seite 6)

Gewöhnliches, ungewöhnlich erzählt!

Warum wir einfach mal bis **6** zählen sollten

(Fortführung)

Die Wissenschaft bestätigt, dass solch eine kleine Pause, wie das Zählen bis 6, unser Gehirn tatsächlich dazu bringen kann, die Lage neu zu bewerten. Wenn wir uns in stressigen oder emotional aufgeladenen Momenten bewusst eine Sekunde Zeit nehmen, um bis 6 zu zählen, geben wir unserem Gehirn die Chance, sich neu zu sortieren. Es ist, als würden wir die Reset-Taste drücken. Unser Nervensystem, das in Sekundenbruchteilen auf Angriffsmodus umschaltet, bekommt durch diese bewusste Unterbrechung ein Signal: „Stopp, hier gibt es nichts zu kämpfen.“ Die stressbedingte Aktivierung der Amygdala – dem Zentrum für Angst und Aggression – nimmt ab, und stattdessen gewinnt der präfrontale Kortex, der Teil des Gehirns, der für rationales Denken zuständig ist, wieder die Kontrolle.

Und wenn du es dir bildlich vorstellst, wird es noch viel klarer. Dein Gehirn arbeitet wirklich wie ein Team. Stell dir vor, wie sie alle in einem großen Büro sitzen. Die Abteilung für Gefühle in der einen Ecke, die Abteilung für Logik in der anderen. Sie alle haben ihre Aufgaben und manchmal gibt es einfach diese Meetings, in denen alle durcheinanderreden, jeder will das letzte Wort haben. Genau in so einem Moment hilft das Zählen bis 6. Es ist, als würdest du in den Raum kommen und sagen: „Ruhe! Jeder geht wieder an seinen Schreibtisch.“ Plötzlich hat keiner mehr Lust auf ein Streitgespräch, jeder beschäftigt sich wieder mit seinen eigenen Aufgaben, und die Stimmung entspannt sich.

In unserem Alltag gibt es viele Momente, in denen wir dieses kleine, einfache Werkzeug nutzen könnten. Stell dir vor, du stehst im Stau. Der Fahrer vor dir

fährt viel zu langsam und du spürst, wie sich die Wut in dir aufbaut. Bevor du wild hupst, atmest du tief durch und beginnst zu zählen. Eins, zwei, drei – plötzlich fällt dir auf, dass das Hupen die Sache nicht beschleunigen würde. Vier, fünf, sechs – und plötzlich denkst du: „Hey, vielleicht hat der Typ einfach einen schlechten Tag.“ Und anstatt wütend zu sein, lehnst du dich zurück und drehst die Musik etwas lauter.

Oder denk an einen Streit mit deinem Partner. Die Diskussion wird hitzig, und du fühlst, wie die Worte nur so herausschießen wollen. Aber anstatt loszulegen, atmest du tief ein und zählst bis 6. Während die Zahlen in deinem Kopf vorbeiziehen, merkst du, dass die Situation gar nicht so schlimm ist, wie du dachtest. Vielleicht ist es einfach nur ein Missverständnis, das ihr später klären könnt. Und plötzlich

ist der Drang, laut zu werden, verschwunden.

Das Zählen bis 6 mag einfach klingen, aber es hat eine tiefgreifende Wirkung. Es ist, als würde man dem Gehirn eine kurze Pause gönnen, bevor man in den Sturm der Emotionen hineinrutscht. Diese bewusste Pause kann der Schlüssel sein, um uns selbst zu beruhigen, uns zu sammeln und Situationen mit mehr Klarheit zu begegnen. Und wer weiß – vielleicht rettet sie uns sogar vor manchem unnötigen Streit.

Das nächste Mal, wenn du merkst, dass deine innere „Konfliktabteilung“ aktiv wird, versuch es einfach. Zähle bis 6, lass die Zahlen an dir vorbeiziehen, und beobachte, wie dein Gehirn sich entspannt. Du wirst überrascht sein, wie viel Frieden in dieser einfachen Übung steckt.

Anzeige

Kamuran Cakir
Selma Cakir

Der Scherz des Lebens

Eine Anleitung zum Glückhchsein

Titel: Der Scherz des Lebens
Untertitel: Eine Anleitung zum Glückhchsein

Erhältlich im Buchhandel und online – jetzt zugreifen!

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!

QR-Code scannen und bestellen!

Schule - Hilfe oder Hindernis?

(Fortführung)

Forschungen zeigen tatsächlich, dass zu viel elterliche Hilfe, insbesondere bei Hausaufgaben, einen gegenteiligen Effekt haben kann. Warum? Weil Kinder irgendwann das Gefühl bekommen, dass sie selbst nichts schaffen können. Ihre Eltern sind immer da, retten sie vor schwierigen Aufgaben und, ohne es zu merken, schwächen sie das Vertrauen der Kinder in die eigene Fähigkeit, Probleme zu lösen. Das kann dazu führen, dass ein Kind irgendwann aufgibt, bevor es überhaupt angefangen hat. Warum sollte es sich auch anstrengen, wenn Mama und Papa es doch sowieso richten?

Aber es gibt noch mehr Stolpersteine. Ein anderes klassisches Beispiel: Zeugnisgeld. Eltern versprechen ihren Kindern eine Belohnung, wenn die Noten gut genug sind. Geld für gute Noten scheint eine schnelle und einfache Motivation zu sein. Doch auch das kann negative Auswirkungen haben. Kinder fangen an, den Wert von

Wissen mit Geld gleichzusetzen. Sie lernen nicht, weil sie neugierig sind oder stolz auf ihre Fortschritte, sondern nur, weil sie sich etwas verdienen wollen. Wenn der Anreiz wegfällt, verschwindet auch die Motivation. Und was dann?

Ich erinnere mich an einen Fall aus der Grundschule meines Kindes, in dem ein Junge für jede Eins auf dem Zeugnis 50 Euro bekam. 50 Euro! In der vierten Klasse! Für eine Achtjährige klingt das wie der große Jackpot. Doch was passierte, als in einem Schuljahr nur Dreien und Vieren dabei herauskamen? Der Junge war enttäuscht, klar. Aber nicht, weil er mit seinen Noten unzufrieden war – sondern, weil er den neuen Gaming-Controller nicht bekommen würde. Das Lernen an sich war längst in den Hintergrund gerückt.

Natürlich wollen Eltern das Beste für ihre Kinder, aber oft ist weniger mehr. Kinder brauchen vor allem Unterstützung,

die ihnen zeigt, dass sie es allein schaffen können. Die Aufgabe der Eltern ist es, ihnen die Werkzeuge in die Hand zu geben, statt ständig selbst den Hammer zu schwingen.

Was also tun? Vielleicht sollten wir als Eltern öfter einen Schritt zurücktreten. Unsere Kinder sollen wissen, dass wir da sind, um sie aufzufangen, aber dass sie es auch mal selbst probieren müssen. Ja, das kann heißen, dass die Matheaufgabe mal falsch gelöst wird. Oder dass das Gedicht für den nächsten Deutstest nicht perfekt auswendig gelernt ist. Aber genau das sind die Momente, in denen Kinder wachsen. Sie lernen, Verantwortung zu übernehmen, sich zu bemühen und stolz auf ihre eigenen Leistungen zu sein – auch wenn diese manchmal nicht sofort perfekt sind.

Und mal ehrlich: Hast du dir jemals gewünscht, dass jemand dir in der Schule alles abnimmt? Wahrscheinlich nicht. Die Schulzeit ist schließlich

eine der wichtigsten Phasen im Leben, in der man lernt, wie man mit Herausforderungen umgeht, wie man sich selbst motiviert und wie man, ganz nebenbei, das Chaos am Schreibtisch halbwegs in den Griff bekommt.

Aiso, beim nächsten Mal, wenn Leo am Esstisch sitzt und seufzt, weil er die Lösung für seine Matheaufgabe nicht sofort findet, lass ihn ruhig ein bisschen kämpfen. Sei da, aber übernehme nicht die Kontrolle. Das ist vielleicht die beste Hilfe, die du ihm geben kannst.

Anzeige

FEIERN MIT BIS ZU 350 PERSONEN.

Özel günlerinizde 350 kişiye kadar eğlence imkanı.



Schau dir unser Video an – QR-Code scannen genügt!

Özel Etkinlik Paketleri

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

Esnek fiyatlandırma



DÜĞÜN SALONU
Imperium Event
Hüttenstr 114
50170 Kerpen
Tel: +49 152 2259 2072

Spezielle Veranstaltungspakete

Spezielle Pakete für Hochzeiten, Verlobungen, Henna, Kommunion oder Geburtstage - Ganz nach Ihren individuellen Wünschen entsprechend.

Flexible Preisgestaltung







Einsamkeit im Alter

(Fortführung)

In solchen Momenten greift man vielleicht zum Telefon, ruft jemanden an oder schickt eine Nachricht, um dieses Gefühl der Einsamkeit zu vertreiben. Aber irgendwie bleibt die Leere bestehen.

Die Vorstellung, dass das Surren eines Telefons oder das Pling einer eingehenden Nachricht Einsamkeit vertrei-

zu erzählen, aber das ist auch nicht wichtig. Was zählt, ist die Zeit, die man zusammen verbringt, die gemeinsam getrunkenen Tassen Kaffee, das Lachen über alte Zeiten. Diese Momente, so simpel sie auch erscheinen mögen, tragen dazu bei, die Einsamkeit zu vertreiben. Man fühlt sich plötzlich wieder verbunden, und nicht mehr allein auf dieser großen, weiten Welt.

ein Lichtblick im oft eintönigen Alltag, ein Moment, der ihnen zeigt, dass sie nicht vergessen sind. Für ältere Menschen, die vielleicht nicht mehr in der Lage sind, das Haus zu verlassen oder weit entfernte Verwandte zu besuchen, kann ein solcher Besuch ein wahres Geschenk sein.

zu senden, sollten wir uns öfter die Zeit nehmen, unsere Lieben persönlich zu besuchen. Denn letztlich ist es das Zusammensein, das uns das Gefühl gibt, wirklich lebendig zu sein und nicht allein. Ein einfaches Lächeln, eine kurze Berührung, ein gemeinsames Lachen – das sind die Momente, die das Herz erwärmen und die Einsamkeit vertreiben.



ben könnte, ist verlockend. Aber die Realität sieht anders aus. Eine kürzlich durchgeführte Studie hat gezeigt, dass all diese Anrufe und Nachrichten zwar eine vorübergehende Ablenkung bieten, jedoch selten die tiefen Einsamkeitsgefühle vertreiben können. Was wirklich hilft, ist etwas, das wir in unserer digitalen Welt oft vergessen: der persönliche Kontakt. Ein Händedruck, ein Lächeln, ein echtes Gespräch, bei dem man sich in die Augen sieht und die Wärme des anderen spürt – das sind die Momente, die zählen.

Denke nur einmal daran, wie du Besuch von einem alten Freund oder einem Familienmitglied bekommst. Es gibt vielleicht nichts Aufregendes

Im Gegensatz dazu fühlt sich ein Telefonanruf oft oberflächlich an. Selbstverständlich ist es schön, die Stimme eines geliebten Menschen zu hören, aber etwas fehlt. Es fehlt die Wärme, die man nur spürt, wenn jemand wirklich da ist, wenn man jemanden wirklich sehen und spüren kann. Ein Anruf kann zwar für einen Moment trösten, aber er reicht nicht aus, um diese innere Leere dauerhaft zu füllen.

Viele ältere Menschen haben gesundheitliche Probleme oder sind weniger mobil, was es schwierig macht, regelmäßigen Besuch zu empfangen. Doch gerade für sie ist der persönliche Kontakt besonders wertvoll. Er ist

Natürlich leben wir in einer Welt, in der digitale Kommunikation eine große Rolle spielt. Es ist so einfach, eine Nachricht zu schreiben oder ein kurzes Telefonat zu führen. Doch wir sollten uns bewusst machen, dass diese modernen Formen der Kommunikation die tieferen Bedürfnisse eines Menschen nicht erfüllen können. Sie sind wie eine Tasse Instant-Kaffee: Sie stillen den Durst, aber sie kommen nicht an den Geschmack und die Tiefe einer frisch gebrühten Tasse heran.

Es ist vielleicht an der Zeit, dass wir uns alle daran erinnern, wie wertvoll diese echten, menschlichen Begegnungen sind. Anstatt nur Nachrichten

Aiso, wenn du das nächste Mal darüber nachdenkst, einen alten Freund oder ein Familienmitglied anzurufen, überlege, ob du nicht stattdessen einfach vorbeischauchen könntest. Du wirst überrascht sein, wie viel Freude und Verbindung ein persönlicher Besuch bringen kann – nicht nur für den, den du besuchst, sondern auch für dich selbst. Denn am Ende des Tages sind es diese kleinen, einfachen Momente, die wirklich zählen und uns das Gefühl geben, verbunden zu sein.

Einsamkeit zu vertreiben. Aber irgendwie bleibt die Leere bestehen.

Nur Bares ist Wahres

(Fortführung)

Ist das auch das wahre Glück?

Denken wir kurz nach. Wer hat nicht schon mal das Gefühl gehabt, dass alles, was man mit Karte oder Überweisung zahlt, irgendwie weniger „real“ ist? Schnell zückt man die Kreditkarte, die Abbuchung geschieht fast unsichtbar, und das Konto zeigt einen geringeren Betrag an. Aber wenn du einen Zehner in die Hand drückst, spürst du es förmlich: „Da habe ich wirklich etwas gegeben.“ Das ist wohl der Ursprung dieses Spruchs – die Idee, dass echtes Geld in der Hand mehr Wert hat als abstrakte Zahlen auf einem Bildschirm. Und ja, Bares kann beruhigend wirken. Es ist ein Stück weit Kontrolle, die uns in der digitalisierten Welt manchmal verloren geht.

Aber Moment mal, leben wir nicht in einer Zeit, in der das „Bares“ langsam zu verschwinden droht? Bezahlen mit dem Handy, Online-Banking, Kryptowährungen – die Zukunft klopft lauter an die Tür als je zuvor. Es scheint, als würde der Spruch „Nur Bares ist Wahres“ immer mehr aus der Zeit fallen. Hat das, was wir heute als „echt“ empfinden, vielleicht längst eine neue Bedeutung? Vielleicht ist es nicht das Bargeld an sich, das wir als „wahr“ empfinden, sondern das Gefühl der Sicherheit, das damit einhergeht.

Nehmen wir einmal an, du sitzt in deinem Lieblingscafé. Du bestellst einen Kaffee, und anstatt dein Portemonnaie zu zücken, hältst du dein Smartphone an ein Terminal. Ein leises Piepen – und schon ist alles erledigt. Kein Münzgeld, kein Wechselgeld, keine zerknitterten Scheine. Ein Vorteil, oder? Aber

vielleicht auch ein kleiner Verlust? Denn irgendwie fehlt der Moment, in dem du das Geld physisch in die Hand gibst, den Wert greifst. Es fühlt sich fast so an, als würde der Kaffee weniger „kosten“, obwohl dein Konto das anders sieht.

durch die Art, wie wir es verwenden, beeinflusst wird.

Doch, wenn wir ehrlich sind, geht es bei dem Spruch „Nur Bares ist Wahres“ nicht nur um Geld im eigentlichen



Tages sind es nicht immer die Dinge, die wir zählen oder in den Händen halten können. Oft sind es die Momente, die echten Verbindungen und Erfahrungen, die uns wirklich bereichern. Vielleicht geht es bei „Bares“ also gar nicht nur um Münzen und Scheine, sondern um das, was für uns wirklich zählt – und das, was uns erfüllt.

Vielleicht ist „Nur Bares ist Wahres“ also weniger ein Aufruf, am Bargeld festzuhalten, sondern eine Erinnerung daran, sich auf das zu konzentrieren, was wirklich real und wertvoll im Leben ist. Vielleicht ist die wahre Währung Zeit, Freundschaft oder die Freude an einem guten Gespräch. Und was könnte wertvoller sein als das?

Letztendlich liegt die Wahrheit im Auge des Betrachters. Was für den einen „bares Geld“ ist, mag für den anderen ein herzlicher Moment sein, der nicht mit Geld aufzuwiegen ist. Also, beim nächsten Mal, wenn du einen Schein in der Hand hältst, frage dich: „Ist das wirklich das wahre Glück? Oder liegt das Wahre vielleicht doch woanders?“

Unsere Beziehung zum Geld verändert sich also, und damit auch der Wert, den wir ihm zuschreiben. Forscher haben herausgefunden, dass wir bei bargeldlosen Zahlungen oft mehr ausgeben, weil es sich eben nicht so real anfühlt. Ein Abendessen für 60 Euro? Mit Karte geht das schnell, aber wenn du die Scheine zählen müsstest, würdest du vielleicht doch lieber zu einem günstigeren Gericht greifen. Interessant, oder? Es zeigt, wie stark unser Empfinden von Geld

Sinne. Es geht auch um Ehrlichkeit, Verlässlichkeit, vielleicht sogar um das Leben an sich. Denn jeder sehnt sich nach dem, was greifbar, ehrlich und echt ist. In Gesprächen, in Beziehungen, in dem, was wir uns aufbauen. Wir wollen nicht das „Virtuelle“, das „Unechte“ – wir wollen etwas, das wir in den Händen halten können.

Das Gleiche gilt für das Leben: Jeder von uns kennt den Moment, in dem wir uns die Frage stellen: „Was ist eigentlich wirklich wichtig?“ Am Ende des

Und wenn manch einer unter uns damit dennoch die finanzielle Sicherheit verbindet, so soll er nicht leer ausgehen. Hier ein nützlicher Tipp: Er muss definitiv neu denken, denn Geld hat in seiner bisherigen Form längst ausgedient. Daher sollten wir neu denken im Sinne von materiell wertvollen Gütern wie Gold und Silber, da diese stets zeitlos sind und tatsächlich für die finanzielle Sicherheit sprechen.

Anzeige

The Mini Gold
Climpppers ©
 Your Way Out

Verstehen wir uns? - Wirklich?

(Fortführung)

Alles nur, weil Worte nicht das Ausgedrückte haben, was du wirklich gemeint hast – oder weil sie beim anderen auf dem Weg ins Missverständnis verloren gingen.

Warum passiert uns das ständig? Man sollte meinen, wir Menschen hätten nach Tausenden von Jahren des Redens und Zuhörens genug Übung darin, einander zu verstehen. Aber manchmal scheint es, als seien wir auf einer ständigen Mission, uns gegenseitig zu verwirren. Wie oft verlierst du dich in der Hoffnung, dass der andere schon weiß, was du wirklich meinst? Und wie oft bleibst du selbst in der Erwartung stecken, dass der andere einfach „mitdenken“ müsste?

Wirkliche Kommunikation ist verdammt schwer. Was wir sagen, ist nicht immer das, was der andere hört. Was wir hören, ist nicht immer das, was der andere sagen wollte. Unsere Worte tanzen in einem unsichtbaren Nebel von Bedeutungen, Emotionen und Erwartungen,

Aber wie schaffen wir es, diesen Tanz ein wenig flüssiger zu gestalten? Kommunikation ist mehr als nur das Austauschen von Worten. Es ist ein Zusammenspiel aus Aufmerksamkeit, Empathie und – ja, auch – Geduld. Woran liegt es, dass der Satz „Das war nicht böse gemeint“ oft viel zu spät kommt? Meistens, weil wir im Moment des

sagt, sondern wir legen sie in unser eigenes Bedeutungsnetz, das aus unseren Erfahrungen, Erwartungen und Gefühlen geknüpft ist. Und das passiert so schnell und so unbewusst, dass wir es oft nicht mal bemerken.

Also, was können wir tun, um besser zu kommunizieren? Ein Schlüssel ist, wirklich



Redens viel zu sehr mit uns selbst beschäftigt sind. Wir denken an das, was uns bewegt, was wir ausdrücken wollen, und vergessen dabei, dass unser Gegenüber vielleicht eine ganz andere Perspektive hat.

Nehmen wir mal eine typische Alltagssituation. Du kommst nach Hause, der Tag war stressig, und du wirfst einen Kommentar über den Zustand der Wohnung in den Raum. Dein Partner, der vielleicht den halben Nachmittag damit verbracht hat, das Chaos zu beseitigen, hört das und fühlt sich sofort angegriffen. „Ich hab doch gerade aufgeräumt!“ ist die Antwort. Jetzt bist du genervt, weil das gar nicht das war, worauf du hinauswolltest – du wolltest vielleicht einfach nur deinen Frust über den langen Tag loswerden. Und schwupps, seid ihr beide in einer klassischen Missverständniss Falle gelandet.

Was ist da schiefgelaufen? Du hast nicht gesagt, was du wirklich gemeint hast, und dein Gegenüber hat nicht verstanden, was du wirklich sagen wolltest. Und genau hier liegt der Hase im Pfeffer. Wir alle interpretieren ständig. Wir hören nicht einfach nur die Worte, die jemand

zuzuhören – und das klingt einfacher, als es ist. Wirklich zuhören bedeutet, sich auf den anderen einzulassen, seine Worte zu nehmen, wie sie sind, ohne sofort zu interpretieren. Oft neigen wir dazu, während der andere noch spricht, schon die Antwort in unserem Kopf zu formulieren. Wir hören nur halb zu, weil wir viel zu sehr damit beschäftigt sind, uns zu verteidigen oder zu erklären. Aber genau hier liegt der Punkt, an dem wir ins Stolpern geraten. Wenn wir uns die Zeit nehmen, wirklich hinzuhören, vielleicht sogar nachzufragen, bevor wir antworten, schaffen wir Raum für echtes Verstehen.

Gleichzeitig ist es wichtig, klar und offen zu kommunizieren. Manchmal sind wir so in unseren eigenen Gedanken gefangen, dass wir gar nicht merken, wie unklar wir uns ausdrücken. Wir gehen davon aus, dass der andere schon „weiß, wie wir das meinen“. Aber Menschen sind keine Gedankenleser – so gerne wir das manchmal hätten. Klarheit bedeutet, auch über unsere eigenen

Bedürfnisse und Gefühle zu sprechen, anstatt dem anderen zu überlassen, was er „herauslesen“ soll.

Ein weiteres Geheimnis guter Kommunikation ist Empathie. Es hilft, sich immer wieder ins Gedächtnis zu rufen, dass der andere vielleicht einen ganz anderen Tag hatte, andere Sorgen im Kopf oder einfach eine andere Sicht auf die Dinge. Empathie heißt nicht, immer mit allem einverstanden zu sein, was der andere sagt oder tut, sondern einfach nur, bereit zu sein, seine Perspektive zu verstehen.

Natürlich gibt es auch die Tage, an denen wir einfach nur genervt sind, an denen uns alles zu viel wird und wir uns missverstanden fühlen, egal, was der andere sagt. Das ist normal. Doch genau in diesen Momenten können wir besonders viel gewinnen, wenn wir innehalten, tief durchatmen und uns fragen: „Was wollte der andere wirklich sagen? Was möchte ich wirklich mitteilen?“

Am Ende des Tages geht es in der Kommunikation um mehr als nur Worte. Es geht darum, Brücken zu bauen – zwischen Gedanken, Gefühlen und Menschen. Klar, es wird immer Missverständnisse geben. Aber wenn wir uns bewusst bemühen, einander wirklich zuzuhören und offen zu kommunizieren, können wir vielleicht ein bisschen häufiger auf derselben Seite des Buches landen. Und wenn das nicht klappt? Dann hilft manchmal auch ein Lächeln und der Satz: „Lass uns noch mal von vorne anfangen.“



**Kostenloses Abo der
Presse.press Zeitung!**

Die Erscheinungstermine sind: Q1 (20.12.), Q2 (20.03.), Q3 (20.06.), Q4 (20.09.)
abo@presse.press

Die unsichtbaren Narben der Sprache

Wenn Worte tiefer schneiden als Messer

Unser Alltag ist geprägt von Gesprächen, Diskussionen und Nachrichten. Worte fliegen ständig um uns herum, manche verweilen nur kurz, andere bleiben lange in unseren Köpfen. Doch was passiert, wenn diese Worte mehr als nur Lautäußerungen sind? Was, wenn sie tatsächlich Narben hinterlassen, die vielleicht unsichtbar für das Auge, aber spürbar für die Seele sind?

mit sich herum, sei es durch Kritik, Beleidigungen oder sogar durch das, was unausgesprochen bleibt. Worte formen unsere Realität, unser Selbstbild und unsere Beziehungen zu anderen. Sie haben die Macht, das Selbstwertgefühl zu stärken oder zu zerstören, Beziehungen zu vertiefen oder zu zerbrechen und sogar unsere körperliche Gesundheit zu beeinflussen.



Nehmen wir das Beispiel von Lisa. Als Kind wurde sie ständig von ihren Lehrern, Eltern und Mitschülern als „unfähig“ oder „dumm“ bezeichnet. Jede dieser Äußerungen grub sich tiefer in ihr Bewusstsein ein und beeinflusste, wie sie sich selbst sah. Mit den Jahren wurde diese negative Selbstwahrnehmung zu einem festen Bestandteil ihrer Identität. Als Erwachsene zögerte Lisa, neue Herausforderungen anzunehmen oder ihre Meinungen zu äußern, aus Angst, erneut abgewertet zu werden. Diese Worte, vielleicht flüchtig und ohne böse Absicht ausgesprochen, hatten einen unauslöschlichen Eindruck auf ihr Leben hinterlassen.

Die Neurowissenschaft hat gezeigt, dass verletzende Worte tatsächlich physiologische Reaktionen im Gehirn hervorrufen können. Solche Worte aktivieren Regionen des Gehirns, die mit Schmerzempfindungen verbunden sind. Daher ist es nicht nur metaphorisch, wenn wir sagen, dass Worte „wehtun“ können. Sie können buchstäblich Schmerz verursachen.

Das Phänomen ist nicht auf Lisa beschränkt. Viele von uns tragen solche Wunden

Doch wie können wir mit dieser enormen Macht umgehen, die Worte haben? Zunächst ist es entscheidend, Selbstreflexion zu üben. Vor dem Sprechen sollte man sich immer fragen: Wie könnten meine Worte aufgenommen werden? Es

ist eine einfache Praxis, die aber erheblichen Einfluss darauf haben kann, ob unsere Kommunikation heilend oder verletzend ist.

Des Weiteren ist es wichtig, aktiv zuzuhören. Oft entstehen Verletzungen

durch Missverständnisse oder unausgesprochene Annahmen. Wenn wir uns die Zeit nehmen, wirklich zuzuhören und zu versuchen, die Perspektive des anderen zu verstehen, können wir viele potenzielle Konflikte vermeiden.

Es gibt aber auch Schritte, die wir unternehmen können, um uns selbst zu schützen. Das Setzen von Grenzen ist entscheidend. Es ist in Ordnung, anderen mitzuteilen, wenn ihre Worte verletzend sind. Gleichzeitig müssen wir daran arbeiten, unser Selbstwertgefühl von innen heraus zu stärken, sodass wir weniger anfällig für die negativen Auswirkungen verletzender Worte sind.

Abschließend dürfen wir nie unterschätzen, welche Auswirkungen unsere Worte auf andere haben können. Sie sind Werkzeuge von großer Macht, und es liegt in unserer Verantwortung, sie weise zu nutzen. Das Streben nach einer bewussten und einfühlsamen Kommunikation sollte immer unser Ziel sein, damit wir in einer Welt leben können, in der Worte heilen, inspirieren und verbinden, anstatt zu verletzen und zu trennen.

Anzeige

Amerika hat gewählt!!!

Was wählen wir?
Was bringt es, über die Zukunft zu spekulieren?

Brauchst du Beweise?

Jeden Tag, Mo-Fr, 21:00 Uhr live auf YouTube.

Nichts hält ewig...

FrancisToneu.org
@francistonleuorg

Freundschaften, die unser Leben formen

Da ist Lisa, 15 Jahre alt, mitten in der Pubertät. Alles, was ihre Freunde sagen oder tun, ist plötzlich unglaublich wichtig. Streit mit der besten Freundin? Weltuntergang. Nicht zur Party eingeladen? Katastrophe. Als Erwachsener schmunzelt man vielleicht und denkt: „Ach, diese Teenager, die übertreiben doch maßlos!“ Aber halt! Vielleicht liegt da mehr in diesen Dramen, als wir glauben. Denn die Beziehungen, die Jugendliche in ihrer Adoleszenz knüpfen, sind weit mehr als bloße Teenie-Probleme – sie könnten entscheidend für ihre Zukunft sein.

schaft zeigt sich immer deutlicher, dass die Art und Weise, wie Jugendliche ihre Freundschaften gestalten, langfristig Spuren hinterlassen kann. Ein schwieriges Miteinander in der Jugend ist kein bloßer Windhauch, der an uns vorbeizieht. Es ist vielmehr wie ein Sturm, der tief im Inneren wütet und sich Jahre später auf verschiedene Weisen bemerkbar machen kann. Ein Beispiel? Man denke nur an diesen einen Freund oder die eine Freundin aus der Schule, mit der alles kompliziert war – wie oft finden wir uns Jahre später wieder, wie wir immer noch bestimmte Verhaltensmuster durchleben, die vielleicht genau in

den Körper auswirken. Wer als junger Mensch nicht lernt, wie man gesunde Beziehungen aufbaut und pflegt, hat es später schwerer. Beziehungen sind das Gerüst unseres sozialen Lebens, und wenn dieses Gerüst wackelt, kann das Folgen haben – vom emotionalen Stress bis hin zu körperlichen Beschwerden. Wer hätte gedacht, dass die Streitereien auf dem Schulhof später einmal unseren Blutdruck in die Höhe treiben könnten?

Für Eltern ist es oft schwierig, die Bedeutung dieser Jugendfreundschaften zu begreifen. Klar, man weiß, dass

tatsächlich Schwierigkeiten hat, sich zu integrieren, und das Gefühl entwickelt, nicht dazugehören? Diese Unsicherheiten und negativen Erfahrungen können lange nachwirken – weit über die Schulzeit hinaus. Sie könnten in ihm den Glauben festigen, dass er weniger wert ist, weniger zu bieten hat. Und dieser Glaube? Nun, der kann sich tief in seine Psyche eingraben und ihm später im Leben im Weg stehen – in Beziehungen, im Beruf, in seinem gesamten Selbstbild.

Es ist also kein Zeichen von Überreaktion, wenn Jugendliche ihre Freundschaften so ernst nehmen. Sie spüren, oft intuitiv, wie wichtig diese Verbindungen für ihr späteres Wohlbefinden sind. Und das ist etwas, das wir als Erwachsene nicht nur erkennen, sondern aktiv unterstützen sollten. Ja, Teenager können anstrengend sein. Ja, ihre Dramen sind oft schwer nachzuvollziehen. Aber diese Dramen sind echt – für sie zumindest. Und sie sind es wert, ernst genommen zu werden.

Was also können Eltern tun? Sie können sich die Zeit nehmen, zuzuhören. Wirklich zuzuhören. Nicht mit der Einstellung: „Das ist nur eine Phase.“ Sondern mit dem Bewusstsein: „Das ist wichtig für dich, also ist es auch wichtig für mich.“ Eltern können ihren Kindern helfen, gesunde Freundschaften zu pflegen, indem sie sie ermutigen, sich in Gruppen zu engagieren – sei es im Sport, in einer Jugendgruppe oder im Theater. Hier lernen sie, wie man mit anderen umgeht, wie man Konflikte löst und wie man echte Freundschaften aufbaut. Und wenn es wirklich Probleme gibt, sollte man nicht zögern, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Am Ende des Tages sollten wir uns daran erinnern, wie wir uns als Jugendliche gefühlt haben. Diese Zeit war oft verwirrend, überwältigend und emotional. Die Freundschaften, die wir damals geknüpft haben, hatten eine Bedeutung, die weit über das Klassenzimmer hinausging. Und das ist heute nicht anders. Wenn wir also das nächste Mal ein Teenagerdrama mitbekommen, vielleicht lächeln wir nicht nur darüber. Vielleicht nehmen wir es zum Anlass, einen Schritt zurückzutreten und uns zu erinnern, wie wichtig es für sie ist – und wie wichtig es für ihre Zukunft sein könnte.



Es ist leicht, die intensiven Gefühle von Jugendlichen abzutun. Immerhin haben wir diese Phasen selbst durchgemacht und wissen heute, dass die damaligen Konflikte nicht die Tragweite hatten, die wir ihnen zuschrieben. Doch in der Wissen-

dieser Freundschaft ihren Ursprung fanden?

Ein Mangel an engen, unterstützenden Freundschaften während der Jugendzeit kann, so sagen die Experten, nicht nur auf die Psyche drücken, sondern sich auch auf

Freunde wichtig sind. Aber wenn das eigene Kind weinend aus dem Zimmer stürmt, weil es nicht die erhoffte Nachricht auf WhatsApp bekommen hat, ist es schwer, das als „lebensentscheidend“ zu sehen. Doch genau das ist es in den Augen der Jugendlichen. Diese Beziehungen sind für sie das Fundament, auf dem sie ihr Selbstbild, ihre Zukunft und ihre Rolle in der Welt aufbauen.

Nehmen wir mal an, Tom, 16 Jahre alt, hat Schwierigkeiten, Freunde zu finden. Seine Eltern sind besorgt, aber sie denken: „Das gibt sich. Irgendwann wird er schon seinen Platz finden.“ Aber was, wenn das nicht so einfach ist? Was, wenn Tom

Diesen Artikel widme ich Yasemin A., die mit wahrer Freundschaft das Leben bereichert.
– Dein Sonnenschein

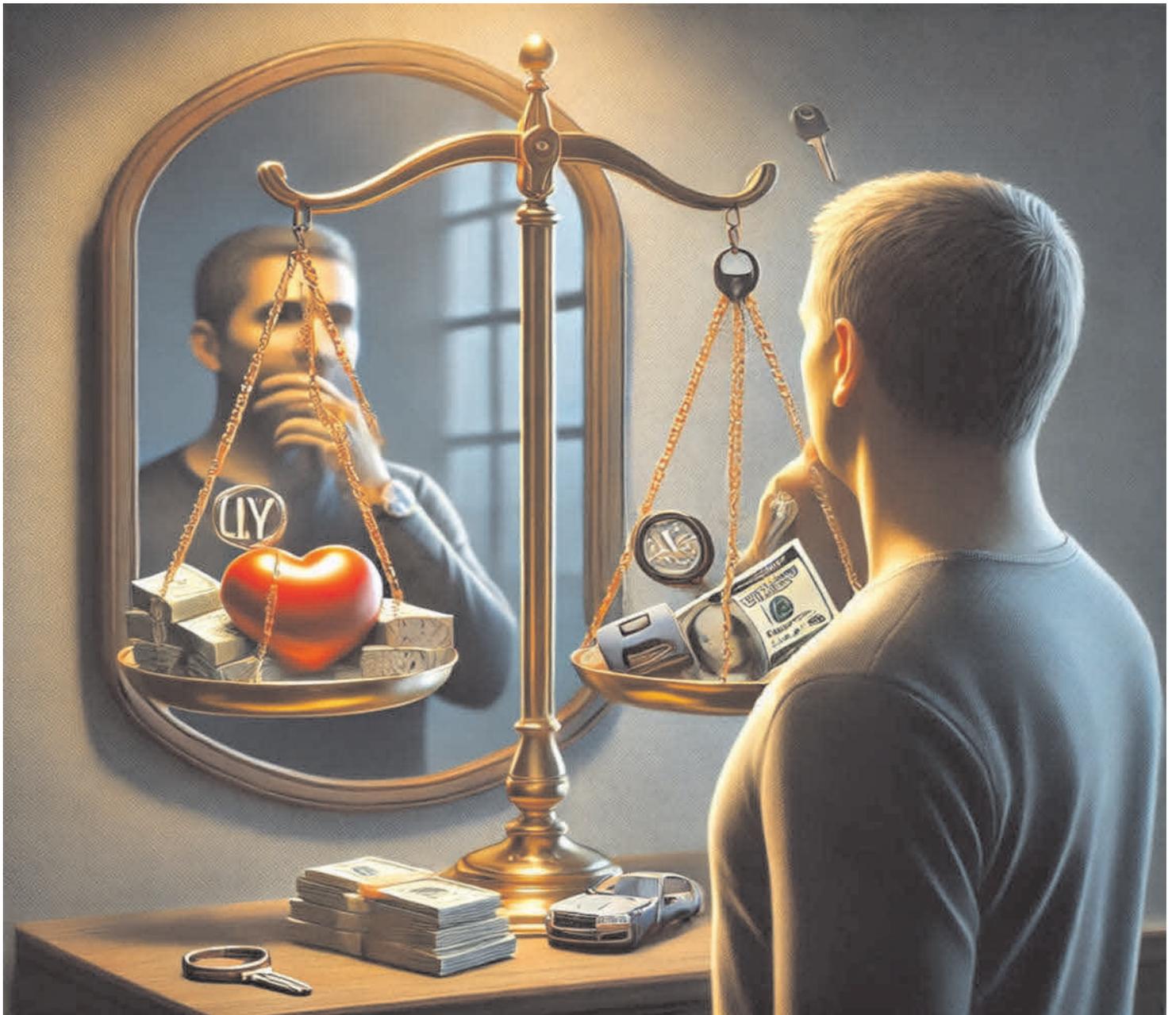
Was bist du wert?

Manchmal hört man den Satz: „Jeder hat seinen Preis.“ Das klingt zunächst wie eine simple Wahrheit. Doch was bedeutet das wirklich? Ist es wirklich so, dass jeder Mensch käuflich ist, wenn nur der Preis stimmt? Die Frage ist komplexer, als sie auf den ersten Blick erscheint. Und vor allem: Ist es immer Geld, das den „Preis“ eines Menschen ausmacht?

Stellen wir uns einmal eine ganz alltägliche Situation vor: Du arbeitest in einem Job, der dich nicht wirklich erfüllt. Du gehst jeden Tag hin, aber deine Leidenschaft ist das nicht. Dann kommt ein Angebot: Du könntest einen besser bezahlten Job haben. Gleicher Aufwand, nur mehr Geld. Was würdest du tun? Vielleicht denkst du, mehr Geld ist immer gut. Aber dann stellst du fest, dass dieser neue Job dir noch weniger Freude bereiten würde. Vielleicht würdest du dann den Job doch nicht wechseln. Heißt das, dass dein „Preis“ nicht nur Geld ist? Richtig! Vielleicht sind es andere Dinge, die für dich viel wichtiger sind: Freiheit, Zeit für dich selbst, ein gutes Arbeitsklima...

Die Wahrheit ist, dass jeder Mensch Werte hat, aber diese Werte sind individuell und keineswegs immer nur materieller Natur. Manche Menschen würden für Geld Dinge tun, andere würden Geld ablehnen, weil es nicht mit ihren Überzeugungen übereinstimmt. Der Wert eines Menschen hängt nicht nur von äußeren Faktoren wie Geld ab, sondern auch von dem, was dieser Mensch innerlich schätzt.

Ein Beispiel: Ein bekannter Künstler wird gefragt, ein Werk für eine große Summe zu schaffen. Doch er lehnt ab, weil es ihm wichtiger ist, seine Kunst unabhängig von den Erwartungen



anderer zu gestalten. Sein „Preis“ ist nicht in Geld messbar – für ihn ist künstlerische Freiheit der wahre Wert. Ein anderer hätte vielleicht die gleiche Gelegenheit ergriffen und das Geld angenommen. Das zeigt: Der „Preis“ eines Menschen, wenn man es so nennen will, wird von seinen inneren Werten bestimmt.

Wenn wir uns fragen, ob jeder einen Preis hat, müssen wir uns klar machen, dass dieser Preis nicht immer in Form von Geld kommen muss. Vielleicht ist es Zeit mit der Familie, vielleicht ist es Anerkennung, vielleicht ist es das Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun. Diese Werte sind oft viel wichtiger als ein paar zusätzliche Euros. Was nützt dir das teuerste Auto, wenn du keine Zeit hast, es zu fahren? Oder das größte Haus, wenn du dich darin nicht wohlfühlst?

Intressanterweise zeigen neuere Studien aus der Psychologie und Verhaltensforschung, dass Menschen selten nur auf materielle Anreize reagieren. Menschen sind komplexe Wesen, die nach Bedeutung, Zugehörigkeit und emotionaler Erfüllung streben. Sicher, Geld spielt eine Rolle – aber es ist nicht alles. Viele Menschen arbeiten in Berufen, die ihnen nicht das höchste Gehalt bieten, weil sie darin etwas finden, das sie auf einer tieferen Ebene zufriedenstellt.

Ein weiteres Beispiel aus dem Alltag: Du hast Freunde, die dir wichtig sind. Würdest du eine Freundschaft für Geld aufgeben? Wahrscheinlich nicht. Freundschaften, Liebe, Vertrauen – all das hat einen enormen Wert, der mit keinem Geld der Welt aufzuwiegen ist. Dennoch würden manche Menschen für Geld Dinge tun, die sie eigentlich als falsch ansehen. Warum? Weil der Druck der

Gesellschaft oder persönliche Umstände sie dazu bringen, ihre eigenen Werte zu verraten. Aber die meisten Menschen haben Grenzen, die sie nicht überschreiten würden, egal wie hoch der Preis ist.

Letztendlich bleibt die Frage, was uns wirklich wichtig ist. Und das Spannende ist: Jeder Mensch hat eine andere Antwort darauf. Für den einen ist es Geld, für den anderen ist es das Gefühl, etwas Gutes zu tun. Die Vorstellung, dass jeder „käuflich“ ist, trifft also nur dann zu, wenn wir den „Preis“ nicht ausschließlich in Geld messen. Unser „Preis“ setzt sich aus dem zusammen, was wir als wertvoll erachten – und das kann so unterschiedlich sein wie die Menschen selbst.

Aiso: Was bist du wert? Und was ist dir wirklich wichtig im Leben?

Der Supermarktbesuch –

Warum wir fast nie nur mit einer Sache rausgehen

Es passiert jedem von uns: Man geht in den Supermarkt, um nur eine einzige Sache zu kaufen. Vielleicht ist es der Zucker für den Kuchen, den man gerade backt, oder die Milch für den morgendlichen Kaffee. Voller Überzeugung, dass man wirklich nur diese eine Sache braucht, spart man sich den Griff nach einem Einkaufswagen oder zumindest einem Korb. Doch kaum betritt man die Gänge des Supermarktes, verwandelt sich diese einfache Mission in eine herausfordernde Aufgabe. Am Ende steht man mit sieben Artikeln, die man balancierend in den Armen hält, an der Kasse und fragt sich, wie das wieder passieren konnte.

Doch warum ist das so? Warum können wir uns nicht einfach auf das konzentrieren, was wir ursprünglich kaufen wollten? Die Antwort darauf liegt in einer Mischung aus menschlicher Psychologie, cleverem Marketing und der Art und Weise, wie Supermärkte gestaltet sind.

Zunächst einmal sind wir Menschen Gewohnheitstiere, die sich gerne von äußeren Reizen beeinflussen lassen. Der Supermarkt ist ein Ort, der geradezu dafür geschaffen ist, unsere Sinne zu stimulieren. Da gibt es das frische Brot, dessen Duft uns sofort in die Bäckerei-Ecke lockt. Oder die bunten Verpackungen, die das Auge fangen und uns suggerieren, dass wir dieses oder jenes Produkt unbedingt brauchen. Unsere Sinne sind ständig auf Empfang, und so ist es kein Wunder, dass wir mehr mitnehmen, als wir geplant hatten.

Hinzu kommt die sogenannte „Möglichkeitenfalle“. Man betritt den Supermarkt mit der festen Absicht, nur eine Packung Butter zu kaufen. Doch

dann fällt einem ein, dass der Käse auch fast alle ist. Und die Marmelade wäre doch auch wieder schön zum Frühstück. So wird aus einem simplen Einkauf eine Möglichkeit, sich für die kommende Woche bestens einzudecken. Es ist, als würde man den inneren Dialog führen:

sorgt dafür, dass wir, selbst wenn wir nur eine Sache kaufen wollen, an vielen anderen Dingen vorbeikommen, die wir plötzlich auch dringend benötigen.

Was kann man also tun, um diesem Dilemma zu entkommen? Es gibt

zum Beispiel nicht mehr als zwei.

Am Ende bleibt jedoch die Erkenntnis, dass der Supermarkt-Besuch eine Art Abenteuer ist, bei dem man nie ganz genau weiß, wie es ausgeht. Es ist ein Mix aus Überraschung, Versuchung und dem unbewusst-



„Wenn ich schon mal hier bin, kann ich auch gleich...“ Das führt dazu, dass wir uns am Ende mehr Dinge einpacken, als ursprünglich geplant.

Das Layout des Supermarktes spielt ebenfalls eine große Rolle. Es ist kein Zufall, dass die Produkte des täglichen Bedarfs, wie Brot und Milch, oft am Ende des Ladens zu finden sind. Auf dem Weg dorthin passiert man unzählige Regale, die uns mit Angeboten locken. Diese „strategische Platzierung“

einige Strategien, die helfen können. Eine Möglichkeit wäre, tatsächlich immer einen Einkaufszettel zu schreiben und sich strikt daran zu halten. Doch das ist leichter gesagt als getan. Man könnte sich auch vornehmen, nur mit Bargeld und nur so viel, wie man für das geplante Produkt benötigt, in den Supermarkt zu gehen. So zwingt man sich, tatsächlich nur das zu kaufen, was man ursprünglich wollte. Oder aber man setzt sich ein festes Limit, wie viele zusätzliche Artikel man maximal mitnehmen darf –

ten Drang, auf alles vorbereitet zu sein. Vielleicht ist das aber auch genau das, was den Reiz eines Supermarktbesuchs ausmacht: Die Möglichkeit, unerwartete Schätze zu entdecken, die das Leben ein kleines bisschen schöner machen – selbst wenn man dafür am Ende an der Kasse mit sieben Sachen jonglieren muss, die man eigentlich gar nicht kaufen wollte.

VDHH e.V.

Global denken, lokal helfen



Verein Deutsche Hilfe – hautnah e.V.

www.vdhh-ev.de

Paypal

spenden@vdhh-ev.de

Banküberweisung:

VDHH e.V.

IBAN: **DE13 3706 2365 2033 7330 06**



VDHH e.V.

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

Die verzaubernde Kraft des Erzählens

Wie Geschichten unser Leben formen



Fast jeder von uns ist mindestens einmal im Leben einer Person begegnet, die mit ihrer Art zu erzählen, uns in ihren Bann zieht. Es ist die Person, die mit einer einfachen Geschichte einen ganzen Raum zum Schweigen bringen kann, deren Worte uns auf eine Reise mitnehmen und die uns für einen Moment alles um uns herum vergessen lässt. In diesen Augenblicken wünschen wir uns oft, auch so fesselnde Geschichten erzählen zu können.

Geschichten sind ein uraltes Medium, das Menschen nutzen, um Wissen, Kultur und Werte zu vermitteln. Sie sind ein Fenster zu neuen Welten, bieten Trost, Unterhaltung und Erkenntnis. Oft ist es nicht nur der Inhalt der Geschichte, der uns fesselt, sondern auch die Art und Weise, wie sie erzählt wird. Der richtige Erzähler kann selbst aus einer alltäglichen Begebenheit ein episches Abenteuer machen. Der Tonfall, die Pausen, die Mimik und Gestik – all diese Elemente spielen zusammen, um aus einfachen Worten etwas Magisches zu erschaffen.

Die Wirkung von Geschichten auf unsere Psyche ist tiefgreifend. Sie können motivieren, inspirieren und uns mit neuen Ideen bereichern. Gute Geschichten aktivieren unser Gehirn auf eine Weise, die Fakten

allein nicht können. Sie regen unsere Vorstellungskraft an und fördern Empathie, indem sie uns ermöglichen, die Welt durch die Augen eines anderen zu sehen. Geschichten haben die Kraft, unsere Überzeugungen und unser Verhalten zu formen, und sie können uns helfen, komplexe Konzepte und Emotionen zu verstehen.

Das Zuhören von Geschichten sollte ein häufigerer Teil unseres Lebens sein. Sie sind nicht nur Unterhaltung, sondern auch ein Mittel zur Selbstreflexion und zum Lernen. Denn Geschichten bieten auch eine willkommene Pause, die uns rausholen aus dem Alltag, sie bieten einen Moment der Verbindung und des menschlichen Ausdrucks.

Geschichten sind das Echo unserer Vergangenheit und der Entwurf unserer Zukunft. Sie sind die Brücke zwischen den Generationen und Kulturen, die uns lehren, dass trotz unserer Unterschiede, unsere Träume und Ängste erstaunlich ähnlich sind. Geschichten bieten schließlich einen seltenen Rückzugsort, in dem Zeit keine Rolle spielt und der einzige Wert, der zählt, die Qualität der Verbindung ist, die wir mit anderen herstellen. So sind sie nicht nur ein Mittel zur Unterhaltung, sondern auch ein

Werkzeug für Bildung und persönliches Wachstum. Durch Geschichten lernen wir Mitgefühl, entwickeln Verständnis und gewinnen Einsichten in das menschliche Verhalten und soziale Dynamiken. Sie ermöglichen es uns, komplexe Ideen auf eine zugängliche Weise zu erfassen und fördern kritisches Denken und Kreativität.

Es ist wichtig, dass wir uns regelmäßig die Zeit nehmen, um Geschichten zu lauschen oder sie zu lesen. Es ist eine Investition in unser emotionales und intellektuelles Wohlbefinden. Sie erinnern uns daran, dass wir alle Teil eines größeren Narrativs, also einer sinnstiftenden Erzählung, die Einfluss auf das Weltbild einer Gruppe oder einer Kultur hat, sind und dass jede Stimme zählt.

Indem wir die Kunst des Zuhörens pflegen, öffnen wir uns auch für die unzähligen Lehren, die Geschichten zu bieten haben. Wir sollten uns bewusst Zeit dafür nehmen, sei es durch das Hören eines Podcasts, das Lesen eines Buches oder das Teilen von Anekdoten mit Freunden und Familie. Geschichten sind ein Geschenk, das weitergegeben wird, und je mehr wir ihnen Raum in unserem Leben geben, desto reicher wird unser eigenes Narrativ. Lassen Sie uns also die Magie des Geschichtenerzählens nicht

nur bewundern, sondern sie auch bewusst in unseren Alltag integrieren.

Und wie wird man selbst ein guter Geschichtenerzähler? Es beginnt mit der Beobachtung. Hören Sie den Geschichten anderer zu, achten Sie auf die Details, die Sie fesseln, und die Elemente, die Spannung erzeugen. Ein guter Erzähler ist auch ein guter Zuhörer. Üben Sie das Erzählen, seien Sie mutig und experimentieren Sie mit verschiedenen Stilen und Techniken. Und vor allem: Seien Sie authentisch. Ihre persönliche Note ist es, die Ihre Geschichten einzigartig macht.

Geschichten sind ein Geschenk, das wir alle teilen können. Sie bereichern unser Leben, verbinden uns mit anderen und bleiben oft lange in Erinnerung. Indem wir die Kunst des Erzählens pflegen, tragen wir dazu bei, dieses Geschenk lebendig zu halten und weiterzugeben. Lassen Sie uns also öfter gute Geschichten lauschen und lernen, sie selbst zu erzählen, um die Welt um uns herum ein wenig magischer zu machen.

Die Kunst des Hobbys

Wie eine Leidenschaft das Leben bereichert



Ein weiterer bedeutsamer Aspekt ist die soziale Komponente, die Hobbys mit sich bringen. Sie verbinden Menschen mit ähnlichen Interessen und schaffen Gemeinschaften, in denen Erfahrungen, Wissen und Freundschaften geteilt werden. Diese sozialen Kontakte tragen zu einem Gefühl der Zugehörigkeit bei und können das Gefühl von Einsamkeit und Isolation verringern.

Schließlich ist die Ausübung eines Hobbys eine Form der Selbstpflege – ein Akt der Achtsamkeit, durch den wir uns selbst Wertschätzung und Liebe entgegenbringen. Indem wir uns Zeit für Dinge nehmen, die uns am Herzen liegen, senden wir eine wichtige Botschaft an uns selbst: dass wir es wert sind, Zeit und Energie in unser eigenes Glück zu investieren.

Ein Hobby zu haben, ist somit eine Bereicherung für das Leben in vielerlei Hinsicht. Es bietet nicht nur eine Flucht vor dem Alltag, sondern auch eine Plattform für persönliche Entwicklung, Gesundheit, soziale Interaktion und letztendlich eine Steigerung der Lebensqualität. In der Hingabe an ein Hobby finden wir Freude, Zufriedenheit und einen tieferen Sinn in unserem Dasein. Es ist eine Einladung, das Leben in all seinen Facetten zu umarmen und jeden Moment als wertvoll zu schätzen. Die Kunst, ein Hobby zu pflegen, ist somit ein wesentlicher Bestandteil eines erfüllten Lebens.



Und haben Sie schon ein Hobby und zählen zu den Glücklichen? Wenn nicht,

dann fangen Sie doch jetzt damit an! Denn es ist nie zu spät, ein neues Kapitel in Ihrem Leben aufzuschlagen. Egal in welchem Alter, egal in welcher Lebensphase Sie sich befinden, die Tür zu einem neuen Hobby steht immer offen. Warum also warten? Jeder Tag, den Sie ohne ein Hobby verbringen, ist eine verpasste Gelegenheit für Freude, Entdeckung und persönliches Wachstum. Die Vorteile, die ein Hobby mit sich bringt, sind greifbar und weitreichend, und der erste Schritt könnte nicht einfacher sein. Es beginnt alles mit der Entscheidung, sich selbst die Erlaubnis zu geben, etwas Neues auszuprobieren, etwas, das Ihre Neugier weckt oder Ihre Leidenschaft entfacht.

Vielleicht denken Sie, dass Sie nicht genug Zeit haben, oder Sie zweifeln an Ihren Fähigkeiten. Doch das Schöne an Hobbys ist, dass es keine Voraussetzungen gibt, außer der Bereitschaft, sich auf das Abenteuer einzulassen. Jeder Meister hat einmal als Anfänger begonnen, und jeder Schritt auf diesem Weg ist eine Bereicherung für Ihr Leben. Beginnen Sie klein, setzen Sie sich erreichbare Ziele und erlauben Sie sich, im Prozess zu wachsen und zu lernen.

Die Frage ist nicht, ob Sie es sich leisten können, Zeit in ein Hobby zu investieren, sondern ob Sie es sich leisten können, es nicht zu tun. In einem Leben, das so oft von Pflichten und Verantwortlichkeiten bestimmt wird, ist ein Hobby ein Geschenk, das Sie sich selbst machen – ein Raum, in dem Sie ganz Sie selbst sein können, frei von Erwartungen und Urteilen.

Lassen Sie sich nicht von der Angst vor dem Unbekannten abhalten. Der Wert, den ein Hobby Ihrem Leben hinzufügt, in Form von Glück, Gesundheit und Erfüllung, ist unbezahlbar. Es ist Zeit, sich selbst zu entdecken, neue Leidenschaften zu entfachen und Ihr Leben mit den Freuden zu bereichern, die ein Hobby mit sich bringt. Beginnen Sie heute – Ihr zukünftiges Selbst wird es Ihnen danken.

Hektik und Leistungsdruck prägen heutzutage geradezu durchweg unser Leben. Da stellt sich oft die Frage nach dem Sinn und der Qualität unseres Daseins. In diesem Kontext erscheint die Bedeutung eines Hobbys, sei es klassisch oder exotisch, als ein Schlüssel zum Verständnis einer tieferen Lebensfreude und Zufriedenheit. Ein Hobby zu haben, bedeutet mehr als nur eine Freizeitbeschäftigung; es ist eine Bereicherung des Lebens, eine Investition in das eigene Wohlbefinden, die sowohl kurzfristig Freude als auch langfristig eine signifikante Erhöhung der Lebensqualität verspricht.

Die Vorteile eines Hobbys sind vielfältig und berühren verschiedene Aspekte unseres Lebens. Zum einen bietet es eine Auszeit vom Alltagsstress, ein Ventil, durch das wir Druck abbauen und Entspannung finden. Diese Momente der Entspannung sind nicht nur Balsam für die Seele, sondern auch förderlich für unsere mentale Gesundheit. Studien belegen, dass Menschen mit Hobbys weniger anfällig für Stress, Depressionen und Angstzustände sind. Durch die Konzentration auf eine Tätigkeit, die uns Freude bereitet, können wir in einen Zustand des Flow eintauchen, in dem Zeit und Sorgen in den Hintergrund treten.

Ein Hobby kann zudem als Katalysator für persönliches Wachstum und Selbstentfaltung dienen. Es eröffnet Räume für Kreativität und Innovation, ermöglicht es uns, neue Fähigkeiten zu erlernen und vorhandene zu verbessern. Dieser Prozess des Lernens und Entdeckens stärkt das Selbstbewusstsein und fördert ein positives Selbstbild. Ob durch die Verbesserung der eigenen Fotografiefähigkeiten, das Erlernen eines Musikinstruments oder das Vertiefen in die Geheimnisse der Astronomie – jedes Hobby trägt dazu bei, die eigenen Horizonte zu erweitern und das Leben mit neuen Farben zu malen.

Darüber hinaus kann ein Hobby uns körperlich aktiv halten und somit zur Gesundheit beitragen. Aktivitäten wie Wandern, Radfahren oder Tanzen sind nicht nur unterhaltsam, sondern verbessern auch die körperliche Fitness, stärken das Herz-Kreislauf-System und können sogar die Lebenserwartung erhöhen. Doch auch weniger körperlich anstrengende Hobbys wie Schachspielen oder Lesen haben ihre Vorteile, indem sie die geistige Agilität fördern und das Gehirn stimulieren.

Die Macht vorschneller Urteile

Ein Spiegel unserer Gedanken

Es ist eine natürliche und menschliche Neigung, schnell Urteile zu fällen und Prognosen über die Zukunft anderer zu machen. Aussagen wie „Aus dem wird nichts“, „Der wird damit noch gegen die Wand fahren“ oder „Dass die das nicht packt, kann ich heute schon sagen“, sind Beispiele für solche voreiligen Schlüsse. Doch warum greifen wir so oft zu diesen vorschnellen Bewertungen, und was

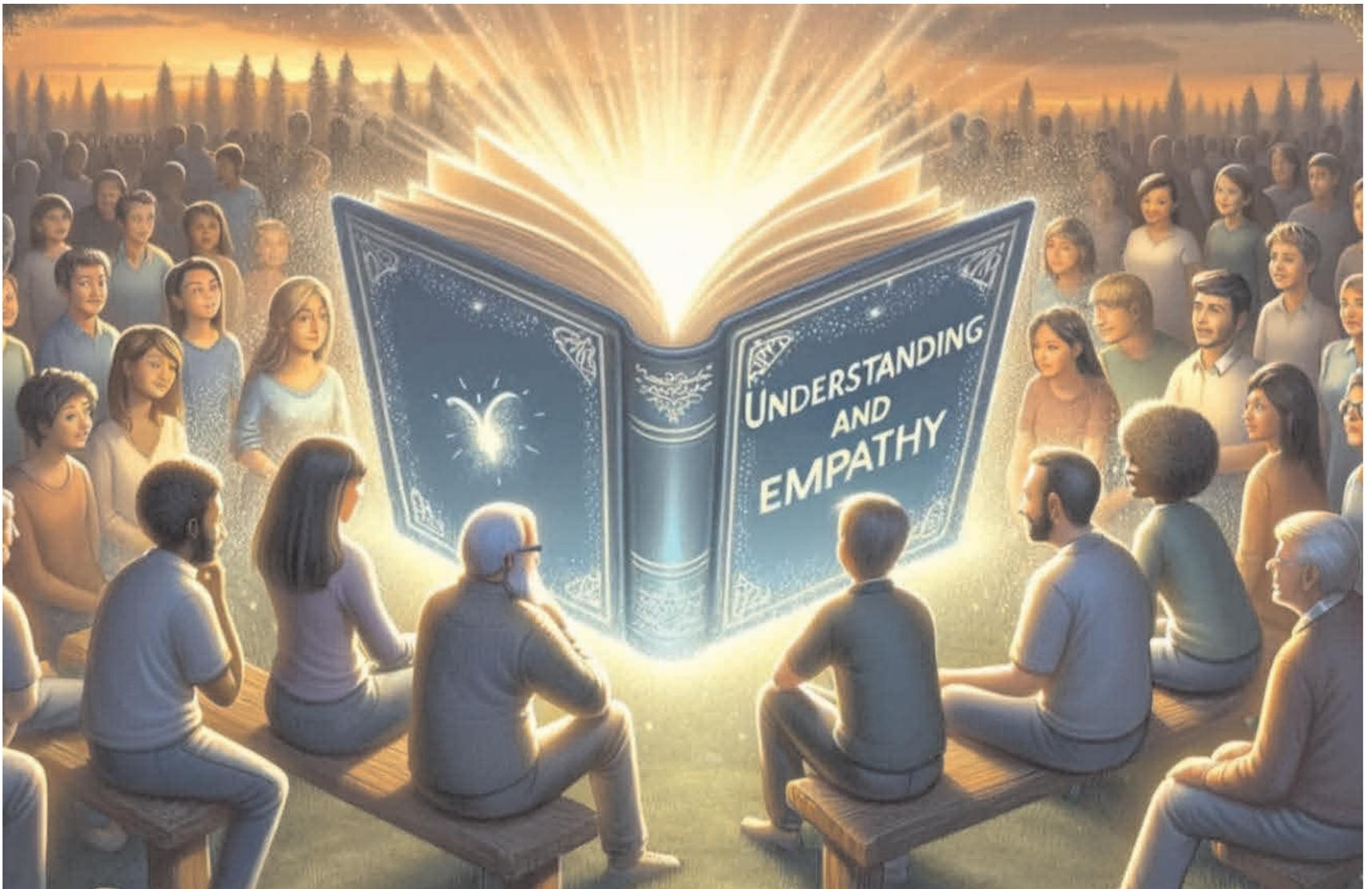
Fähigkeiten führt zu voreiligen Schlüssen über die Zukunft anderer.

Ein weiterer Faktor ist die Neigung, auf Stereotypen und Vorurteile zurückzugreifen. Diese mentalen Abkürzungen ermöglichen es uns, schnell Entscheidungen zu treffen, basierend auf bereits vorhandenen Annahmen über bestimmte Gruppen oder Verhaltensmuster.

Aber wie können wir uns vor diesen voreiligen Urteilen schützen und verhindern, dass wir andere und uns selbst schädigen? Der Schlüssel liegt in der Selbstreflexion und dem bewussten Umgang mit unseren Gedanken und Vorurteilen. Es ist wichtig, einen Moment innezuhalten und zu hinterfragen, auf welcher Basis unsere Vorhersagen beruhen. Sind sie durch Fakten

ausgeht, dass Fähigkeiten und Talente durch Anstrengung, Lernen und Ausdauer entwickelt werden können. Diese Sichtweise ermutigt uns, das Potenzial in anderen zu sehen, anstatt sie vorschnell abzuschreiben.

Letztlich schaden voreilige Urteile nicht nur denjenigen, über die sie gefällt werden, sondern auch uns selbst. Sie verzerren unsere Wahrnehmung



bewegt uns dazu? Die Antwort liegt sowohl in der Psychologie des menschlichen Verhaltens als auch in den tief verwurzelten Mechanismen unseres Denkens.

Der erste Grund für dieses Phänomen ist die kognitive Verzerrung, bekannt als „Übermäßiges Vertrauen“. Diese Verzerrung verleitet uns dazu, unsere eigene Urteilsfähigkeit und unser Wissen zu überschätzen. Wir glauben, dass wir genug über eine Person oder eine Situation wissen, um deren Ausgang vorherzusagen, selbst wenn uns tatsächlich wichtige Informationen fehlen. Dieses übermäßige Vertrauen in unsere eigenen

Obwohl sie in einigen Fällen nützlich sein können, führen sie oft zu ungerechtfertigten und ungenauen Bewertungen einzelner Personen.

Zudem spielt die soziale Vergleichstheorie eine Rolle. Wir vergleichen uns ständig mit anderen, um unseren eigenen Wert und unsere eigene Position in der Gesellschaft zu bewerten. Durch das Herabsetzen anderer können wir uns selbst in einem besseren Licht sehen, was jedoch eine gefährliche Falle ist. Diese Vergleiche können zu Neid, Missgunst und letztlich zu ungerechtfertigten Vorhersagen über das Scheitern anderer führen.

und objektive Beobachtungen gestützt, oder lassen wir uns von unseren Vorurteilen und Stereotypen leiten?

Zudem ist es hilfreich, Empathie zu entwickeln und sich in die Lage anderer zu versetzen. Indem wir versuchen, die Welt aus ihrer Perspektive zu sehen, können wir ein tieferes Verständnis für ihre Herausforderungen und Potenziale entwickeln. Dieser Perspektivwechsel kann uns davor bewahren, voreilige und oft falsche Urteile zu fällen.

Ein weiterer Ansatz ist die Förderung einer Wachstumsmentalität, die davon

und können uns davon abhalten, die Vielfalt und das Potenzial in den Menschen um uns herum zu erkennen. Indem wir lernen, unsere eigenen Vorurteile zu hinterfragen und eine offenere Haltung gegenüber den Fähigkeiten und Zukunftsaussichten anderer zu entwickeln, können wir eine positivere und inklusivere Gesellschaft schaffen. Die Bewusstwerdung unserer eigenen Urteilsprozesse und die Entwicklung von Empathie und einer Wachstumsmentalität sind entscheidende Schritte auf diesem Weg.

Das Gleichgewicht des Lebens

Yin und Yang im Alltag

Das Konzept von Yin und Yang ist tief in der chinesischen Philosophie verwurzelt und hat weltweit einen wesentlichen Einfluss auf die kulturelle und spirituelle Vorstellungswelt. Es symbolisiert die grundlegenden Kräfte des Universums, die in einer ständigen Wechselbeziehung stehen und das Gleichgewicht der Welt aufrechterhalten. Yin und Yang sind dabei nicht nur abstrakte Konzepte, sondern spiegeln sich in zahlreichen Aspekten unseres täglichen Lebens wider.

Yin repräsentiert das Weiche, Passive, Nachgiebige, das Dunkle und das Weibliche, während Yang für das Harte, Aktive, Durchsetzungsfähige, das Helle und das Männliche steht. Diese Charakterisierungen sind jedoch nicht als starr und absolut zu betrachten. Vielmehr geht es um das fließende Gleichgewicht zwischen diesen Kräften, das stetig in Bewegung und im Wandel ist. In jedem Yin ist ein Stückchen Yang enthalten und umgekehrt, symbolisiert durch die bekannten schwarzen und weißen Formen im Yin-Yang-Symbol.

Im Alltag lässt sich das Yin-Yang-Prinzip auf vielfältige Weise beobachten. Es findet sich in der Art und Weise, wie wir denken, fühlen und handeln. In unserer schnelllebigen, leistungsorientierten Gesellschaft neigen wir oft dazu, das Yang zu betonen – wir streben nach Erfolg, sind ständig aktiv und versuchen, die Kontrolle zu behalten. Doch ohne das Yin – Momente der Ruhe, der Reflexion, der Intuition und des Loslassens – gerät unser Leben aus dem Gleichgewicht. Stress, Überforderung und Unzufriedenheit sind oft die Folge.

Auch in zwischenmenschlichen Beziehungen spielt das Yin-Yang-Prinzip eine wesentliche Rolle. Harmonische Beziehungen basieren auf einem Ausgleich von Geben und Nehmen, von Zuhören und Sprechen, von Unterstützen und Unterstützt-Werden. In jedem Menschen gibt es sowohl Yin- als auch Yang-Aspekte, unabhängig vom Geschlecht. Ein Bewusstsein für diese inneren Kräfte und ihre Ausgewogenheit kann zu tieferen, erfüllteren Beziehungen führen.

Yin und Yang beeinflussen zudem unsere physische und psychische Gesundheit. In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) ist das Gleichgewicht von Yin und Yang grundlegend für die Gesundheit. Krankheiten werden oft als Ungleichgewicht dieser Kräfte interpretiert. Durch Akupunktur, Kräutermedizin und Qigong versucht die TCM, dieses Gleichgewicht wiederherzustellen.

Was können wir also von Yin und Yang lernen? Es lehrt uns, dass das Leben ein ständiges Spiel von Gegensätzen ist, die einander bedingen und ergänzen. Es erinnert uns daran, dass in der Akzeptanz und im Ausgleich dieser Gegensätze der Schlüssel zu einem harmonischen und zufriedenen Leben liegt. In der modernen Welt, in der wir oft dazu neigen, uns in Extremen zu verlieren, bietet das Yin-Yang-Prinzip



eine wertvolle Perspektive, um zu einem ausgeglichenen, gesunden und bewussten Lebensstil zu finden.

Indem wir lernen, die Yin- und Yang-Aspekte in uns selbst und in der Welt um uns herum wahrzunehmen und zu ehren, können wir ein tieferes Verständnis für das Leben und unsere Rolle darin entwickeln. In diesem Sinne ist Yin und Yang mehr als nur ein philosophisches Konzept – es ist ein Wegweiser für ein bewusstes und erfülltes Leben.



Yin und Yang:
fundamentale Kräfte, symbolisieren Gegensätze.

Yin:
weich, passiv, dunkel, feminin.

Yang:
hart, aktiv, hell, maskulin.

Im Fluss des Lebens balancieren Yin und Yang wie ein Tanz der Gegensätze, der uns lehrt, Harmonie in der Vielfalt und Einheit in der Dualität zu finden.

Angst verstehen und ihr begegnen

Ein Wegweiser durch emotionale Landschaften

Angst ist ein Gefährte des Menschen, der uns seit Anbeginn unserer Existenz begleitet. Sie ist ein fundamentales Gefühl, das in der Evolution dazu diente, uns vor realen Gefahren zu schützen. Doch in der heutigen Zeit, in der die Gefahren oft nicht mehr unmittelbar lebensbedrohlich sind, kann Angst zu einer Barriere werden, die uns daran hindert, unser volles Potenzial zu entfalten und ein erfülltes Leben zu führen.

Aber was genau ist Angst? Im Kern ist sie eine natürliche emotionale Reaktion auf eine wahrgenommene Bedrohung. Diese Bedrohung kann physisch sein, wie die Angst vor Verletzungen, oder psychologisch, wie die Furcht vor Ablehnung oder dem Scheitern. Angst aktiviert das sogenannte Kampf-oder-Flucht-System unseres Körpers, das uns in einen Zustand versetzt, in dem wir schneller reagieren und uns besser verteidigen oder fliehen können. Dieser Mechanismus war für unsere Vorfahren überlebenswichtig, kann jedoch in der modernen Welt, wo Bedrohungen oft abstrakter Natur sind, zu einer übermäßigen und lähmenden Reaktion führen.

Viele von uns kennen das Gefühl, vor einer Präsentation oder einem wichtigen Gespräch nervös zu sein, die Hände schwitzen, das Herz schlägt schneller, und plötzlich scheinen all die sorgfältig vorbereiteten Worte zu verschwinden. Diese Angst vor Versagen oder Bewertung ist tief in unserem Bedürfnis nach sozialer Zugehörigkeit und Anerkennung verwurzelt. Es ist ein Beispiel dafür, wie Angst in alltäglichen Situationen auftreten und uns beeinflussen kann.

Doch wie geht man mit solcher Angst um? Der erste Schritt ist, sie zu akzeptieren und zu verstehen, dass Angst ein Teil des menschlichen Daseins ist. Anstatt sie zu



bekämpfen oder zu ignorieren, können wir lernen, mit ihr zu leben und sie als Signal zu nutzen, das uns auf potenzielle Risiken hinweist oder uns sogar motiviert, uns weiterzuentwickeln.

Zudem ist es wichtig, über seine Ängste zu sprechen. Das Teilen von Sorgen und Ängsten mit Freunden, Familie oder einem Therapeuten kann entlastend wirken und neue Perspektiven eröffnen. Oft ist es das Gefühl des Verstandenwerdens, das uns hilft, unsere Ängste zu mildern.

Ein effektiver Ansatz ist die Konfrontation mit der Angst in kleinen, beherrschbaren Schritten. Stellen Sie sich vor, Sie haben Angst vor öffentlichen Auftritten. Beginnen Sie mit kleinen Gruppen, in denen Sie sich wohlfühlen, und steigern Sie allmählich die Herausforderung. Dieser Prozess, bekannt als Expositionstherapie, hilft dem Gehirn zu lernen, dass die gefürchtete Situation oder Aktivität weniger bedrohlich ist, als angenommen.

Eine weitere Methode ist die Achtsamkeit, bei der man lernt, im gegenwärtigen Moment präsent zu sein, ohne über die Vergangenheit zu grübeln oder sich über die Zukunft Sorgen zu machen. Achtsamkeitsübungen können dazu beitragen, die körperlichen Symptome von Angst zu reduzieren und einen klareren Kopf zu bewahren.

Ein praxisnahes Beispiel könnte sein, ein Tagebuch zu führen, in dem Sie Ihre Ängste und die Situationen, in denen sie auftreten, notieren. Dies hilft, Muster zu erkennen und Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Oder nehmen Sie sich jeden Tag bewusst Zeit, um etwas zu tun, das Ihnen Freude bereitet und Sie entspannt, sei es ein Spaziergang im Park oder das Lesen eines Buches. Solche Aktivitäten können dazu beitragen, den Stresspegel zu senken und die Angst zu verringern.

Angst zu überwinden, ist kein Prozess, der über Nacht geschieht. Es erfordert Geduld, Verständnis und die Bereitschaft, sich selbst gegenüber nachsichtig zu sein. Jeder Schritt, den Sie in Richtung Konfrontation

Anzeige

Sprechendes Buch
Einfach Englisch in Turbo



NUR BEI UNS: Das sprechende Buch



ISBN: 978-3-910643-37-6



Glücklichsein ist eine Entscheidung

Glücklichsein ist ein Ziel, das viele Menschen in ihrem Leben anstreben. Doch was bedeutet es, glücklich zu sein, und wie erreichen wir dieses Ziel? In diesem Artikel werden wir diskutieren, warum Glücklichsein in erster Linie eine Entscheidung ist, die von unserer inneren Einstellung und unserem Denken abhängt.

Die Bedeutung der inneren Einstellung

Unserere innere Einstellung spielt eine entscheidende Rolle bei unserem Glücklichsein. Es ist wichtig zu verstehen, dass äußere Umstände nicht immer unter unserer Kontrolle liegen. Wir können nicht immer verhindern, dass schlechte Dinge passieren oder dass wir mit Herausforderungen konfrontiert werden. Aber wir haben die Kontrolle über unsere Reaktionen auf diese Ereignisse.

Menschen, die sich dafür entscheiden, glücklich zu sein, neigen dazu, eine positive Einstellung zum Leben zu haben. Sie sehen Schwierigkeiten als Chancen zur persönlichen Entwicklung, anstatt sich von ihnen entmutigen zu lassen. Sie konzentrieren sich auf das, was sie haben, anstatt auf das, was ihnen fehlt.

Die Macht des Dankbareins

Dankbarkeit ist eine weitere wichtige Komponente des Glücklichseins. Oft neigen

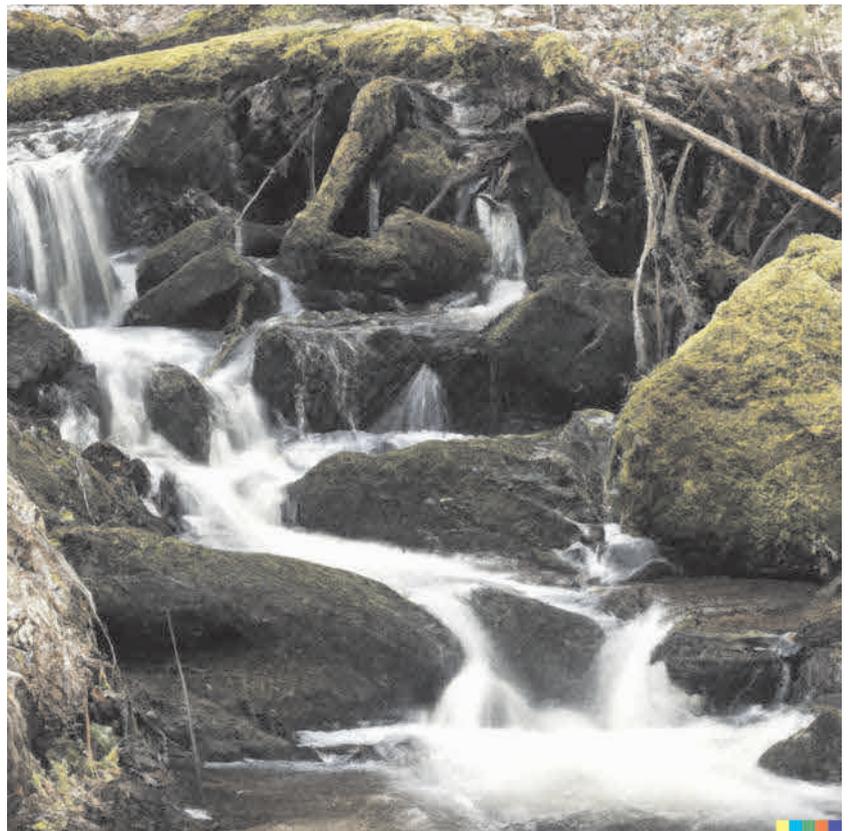
wir dazu, uns auf das zu konzentrieren, was uns fehlt, anstatt auf das, was wir bereits haben. Menschen, die glücklich sind, schätzen die kleinen Freuden des Lebens und sind dankbar für das, was sie haben.

Das Praktizieren von Dankbarkeit kann uns dabei helfen, unsere Perspektive zu ändern und das Glück in den alltäglichen Momenten zu erkennen. Wenn wir uns darauf konzentrieren, wofür wir dankbar sind, werden wir in der Regel glücklicher und zufriedener.

Die Wahl des positiven Denkens

Positives Denken spielt ebenfalls eine große Rolle bei der Entscheidung für das Glück. Wenn wir uns auf negative Gedanken und Selbstzweifel konzentrieren, wird es schwer sein, glücklich zu sein. Menschen, die glücklich sind, wählen bewusst positive Gedanken und versuchen, negative Denkmuster zu überwinden.

Die Entscheidung für positives Denken kann dazu beitragen, Stress und Angst zu reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Es ermöglicht uns, Herausforderungen mit mehr Optimismus anzugehen.



Fazit

Glücklichsein ist keine reine Glückssache oder das Ergebnis äußerer Umstände. Es ist vielmehr eine Entscheidung, die wir täglich treffen können. Indem wir unsere innere Einstellung, Dankbarkeit und positives Denken kultivieren, können wir unser Glücklichsein beeinflussen.

Es ist wichtig zu verstehen, dass Glücklichsein nicht bedeutet, dass wir niemals traurig sein dürfen oder dass wir die Herausforderungen des Lebens ignorieren sollten. Es bedeutet, dass wir die Kontrolle über unsere Einstellung und unsere Gedanken haben, und dass wir uns dafür entscheiden können, das Gute im Leben zu sehen und anzustreben.

Die Entscheidung für das Glück liegt in unseren Händen. Es ist an der Zeit, diese Entscheidung zu treffen und die Freude am Leben zu finden.

Anzeige

Wir stehen an der Schwelle zu einem neuen Zeitalter – einem, in dem Künstliche Intelligenz nicht nur unser Leben verändert, sondern auch unsere Vorstellung davon, was es bedeutet, Mensch zu sein.

Was passiert, wenn Maschinen lernen, kreativer zu sein, schneller zu denken und vielleicht sogar emotionale Intelligenz entwickeln? Wie wird sich der Mensch von heute in einer Welt entwickeln, in der die Grenzen zwischen biologischer und technologischer Intelligenz verschwimmen?

Dieses Buch nimmt Sie mit auf eine Reise in die Zukunft der Menschheit, in der die Verbindung zwischen Mensch und Maschine zu einer neuen Form des Lebens führen könnte.



ISBN 978-3-910643-72-7 14,90 €
9 783910 643727

Kamuran Cakir  Selma Cakir

Evolution der KI

Mensch oder Maschine?

"Der Mensch von gestern ist nicht der Mensch von heute, und der Mensch von morgen wird nicht der Mensch von heute sein."



Kurz. Klar. Kapiert.

Dieses visionäre Werk hat am renommierten Sachbuchwettbewerb 2025 des Börsenvereins kandidiert.

Ein Meilenstein für alle, die die Zukunft von Mensch und Maschine verstehen wollen.



ISBN 978-3-910643-72-7

Kritik aus nächster Nähe -

die härtesten Urteile kommen oft von den Liebsten

Es kommt mal vor, dass du von einer neuen Idee begeistert bist. Du willst vielleicht ein neues Hobby anfangen, oder hast einen Jobwechsel im Kopf oder träumst davon, endlich dein eigenes Unternehmen zu gründen. Du erzählst es deinen Freunden und der Familie – voller Vorfreude, dass sie deinen Enthusiasmus teilen werden. Doch was passiert? Kaum hast du den Mund

Menschen neigen dazu, bei denen, die ihnen am nächsten stehen, besonders streng zu sein. Warum? Weil sie sich in den Erfolg oder Misserfolg derjenigen, die sie lieben, emotional eingebunden fühlen. Sie sehen sich gewissermaßen als Mitverantwortliche. Was bei einem Fremden nur ein lapidarer Hinweis wäre, wird bei dir zu einem umfassenden Gutachten. Es ist, als

„Meinst du wirklich, dass das etwas für dich ist? Du hast doch letztes Jahr schon diesen Fitness-Blog angefangen, und wie lange hast du das durchgehalten? Zwei Wochen?“ Zack, das sitzt. Wäre dieselbe Idee von einer Bekannten gekommen, hätte deine Freundin vielleicht gesagt: „Cool, das klingt spannend, ich bin gespannt, was daraus wird.“

Und das Beste daran? Diese Kritik kommt meistens gar nicht böse gemeint. Sie wird dir oft als „gut gemeinter Ratschlag“ serviert, manchmal sogar mit einem Hauch von Besorgnis. Doch das Gefühl, das bei dir ankommt, ist ein anderes. Plötzlich zweifelst du an deiner Idee, fragst dich, ob du wirklich gut genug bist und ob es überhaupt Sinn macht, weiterzumachen.



Aber was können wir tun, wenn uns Kritik aus nächster Nähe so hart trifft? Zunächst einmal: Wir sollten verstehen, dass diese Kritik oft mehr über die Ängste und Unsicherheiten der anderen aussagt als über uns selbst. Denn während sie uns vor einem vermeintlichen Scheitern bewahren wollen, projizieren sie häufig ihre eigenen Zweifel und Ängste auf uns. Das Wissen darum hilft, die Schärfe der Kritik etwas abzumildern.

Ein weiteres hilfreiches Mittel ist, sich mit Fremden auszutauschen. Menschen, die emotional weniger eingebunden sind, neigen oft dazu, objektiver und konstruktiver Feedback zu geben. Sie sehen das Potenzial und die Möglichkeiten, ohne von persönlichen Ängsten und Sorgen beeinflusst zu sein.

Und zu guter Letzt: Nimm die Kritik nicht persönlich, sondern als das, was sie ist – ein

Ausdruck von Fürsorge, auch wenn sie sich nicht immer so anfühlt. Die größte Herausforderung besteht darin, trotz der manchmal harten Worte weiterzumachen und an dich selbst zu glauben. Denn am Ende des Tages bist du diejenige, die den Weg geht – nicht die Kritiker.

Vielleicht sollte man die gut gemeinten Ratschläge einfach als das sehen, was sie sind: Ein Hinweis, dass du dich auf einem Weg befindest, den andere als herausfordernd empfinden. Und das ist ja eigentlich ein gutes Zeichen, oder? Schließlich bedeutet das, dass du etwas wagst, das nicht jeder kann. Und das allein ist schon ein Grund, stolz auf dich zu sein.

aufgemacht, schon hagelt es Kritik. Aber nicht nur irgendeine, sondern eine, die dich direkt ins Mark trifft. Wo Fremde vielleicht mit einem höflichen Nicken reagieren oder sogar Lob aussprechen, nehmen deine Liebsten keinen Blatt vor den Mund. Sie analysieren jede kleine Schwäche deines Vorhabens, als wären sie auf einmal Experten in deinem Bereich. Und ganz plötzlich siehst du dich einem gnadenlosen Urteil gegenüber.

Woran liegt das? Warum ist es ausgerechnet die Familie oder der enge Freundeskreis, der uns am härtesten kritisiert? Die Antwort liegt tief in unserer menschlichen Natur verborgen und lässt sich sowohl psychologisch als auch soziologisch erklären.

wollten sie dich vor einem möglichen Scheitern bewahren – auch wenn ihre Worte manchmal mehr nach Abrissbirne klingen als nach Sicherheitsnetz.

Hinzu kommt, dass uns nahestehende Personen uns oft sehr gut kennen. Sie wissen, wo unsere Schwächen liegen, haben vielleicht schon frühere Projekte scheitern sehen und glauben nun, sie müssten uns vor weiteren „Fehlern“ bewahren. Ironischerweise gilt das nicht unbedingt für Fremde. Bei denen nehmen sie dieselben Schwächen oft kaum wahr oder lassen sie großzügig durchgehen.

Ein Beispiel: Du erzählst deiner besten Freundin, dass du einen Blog über Backen starten möchtest. Sie schaut dich kurz an und sagt:

Es gibt sogar wissenschaftliche Erklärungen dafür. Der Sozialpsychologe Leon Festinger entwickelte die Theorie des „sozialen Vergleichs“. Sie besagt, dass Menschen sich mit anderen vergleichen, um ihr eigenes Selbstwertgefühl zu stärken. In engen Beziehungen neigen wir dazu, besonders kritisch zu sein, weil der Erfolg oder Misserfolg des anderen auch unser eigenes Bild beeinflusst. Deine Freunde und Familie könnten unbewusst Angst haben, dass dein Erfolg sie schlechter dastehen lässt. Wenn du es schaffst, ein erfolgreiches Unternehmen zu gründen oder mit deinem neuen Hobby zu glänzen, dann könnte das dazu führen, dass sie sich fragen: „Warum hab ich das nicht auch geschafft?“



Melanie Haberkorn - Conceptual Art Photography



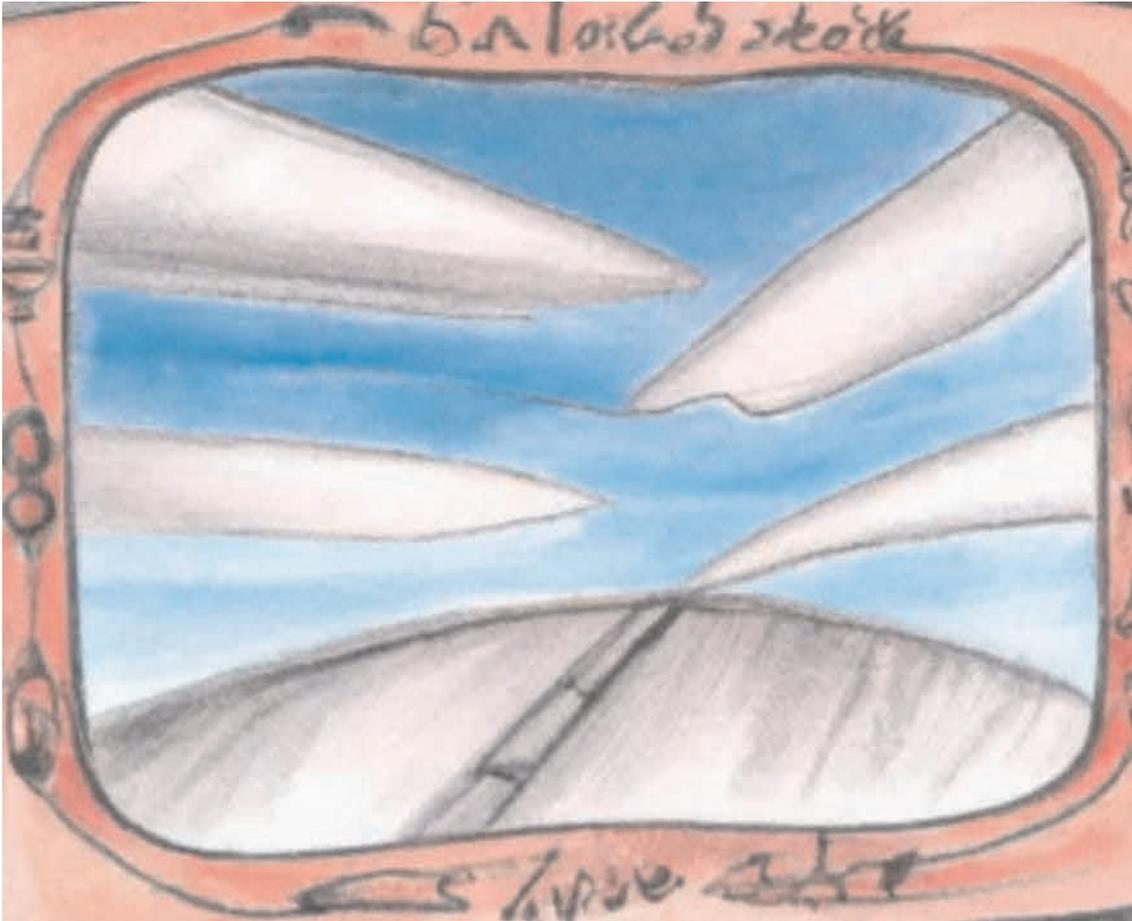
www.haberkorn.name



[@m.haberkorn](https://www.instagram.com/m.haberkorn)

Vom Rückspiegel zum Horizont

Warum der Blick nach vorne entscheidend ist



Haben Sie sich jemals beim Fahren nur auf den Rückspiegel konzentriert? Sicherlich nicht, denn der Großteil des Geschehens findet vor uns statt.

Lisa, eine junge Frau, war jedoch tatsächlich eher damit beschäftigt, auf dem Weg zur Arbeit tagtäglich, stets auf der gleichen Route, oft in den Rückspiegel während der Fahrten zu blicken. Dabei dachte sie immer an

eine unerklärliche und unverständliche Weise. Sie konnte sich es nicht erklären und sie konnte es sich nicht nehmen, ihn einfach nur anzustarren. Er kam ihr freundlich entgegen und sagte ihr, dass sie nicht ständig ihre Vergangenheit hinterfragen müsse. Sie war total überrascht über diese Aussage, denn woher wusste der Fremde davon? Aber sie war wie gehemmt und konnte nichts dazu sagen. Stattdessen lauschte sie still seinen Worten:

“

Der Weg, den du in deiner Vergangenheit gewählt hast, macht dich heute aus. Alles, was geschehen ist, ist hinter dir, du hast keinen Einfluss mehr darauf und doch hatte alles seinen bestimmten Grund. Wichtig ist, dass du erkennst, was war; dass du erkennst, dass du zu dem Zeitpunkt ein anderer warst, der sich für diesen einen Weg entschied. Wichtig ist auch, dass du heute hier bist, hier in der Gegenwart, im Hier und Jetzt, dass du heute vielleicht ein anderer Mensch geworden bist, der die Dinge anders betrachtet und bewertet. Daher musst du nicht auf das, was war als neuer Mensch blicken, sondern auf das, was kommt. So kannst du deine neue Geschichte schreiben und du bist der Einzige, der den Fortgang der Geschichte bestimmen kann. Du bist derjenige, der sagen kann, wie es mit dir weitergehen soll. Willst du eine Veränderung, dann fange im Kleinen damit an. Bist du zufrieden, wie es ist, dann genieße schon den Augenblick. Schau in die Zukunft, wie es noch besser werden kann.

“

vergangene Zeiten. Diese Erinnerung an früher, an das, was war und wie es war in ihrem Leben, ließ sie einfach nicht locker. Sie überlegte sich tagein, tagsaus was sie hätte anders machen können, was sie hätte verändern können, doch sie erkannte dabei nicht, dass selbst die beste Überlegung nichts an dem Vergangenen verändern konnte. Eines Tages begegnete sie einer fremden Person, die sie noch nie zuvor gesehen hatte. Es war ein sympathischer Mann mittleren Alters. Er zog sie in seinen Bann auf

Das waren Worte, mit denen Lisa nie und nimmer gerechnet hatte. Aber es waren Worte, die sie zum Nachdenken brachten. Der Fremde ging sodann auch seines Weges, ohne dass Lisa noch hätte irgendetwas sagen können. Tatsächlich hätte sie auch nichts zu sagen gehabt, da das, was dieser Fremde sagte, völlig zutraf. Nach dieser Begegnung entschied sich Lisa dafür, eine andere Route zu

ihrer Arbeit zu nehmen, eine andere Haltung einzunehmen, sich neue, aber noch kleine Ziele zu setzen. Damit öffnete sich ihr plötzlich eine völlig neue Welt: neue Geschäfte, neue Gesichter und neue Chancen. Sie hat von nunmehr immer nach vorne geschaut und sich nur noch mit ihrer Zukunft befasst.

Natürlich lehrt uns die Vergangenheit und formt uns, aber sie sollte uns nicht definieren. Erfahrungen sind wichtig, um uns zu leiten, aber wenn wir uns zu sehr auf sie konzentrieren, riskieren wir, Chancen zu verpassen, die direkt vor uns liegen.

Sicherlich haben vergangene Erfahrungen und Erinnerungen ihren Wert. Sie geben uns Trost, Weisheit und oft auch ein Gefühl von Identität. Aber wenn wir uns zu sehr auf die Vergangenheit konzentrieren, laufen wir Gefahr, in einer Zeitschleife gefangen zu sein. Wir übersehen die vielen Möglichkeiten, die das Leben in jedem Moment bietet.

Man muss nicht sein ganzes Leben umkrepeln, um einen Unterschied zu machen. Oft sind es die kleinen Schritte, die den größten Einfluss haben. Ein neues Hobby, ein anderer Arbeitsweg, ein Gespräch mit einem Fremden – kleine Veränderungen können zu tiefgreifenden Erkenntnissen führen.

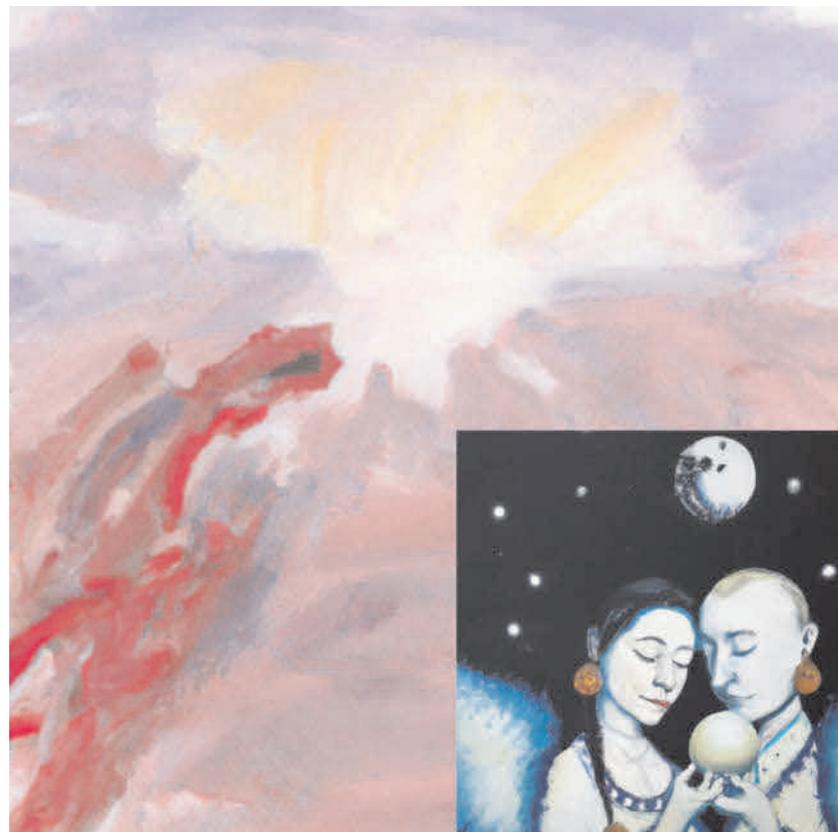
Aiso lassen Sie den Rückspiegel hinter sich und konzentrieren Sie sich auf den Horizont. Die Straße des Lebens ist voller Überraschungen und Möglichkeiten. Vielleicht probieren Sie es mal aus, jeden Morgen zehn Minuten früher aufzustehen, um in Ruhe zu meditieren. Dieser kleine Schritt kann ihre Perspektive verändern und Ihnen einen inneren Frieden bringen.

Die Vergangenheit ist ein Kapitel, das bereits geschrieben wurde. Das nächste Kapitel liegt jedoch in Ihrer Hand. Jetzt ist die Zeit, Neues zu wagen, selbst wenn es nur eine kleine Veränderung ist. Der Horizont wartet darauf, entdeckt zu werden. Es liegt an Ihnen, den nächsten Schritt zu machen.

Wohin aber wandert die Liebe?

Eine Betrachtung über das Verschwinden der Leidenschaft im Alltagstrott

Stellen Sie sich Sarah und Tom vor. Ein junges Paar, das sich in einem Café kennenlernte. Jeder Blick, jedes Gespräch zwischen ihnen schien elektrisch geladen. Sie konnten sich stundenlang unterhalten, verloren sich in den Augen des anderen und waren fasziniert von den kleinsten Eigenheiten des jeweils anderen. Sie sahen in ihren Partner zu 80% all das, was sie an einem Menschen lieben konnten. Ja, es gab kleine Macken und Fehler, aber das machte nur 20% aus. Und diese 20% waren leicht zu übersehen, denn die verbleibenden 80% waren überwältigend.



Jahre vergingen, und sie versprachen sich, ein Leben lang füreinander da zu sein. Doch mit der Zeit, kamen Alltagssorgen, Routine und die Tücken des Lebens ins Spiel. Das Lachen und die ausgedehnten Gespräche wurden seltener. Statt Komplimenten gab es nun häufiger Kritik.

Wie konnte es soweit kommen? Was war mit ihnen denn geschehen?

Die Realität ist, dass sich bei vielen Paaren mit der Zeit der Fokus verschiebt. Die geliebten 80% geraten in den Hintergrund, und die 20%, die wir dazu neigen, unseren Partner immer stärker in den Vordergrund. Das, was einst leicht zu übersehen wird, wird nun zum Mittelpunkt des täglichen Lebens. Jede Kleinigkeit wird analysiert und kritisiert. Der

Alltag lässt uns vergessen, warum wir uns ursprünglich in den anderen verliebt haben.

Doch muss das so sein? Müssen wir wirklich zulassen, dass der Alltag unsere Wahrnehmung trübt?

Bevor wir uns einer Antwort zu dieser Frage widmen, betrachten wir das Ganze einmal aus wissenschaftlicher Sicht. Die Dynamik von Paarbeziehungen ist komplex und ständig im Wandel begriffen, und doch gibt es gewisse Muster, die im Laufe der Zeit bei vielen Paaren erkennbar werden.

wie zum Beispiel Oxytocin, bedingt, werden mit dem Alltag nur übersehen. Wir müssen lernen, die kleinen Dinge wieder wertzuschätzen. Ein Lächeln, eine nette Geste oder ein liebevolles Wort können Wunder bewirken. Es geht darum, sich jeden Tag bewusst zu machen, warum man den anderen liebt.

Mit der Zeit und mit der Etablierung des Alltags in einer Beziehung nimmt diese hormonelle Flut ab. Die realen Charaktereigenschaften des Partners treten klarer hervor, und das, was früher als charmante Eigenheit wahrgenommen wurde, kann nun als störende Macke interpretiert werden. Dazu kommt, dass das menschliche Gehirn dazu neigt, negative Erfahrungen stärker zu gewichten als positive – ein Überbleibsel aus unserer evolutionären Geschichte, das uns dabei hilft, Gefahren zu erkennen und zu vermeiden.

Das Problem dabei ist, dass, sobald dieser Fokus auf den negativen Aspekten liegt, eine Art Feedbackschleife entsteht. Jede weitere negative Handlung oder Eigenschaft des Partners wird stärker wahrgenommen und verstärkt die bereits vorhandene negative Sichtweise. Das, was einst 20% ausmachte, kann so gefühlt zu 80% werden und umgekehrt.

Aber wie kann man diesem Muster entgegenwirken? Die kognitive Verhaltenstherapie, eine der prominentesten Therapieformen in der Psychologie, bietet hier Ansatzpunkte. Sie legt den Fokus darauf, bewusst die eigenen Gedanken und Bewertungen zu hinterfragen und gegebenenfalls zu korrigieren. Es geht darum, sich aktiv daran zu erinnern, warum man sich einst in den Partner verliebt hat und welche positiven Eigenschaften er hat. Gleichzeitig gilt es, kleine Gesten der Wertschätzung in den Alltag zu integrieren, die das Gefühl der Wertschätzung und Zuneigung stärken. Mit bewusster Anstrengung und Reflexion können Paare lernen, die 80%-20%-Dynamik zu ihrem Vorteil zu nutzen und eine dauerhafte, liebevolle Beziehung zu pflegen.

Schlussfolgernd können wir nun auf die obige Frage ein klares Nein als Antwort geben. Denn wir können es abwenden, dass der Alltag unsere Wahrnehmung trübt. Schließlich liegt es an uns, diese negative Perspektive, falls sie schon eingetreten ist, wieder zu ändern oder sie gar nicht erst zuzulassen, wenn wir uns noch in der anfänglichen verliebten Phase unserer Beziehung befinden. Wir müssen uns bewusst machen, dass die 80% immer noch da sind und immer da sein werden. Sie gehen nicht verloren, sie verschwinden nicht, sondern sie wurden oder

Einnern Sie sich zurück, an den Anfang, an die Aufregung, an die Faszination. Lassen Sie nicht zu, dass die 20% trüben. Lassen Sie Liebe, Respekt und Wertschätzung wieder zu den Hauptakteuren Ihrer Beziehung werden. So kann man verhindern, dass die Liebe im Alltagstrott verloren geht und stattdessen eine tiefe, beständige Liebe pflegen, die den Stürmen des Lebens standhält.



abo@presse.press

**Presse.press abonnieren –
Inspiration direkt zu Ihnen!**

Die Bedeutung von Authentizität

Warum Wichtige Menschen Sich Nicht Wichtig Machen Müssen

Fangen wir mit einer Geschichte an, um das Konzept zu verdeutlichen:

In einem idyllischen Wald, der von majestätischen Eichen dominiert wurde, lebte einst ein weiser alter Baum namens Eichenherz. Er war nicht der größte oder prächtigste Baum im Wald, aber er war bekannt für seine Authentizität.

Eines Tages versammelten sich alle Bäume des Waldes zu einem Treffen, um zu diskutieren, wer der wichtigste Baum im Wald sei. Die stolze Buche verkündete, dass sie die schönsten Blätter habe, während die stolze Tanne behauptete, sie habe den besten Duft. Die Eiche, Eichenherz, sprach leise und bescheiden: „Ich bin vielleicht nicht der schönste Baum oder der duftendste, aber ich bin stark und fest verwurzelt. Ich biete Schutz vor Stürmen und Unterstützung für viele Lebewesen in meinem Geäst.“

Die anderen Bäume lachten und spotteten über Eichenherz, und sie versuchten, sich wichtiger zu machen, indem sie prahlten und sich selbst inszenierten. Doch Eichenherz blieb ruhig und stand fest in seiner Authentizität.

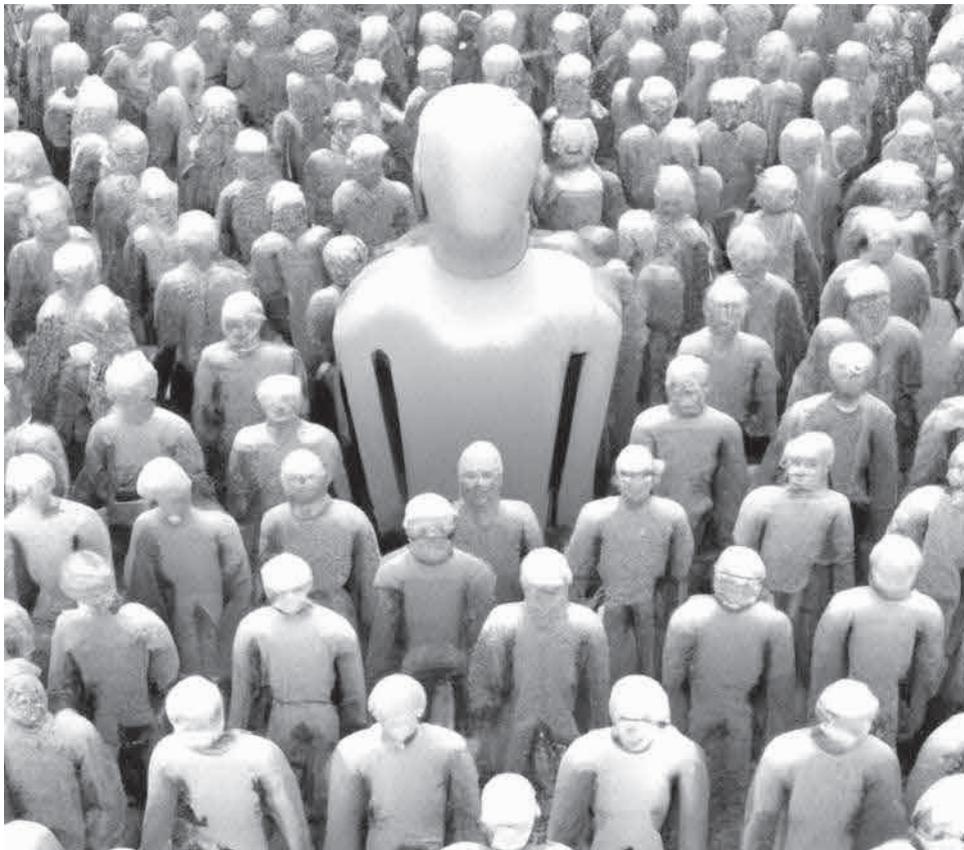
In den folgenden Wochen tobte ein gewaltiger Sturm durch den Wald. Die stolze Buche und die stolze Tanne wurden von den starken Winden umgerissen und lagen gefällt am Boden. Doch Eichenherz, der bescheidene Baum, blieb stehen. Seine tiefe Verwurzelung und seine authentische Stärke hielten dem Sturm stand.

Die anderen Bäume erkannten die Weisheit von Eichenherz und wie wichtig er für den Wald wirklich war. Sie hatten gelernt, dass wahre Bedeutung nicht durch Selbstinszenierung erlangt wird, sondern durch Authentizität und Stärke.

In einer Welt, in der soziale Medien und persönliche Markenbildung oft im Vordergrund stehen, ist es wichtig, sich daran zu erinnern, dass wahre Bedeutung nicht durch Selbstinszenierung erlangt wird. Wichtige Menschen zeichnen sich durch ihre

Authentizität, Selbstbewusstsein und ihre Handlungen aus. Sie haben keinen Grund, sich wichtig machen zu müssen, denn ihre Bedeutung spricht für sich selbst.

Als Leser sollten wir uns daran erinnern, dass es wertvoll ist, authentische Menschen in unserem Leben zu haben und selbst nach Authentizität zu streben. Indem wir unseren eigenen Weg gehen und uns selbst treu bleiben, können auch wir zu denjenigen gehören, die keine Notwendigkeit verspüren, sich selbst künstlich wichtig zu machen.



Ein häufiges Missverständnis in unserer heutigen Gesellschaft besteht darin, dass Menschen, die wirklich wichtig sind, sich selbst in den Vordergrund stellen müssen, um ihre Bedeutung zu demonstrieren. Doch in Wirklichkeit verhält es sich genau umgekehrt: Diejenigen, die wahrhaft wichtig sind, haben keinen Grund, sich wichtig machen zu müssen. In diesem Artikel haben wir uns näher mit diesem Gedanken auseinandergesetzt und die Bedeutung von Authentizität in der heutigen Welt untersucht.

“Authentizität als Schlüssel zur Bedeutung“

Authentizität ist ein Begriff, der in den letzten Jahren immer mehr an Bedeutung gewonnen hat. Er bezieht sich auf die Echtheit und Glaubwürdigkeit einer Person. Authentische Menschen sind sich selbst treu, handeln in Übereinstimmung mit ihren Werten und zeigen sich so, wie sie wirklich sind, ohne eine Fassade aufrechtzuerhalten.

Diejenigen, die in ihrem Leben wirklich wichtig sind, haben oft erkannt, dass Authentizität der Schlüssel zum

auszukommen, da sie sich ihrer eigenen Fähigkeiten und Qualitäten sicher sind.

Anerkennung durch Taten: Wichtige Menschen erlangen ihre Bedeutung durch ihre Taten und Leistungen, nicht durch leere Versprechungen oder Selbstinszenierung. Sie setzen sich für wichtige Ziele ein, beeinflussen positiv die Welt um sie herum und hinterlassen Spuren, die für sich sprechen.

Respekt und Wertschätzung: Anstatt sich selbst wichtig zu machen, gewinnen wichtige Menschen den Respekt und die Wertschätzung anderer auf natürliche Weise. Menschen schätzen Ehrlichkeit, Integrität und Aufrichtigkeit, Eigenschaften, die authentische Menschen auszeichnen.

Inspiration für andere: Authentische Menschen inspirieren andere, indem sie ein Vorbild für Selbstvertrauen und Authentizität sind. Sie ermutigen Menschen in ihrem Umfeld, ebenfalls ihren eigenen Weg zu gehen und sich nicht von gesellschaftlichen Erwartungen beeinflussen zu lassen.

Schlussgedanken

In einer Welt, in der soziale Medien und persönliche Markenbildung oft im Vordergrund stehen, ist es wichtig, sich daran zu erinnern, dass wahre Bedeutung nicht durch Selbstinszenierung erlangt wird. Wichtige Menschen zeichnen sich durch ihre Authentizität, Selbstbewusstsein und ihre Handlungen aus. Sie haben keinen Grund, sich wichtig machen zu müssen, denn ihre Bedeutung spricht für sich selbst.

Als Leser sollten wir uns daran erinnern, dass es wertvoll ist, authentische Menschen in unserem Leben zu haben und selbst nach Authentizität zu streben. Indem wir unseren eigenen Weg gehen und uns selbst treu bleiben, können auch wir zu denjenigen gehören, die keine Notwendigkeit verspüren, sich selbst künstlich wichtig zu machen.

Erfolg ist. Anstatt sich in den Mittelpunkt zu drängen oder eine Maske zu tragen, um wichtiger zu erscheinen, konzentrieren sie sich darauf, ihren eigenen Weg zu gehen und ihre Überzeugungen zu vertreten. Sie sind sich bewusst, dass ihre Handlungen und Worte für sich selbst sprechen und keine übertriebene Selbstdarstellung erfordern.

Warum sich wichtige Menschen nicht wichtig machen müssen

Selbstbewusstsein: Menschen, die wirklich wichtig sind, haben ein starkes Selbstbewusstsein. Sie wissen, wer sie sind und welche Werte ihnen wichtig sind. Dieses Selbstbewusstsein erlaubt es ihnen, ohne übermäßige Selbstdarstellung

Alles zur richtigen Zeit

Warum das Timing im Leben entscheidend ist

Das Leben ist eine Abfolge von Phasen und Momenten. Einige dieser Momente sind durch unsere Biologie und Gesellschaft klar definiert, während andere sich aus persönlichen Erfahrungen und Entscheidungen ergeben. Ein Grundgedanke, der oft vernachlässigt wird, ist, dass es für jedes Erlebnis den ‚richtigen Zeitpunkt‘ gibt.

Aber warum ist Timing so wichtig und wie beeinflusst es unsere Wahrnehmung und Erfahrung?

Wissenschaftliche Studien, insbesondere aus der Entwicklungspsychologie, haben gezeigt, dass wir in verschiedenen Lebensphasen unterschiedliche Prioritäten und Bedürfnisse haben. Als Jugendliche sind wir auf der Suche nach Zugehörigkeit, Identität und sozialer Anerkennung. Daher fühlt sich ein Abend, an dem man mit Freunden durch die Straßen zieht und herumalbert, erfüllend und ‚richtig‘ an. Im Alter von dreißig oder vierzig könnten solche Aktivitäten jedoch als unpassend oder sogar unangenehm empfunden werden.

Unsere Körper und Geist durchlaufen verschiedene Phasen, in denen bestimmte Erfahrungen am sinnvollsten sind. Denken Sie an die ‚biologische Uhr‘ von Frauen, die oft mit dem Wunsch nach Mutterschaft in Verbindung gebracht wird. Das Timing von Lebensereignissen, ob es sich um das Gründen einer Familie, den Beginn einer Karriere oder das Reisen in der Welt handelt, kann einen erheblichen

Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Zufriedenheit haben.

Laut der **R**egret-**T**heorie neigen Menschen dazu, Entscheidungen zu treffen, die zukünftige Reue minimieren. Das Aufschieben von Erlebnissen oder das Verpassen von „goldenen Momenten“ kann zu einem Gefühl des Bedauerns führen. Der Gedanke, dass man nie wieder die Chance haben wird, eine bestimmte Erfahrung zu machen, kann schwerwiegend sein.

Es gibt ein Sprichwort: „Man bereut nicht das, was man getan hat, sondern das, was man nicht getan hat.“ In dieser sich ständig verändernden Welt, in der Zeit so kostbar ist, ist es von entscheidender Bedeutung, das Leben in vollen Zügen zu genießen und die Momente zu nutzen, wenn sie sich präsentieren.

Es ist zwar wahr, dass nicht alles im Leben planbar ist, aber man sollte dennoch



versuchen, alles zur richtigen Zeit zu erleben und zu genießen. Verpassen Sie nicht die Gelegenheit, junge Liebe zu erleben, weil Sie zu beschäftigt sind, oder die Chance, die Welt zu bereisen, weil Sie denken, dass es später immer noch Zeit gibt.

In Worte gefasst: Erkenne die Schönheit und Wichtigkeit jedes Lebensabschnitts.

Respektiere das Timing, höre auf deine innere Uhr und lass dich von den wissenschaftlichen und sozialen Faktoren, die dein Leben beeinflussen, leiten. Das Leben ist zu kurz, um auf „später“ zu warten. Genieße jeden Moment zur richtigen Zeit!

Anzeige

Silber statt Gold !!!

1 kg Gold - 80.000 Euro
1 kg Silber - 1000 Euro

1 kg Gold - 80 kg Silber

Gewinn bei Preissteigerung von 100 Euro:

1 Wenn der Preis für Gold um 100 Euro pro kg steigt, beträgt der Gewinn für 1 kg Gold 100 Euro.

2 Wenn der Preis für Silber um 100 Euro pro kg steigt, beträgt der Gewinn für 80 kg Silber 8.000 Euro.

Gewinn: 80 kg x 100 Euro/kg = 8.000 Euro

"Lass das Besserwissen sein."

Bleib auf Zack.



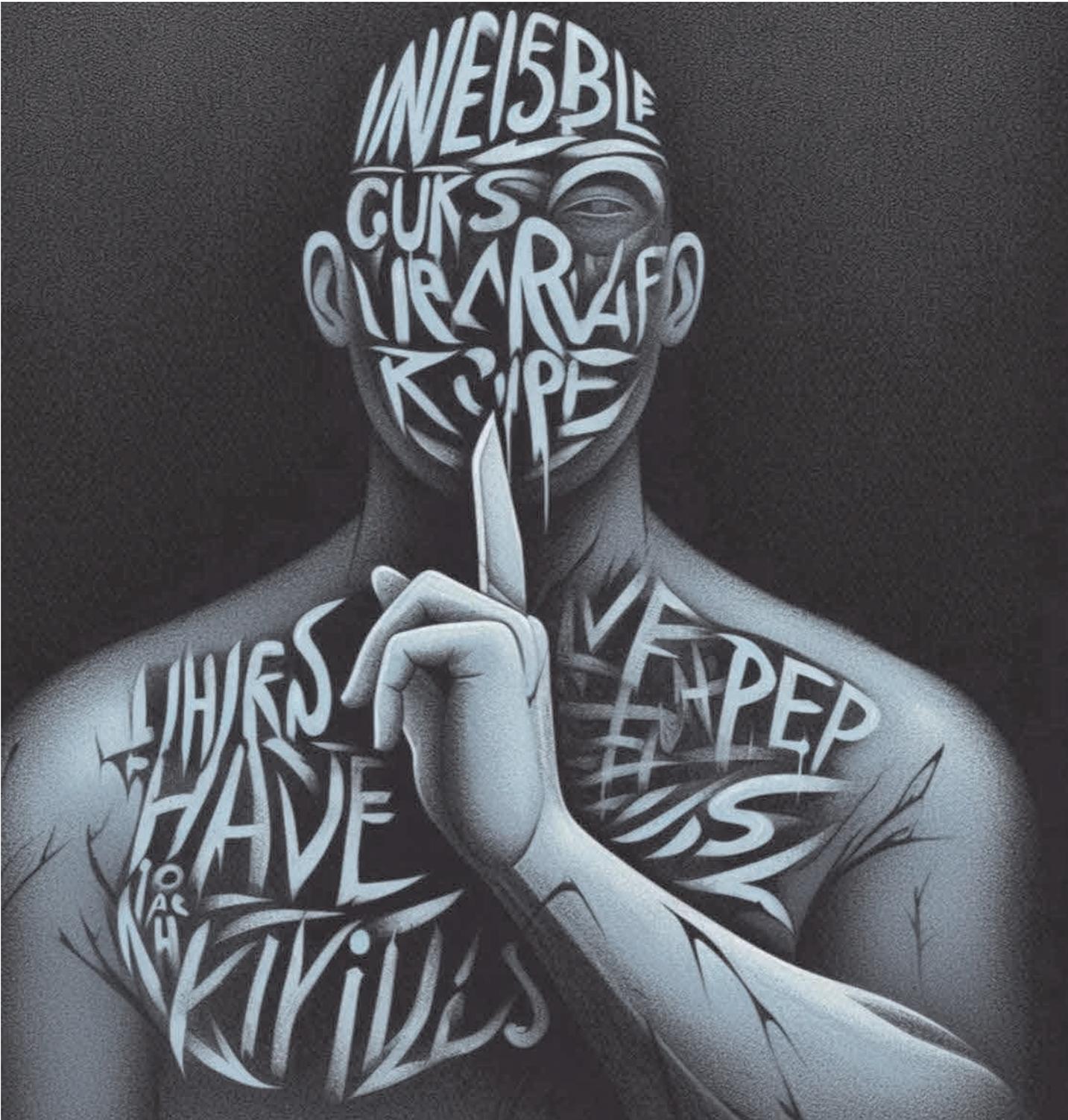
Einblicke ins Leben von Francis Tonleu: Scannen Sie den QR-Code und erleben Sie ein exklusives ARD-Interview bei den Paralympischen Spielen – inspirierend, authentisch, persönlich.



ISBN 978-3-910643-26-0

QR-Code scannen oder im Buchhandel bestellen.

Die Bedeutung von Geistesgesundheit in der heutigen hektischen Welt



Stresslevels. Darüber hinaus weisen Studien des National Institute of Mental Health darauf hin, dass exzessive Bildschirmzeit mit Schlafproblemen, Depressionen und Angstzuständen in Verbindung gebracht werden kann.

Es gibt jedoch Wege, mit den mentalen Herausforderungen der modernen Welt umzugehen. Zahlreiche Studien, darunter Arbeiten aus dem Journal of Behavioral Medicine, zeigen die Vorteile von Meditation und Achtsamkeit bei der Reduzierung von Stress und Angst. Zudem hat körperliche Bewegung, wie im Journal of Clinical Psychology berichtet, eine positive Gesundheit durch die Freisetzung von Endorphinen, die als natürliche Schmerzmittel und Stimmungsaufheller wirken.

Es ist also nicht alles verloren. Experten betonen die Notwendigkeit, geistige Resilienz aufzubauen, um den Herausforderungen der modernen Welt gewachsen zu sein. Das bedeutet, Routinen zu entwickeln, die uns helfen, unsere geistige Gesundheit zu bewahren.

In der rasanten modernen Welt, in der ständige Erreichbarkeit, ständig wechselnde Nachrichten und ein unaufhörlicher Strom von sozialen Medien zur Norm geworden sind, wurde die Bedeutung der Geistesgesundheit oft übersehen. Doch während wir uns bemühen, produktiver und effizienter zu sein, zahlt unsere psychische Gesundheit häufig den Preis.

Nehmen Sie zum Beispiel Anke, eine 30-jährige Marketingmanagerin. Jeden Tag wacht sie mit Dutzenden von E-

Mails auf, hat Meetings, jongliert mit sozialen Medien und versucht, mit ihren Freunden und der Familie in Kontakt zu bleiben. Der ständige Druck, „angeschlossen“ zu sein, hat sie oft überwältigt und ihr das Gefühl gegeben, niemals wirklich „abzuschalten“.

Ankes Geschichte ist kein Einzelfall. Eine Studie des Pew Research Centers aus dem Jahr 2019 ergab, dass 28% der Erwachsenen in den USA sagen, dass sie fast ständig online sind, verglichen mit 21% im Jahr 2015.

Müsste man einen Blick auf das Jahr 2023 werfen, können Sie sich gewiss vorstellen, welche Dimension es eingenommen haben könnte.

Die Auswirkungen der ständigen Erreichbarkeit auf die psychische Gesundheit sind in der wissenschaftlichen Gemeinschaft gut dokumentiert. Laut einer Forschung von Dr. Nancy Cheever, die im Journal of Computer-Mediated Communication veröffentlicht wurde, gibt es eine starke Korrelation zwischen der Abhängigkeit von Smartphones und erhöhten

Die Erkenntnis, dass unsere Geistesgesundheit in der modernen Welt leiden kann, ist der erste Schritt. Durch ein Verständnis der zugrunde liegenden wissenschaftlichen Zusammenhänge und die Implementierung von Techniken zur Steigerung der mentalen Resilienz können wir uns besser schützen und in einer Welt voller Ablenkungen und Druck gedeihen.

Telepathie

Gedankenübertragung zwischen Mythos und Wissenschaft

Telepathie, ein Begriff, der im täglichen Sprachgebrauch oft mit dem Übertragen von Gedanken zwischen Menschen in Verbindung gebracht wird, führt uns in eine Welt voller Mystik, Wissenschaft und reichlich Spekulation. Die

beobachten. Einige Studien haben gezeigt, dass es eine Synchronisation der Gehirnwellen zwischen Menschen gibt, wenn sie miteinander kommunizieren, aber der Mechanismus und die Bedeutung dieses Phänomens sind noch weitgehend unverstanden.

Stellen Sie sich vor, Telepathie wäre eine alltägliche Fähigkeit und ein jeder von uns könnte sie beherrschen. Es wäre eine weitere Form der Kommunikation. Wie würde ein Tag aussehen, in dem wir die Gedanken aller Menschen um uns herum hören könnten? Wäre es ein chaotischer Alptraum voller unerwünschter Meinungen und peinlicher Geheimnisse, oder würde es zu einem tieferen Verständnis und Mitgefühl zwischen den Menschen führen? Könnten wir eigentlich die Gedankenübertragung selbst steuern oder wären wir für alle wie ein offenes Buch, so dass alle unsere Gedankengänge mitverfolgen könnten?

Die Parapsychologie, ein Forschungsweig, der sich mit paranormalen Phänomenen wie Telepathie beschäftigt, hat zahlreiche Experimente durchgeführt, um telepathische Übertragungen zu beweisen. Diese Experimente wurden jedoch oft kritisiert, da sie nicht den strengen wissenschaftlichen Methoden entsprechen und die Ergebnisse meist nicht reproduzierbar sind. Skeptiker argumentieren, dass diese Ergebnisse oft auf Zufall, Selbsttäuschung oder ungenaue Methodik zurückzuführen sind.

Ein humorvoller Gedanke könnte sein, dass wir vielleicht endlich die Antwort auf die ewige Frage finden würden, was Katzen wirklich denken!

In jüngerer Zeit haben technologische Entwicklungen wie Brain-Computer-Interfaces (BCI) neue Möglichkeiten für eine „künstliche Telepathie“ eröffnet. So können Forscher jetzt durch die Verbindung von Gehirn und Computer Gedanken und Befehle in digitale Signale umwandeln, die dann an einen Computer oder ein anderes Gehirn gesendet werden können. Diese Fortschritte sind jedoch noch in den Kinderschuhen und weit entfernt von der Fähigkeit, komplexe Gedanken und Emotionen zu übertragen.

Wir können gewiss sagen, dass Telepathie ein faszinierendes, aber weitgehend unerforschtes Gebiet ist, das die Grenzen zwischen Wissenschaft, Philosophie und Fiktion verschwimmen lässt. Während die Wissenschaft immer noch nach konkreten Beweisen für die Existenz von Telepathie sucht, bieten technologische Entwicklungen und Brain-Computer-Interfaces interessante Einblicke in die Zukunft der Kommunikation und des Verständnisses des menschlichen Gehirns. Bis wir jedoch Gedanken lesen können, wie in den Geschichten von Jedi-Rittern und Superhelden, müssen wir uns wohl mit unseren Worten, Gesten und, ja, auch mit unseren Katzen zufriedengeben!

Nachdem wir kurz die wissenschaftlichen Aspekte kurz angerissen haben, und erkannt haben, dass da noch ein weiter Weg zu vertiefteren Erkenntnissen vor uns liegt, möchten wir nun die Stimmung an dieser Stelle mit den folgenden Fragen und Anregungen etwas lockern:



Vorstellung, dass Gedanken und Emotionen zwischen Menschen ohne die Verwendung von Worten oder Gesten übertragen werden können, fasziniert die Menschheit schon seit Jahrhunderten und inspiriert eine Fülle von Science-Fiction-Romanen und Filmen.

Daher wollten wir uns in diesem Beitrag mit der Faszination der Gedankenübertragung einmal näher befassen.

Die Vorstellung von Telepathie weckt oft das Bild von Jedi-Rittern, die mit der Macht ihre

wissenschaftliche Untersuchungen angeregt, die die Existenz dieses Phänomens zu beweisen versuchen.

Zwar gibt es bisher keine wissenschaftlichen Belege für die Existenz von Telepathie, wie sie in der Popkultur dargestellt wird. Die Neurowissenschaften haben jedoch erstaunliche Fortschritte in der Erforschung der Funktionsweise des menschlichen Gehirns gemacht und nutzen Technologien wie die funktionelle Magnetresonanztomographie (fMRT), um die Aktivität im Gehirn zu

HIER

verlag@dingdong24.de

ist Raum für Ihre

MARKE

Familienbande

Gemeinsame Aktivitäten- Teil II

Wir wissen, wie toll und wichtig es ist, gemeinsam mit der Familie Aktivitäten zu planen und zu gestalten. Und wie ist es, wenn die Familie größer geworden ist? Wenn alle Geschwister schon ihre eigenen kleinen Familien gegründet haben?

Wenn Familienmitglieder bereits verheiratet sind und eigene Kinder haben, ist das Planen eines Familientreffens natürlich um so anspruchsvoller. Die Anforderungen an Organisation und Finanzen steigen entsprechend erheblich. Doch trotz dieser Herausforderungen ist ein solches Zusammenkommen von unschätzbarem Wert.

Denn solche Veranstaltungen fördern den Zusammenhalt zwischen den Generationen. So erleben Kinder ihre Cousins und Cousinen, Tanten und Onkel, was ein Gefühl der Zugehörigkeit zu einer größeren Familie vermittelt. Für die Erwachsenen ist es eine Gelegenheit, die Geschwisterbande zu erneuern und zu stärken, die möglicherweise durch den Alltagsstress und die räumliche Distanz in den Hintergrund geraten sind.

Allerdings erfordern hier finanzielle und organisatorische Aspekte eine sorgfältige Planung. Ein gemeinsamer Fonds kann beispielsweise eingerichtet werden, in den jeder nach Möglichkeit einzahlt. Dies minimiert die finanzielle Last für Einzelne und



fördert ein Gefühl der gemeinsamen Verantwortung. Bei der Planung ist es vor allem wichtig, transparent zu kommunizieren, um Missverständnisse zu vermeiden. Hierbei können digitale Tools wie Planungsapps oder gemeinsame Kalender helfen, um alle auf dem Laufenden zu halten und Aufgaben gerecht zu verteilen.

Ein solches Treffen ist jedoch auch nicht ohne potenzielle Spannungen. Unterschiede in Erziehungsstilen, politischen

Ansichten oder Lebensstilen können zu Konflikten führen. Es ist wichtig, dass alle Beteiligten mit Empathie und Offenheit in die Veranstaltung gehen und bereit sind, über kleine Unstimmigkeiten hinwegzusehen. Konflikte sollten offen und respektvoll angesprochen werden, um langfristige Verstimmungen zu vermeiden.

Psychologisch gesehen bietet ein solches Familientreffen auch eine Gelegenheit zur Reflexion und emotionalen Erneuerung. Die Teilnahme stärkt das Selbstwertgefühl, indem sie jedem Einzelnen das Gefühl gibt, Teil einer größeren Geschichte und einer unterstützenden Gemeinschaft zu sein. Für Kinder sind diese Treffen oft prägend; sie lernen, wie man in einer Gruppe interagiert, Konflikte löst und Beziehungen pflegt.

Letztendlich sind Familientreffen, trotz aller Herausforderungen, eine tiefgreifende Investition in das familiäre und persönliche Wohlbefinden. Sie fördern ein Gefühl der Kontinuität und Zugehörigkeit, das von unschätzbarem Wert ist. Indem man solche Veranstaltungen priorisiert und gemeinsam plant, zelebriert man die gemeinsamen Wurzeln und die individuellen Wege, die jeder eingeschlagen hat.



Die Macht der richtigen Frage

So erhalten Sie eine nützliche Antwort



Behörden und Regierungsstellen:

Statt: „Kann ich eine Genehmigung für mein Bauprojekt bekommen?“

Fragen Sie: „Welche Schritte muss ich unternehmen, um eine Baugenehmigung zu erhalten, und gibt es besondere Anforderungen, die ich beachten sollte?“

Beratung und Unterstützung von Experten:

Statt: „Können Sie mir bei meinem Steuerproblem helfen?“

Fragen Sie: „Könnten Sie mir bitte erläutern, wie ich mein Steuerproblem lösen kann, und gibt es Möglichkeiten, Steuern zu sparen, die ich bisher übersehen habe?“

Medizinische Beratung:

Statt: „Was soll ich tun, wenn ich mich krank fühle?“

Fragen Sie: „Welche Symptome sollte ich genau beachten, und welche Maßnahmen empfehlen Sie, um meine Genesung zu unterstützen?“

Bewerbungsgespräche:

Statt: „Können Sie mir den Job geben?“

Fragen Sie: „Was sind die wichtigsten Qualifikationen und Fähigkeiten, die Sie für diese Position suchen, und wie kann ich meine Erfahrungen darauf ausrichten?“

Fragen an Experten in einem bestimmten Bereich:

Statt: „Kannst du mir beim Programmieren helfen?“

Fragen Sie: „Welche Ressourcen oder Bücher würdest du empfehlen, um meine Programmierkenntnisse zu vertiefen, und gibt es bestimmte Projekte, an denen ich arbeiten sollte, um besser zu werden?“

Die Kunst des Zuhörens

Neben dem Stellen kluger Fragen ist das Zuhören genauso wichtig. Wenn Sie eine Frage stellen, nehmen Sie sich Zeit, um die Antwort Ihres Gesprächspartners sorgfältig anzuhören und zu verstehen. Stellen Sie zusätzliche Fragen, um weiter in das Thema einzusteigen, wenn dies angebracht ist.

Die Fähigkeit, kluge Fragen zu stellen, ist eine wertvolle Fertigkeit, die zu einer besseren Kommunikation und einem tieferen Verständnis führen kann. Indem Sie offene Fragen verwenden und aktiv zuhören, können Sie nicht nur bessere Antworten erhalten, sondern auch eine tiefere Verbindung zu Ihren Gesprächspartnern aufbauen. Denken Sie daran, dass die Art und Weise, wie Sie Fragen stellen, einen großen Einfluss auf die Qualität der Antworten und die Effektivität Ihrer Kommunikation hat.

Für Unternehmen mit Strahlkraft

Pro Ausgabe reservieren wir einen besonderen Anzeigenplatz, den wir vollständig finanzieren – vielleicht gehört er schon bald Ihnen.

Bewerben Sie Ihre Marke – auf unsere Kosten – unter verlag@dingdong24.de

Es ist ein bekanntes Sprichwort: „Wenn du die richtige Frage stellst, bekommst du die richtige Antwort.“ Dieser Satz enthält eine wichtige Weisheit über die Kunst des Fragens. Das Stellen von klugen, gut durchdachten Fragen kann nicht nur bessere Antworten liefern, sondern auch zu einer tieferen und nuancierteren Verständigung führen.

Die Macht der Fragestellung

Fragen sind ein Schlüsselinstrument in der Kommunikation. Sie dienen nicht nur dazu, Informationen zu sammeln, sondern können auch dazu beitragen, Gedanken anzuregen, Diskussionen anzuregen und neue Perspektiven zu eröffnen. Die Art und Weise, wie eine Frage gestellt wird, kann den Unterschied zwischen einer oberflächlichen Antwort und einer tiefgründigen, reflektierten Antwort ausmachen.

Offene Fragen vs. geschlossene Fragen

Eine wichtige Unterscheidung bei Fragen ist die zwischen offenen und geschlossenen Fragen. Geschlossene Fragen sind solche, die mit einem einfachen „Ja“ oder „Nein“ beantwortet werden können. Sie können nützlich sein, um klare Informationen zu erhalten, sind aber oft begrenzt, wenn es darum geht, die Gedanken und Meinungen einer Person zu erkunden. Offene Fragen hingegen erfordern eine ausführlichere Antwort und ermutigen den Gesprächspartner, mehr zu teilen.

Beispiele für bessere Fragen

Hier sind einige Beispiele, wie Sie bessere Fragen stellen können, um tiefere und informativere Antworten zu erhalten:

Statt: „Hast du Spaß gehabt?“

Fragen Sie: „Was hat dir am meisten Spaß gemacht und warum?“

Statt: „Bist du zufrieden mit deiner Arbeit?“

Fragen Sie: „Was gefällt dir an deiner Arbeit und was würdest du gerne verbessern?“

Statt: „Hast du Erfahrung in diesem Bereich?“

Fragen Sie: „Könntest du mir mehr über deine Erfahrungen in diesem Bereich erzählen?“

Statt: „Möchtest du das Projekt übernehmen?“

Fragen Sie: „Was denkst du über die Übernahme des Projekts und wie würdest du es angehen?“

Statt: „Warum machst du das?“

Fragen Sie: „Was motiviert dich dazu, das zu tun, und welche Ziele verfolgst du dabei?“

Kulinarische Geschichten: Rezepte, die Herzen berühren

Ein neuer Genuss erwartet euch in jeder Ausgabe von **presse.press**. Unsere Rezepte sind weit mehr als bloße Anleitungen. Jedes Gericht erzählt eine Geschichte, die tief verwurzelt ist in familiären Traditionen, Erinnerungen und herzlichen Momenten. Ganz nach Großmutterns Art, wo oft nicht nach Gramm, sondern nach Gefühl und Tassen gemessen wurde, verbinden wir köstliche Gerichte mit persönlichen Geschichten. Taucht mit uns ein in eine bunte Vielfalt von Aromen und Geschichten, die eure Sinne berühren und eure Seele nähren. Lasst euch überraschen, was in jeder Ausgabe auf euch wartet.

Ein Genuss für die Sinne und die Seele

Spinat-Käse-Crêpes



Es gibt Gerichte, die uns in eine andere Zeit versetzen – genau das passiert mir immer wieder mit diesen Spinat-Käse-Crêpes. Meine Großmutter bereitete sie jeden Sonntag zu, und die Küche war erfüllt vom Duft von Käse, frischem Spinat und warmem Crêpes-Teig. Es waren die einfachen Momente, die am meisten zählten: das Lachen am Tisch, die Geschichten aus der Vergangenheit und das Gefühl, dass alles, aber auch wirklich alles in diesen Augenblicken vollkommen war.

Heute, wenn ich diese Crêpes zubereite, denke ich an diese kostbaren Stunden zurück. Die einfache, aber herzhaft gefüllte Spinat und Käse, umhüllt von

zartem Teig, bringt all diese Erinnerungen zurück. Dieses Rezept ist für mich weit mehr als nur ein Essen – es ist ein Stück Familiengeschichte.

Wenn auch du etwas Besonderes mit deinen Lieben teilen möchtest, das Wärme und Geborgenheit ausstrahlt, dann sind diese Spinat-Käse-Crêpes genau das Richtige – etwas, das nicht nur den Magen, sondern auch die Seele wärmt. Denn diese Crêpes sind nicht nur eine Hommage an unsere Familienrezepte, sondern auch eine perfekte Möglichkeit, gesundes Gemüse in ein unwiderstehliches Gericht zu verwandeln. Lasst uns also zusammen in die Welt des Geschmacks eintauchen!

Zubereitung:

1. Der Crêpe-Teig:

In einer großen Schüssel die Eier verquirlen und die Milch hinzufügen. Nun das Mehl und das Salz unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Zuletzt den geriebenen Käse hinzufügen und alles gut vermischen.

2. Die Spinatfüllung:

In einem Topf das Öl erhitzen und die gehackte Zwiebel darin glasig anbraten. Sobald die Zwiebeln leicht goldbraun sind, den gewaschenen und grob gehackten Spinat dazugeben. Mit Salz, Paprikapulver und schwarzem Pfeffer würzen und alles gut durchmischen, bis der Spinat zusammenfällt und weich wird.

3. Die Crêpes:

Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und eine kleine Menge des Teigs hineingeben. Den Teig gleichmäßig in der Pfanne verteilen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun backen. Diesen Vorgang wiederholen, bis der gesamte Teig aufgebraucht ist.

4. Die Crêpes füllen:

Jeden Crêpe mit einer großzügigen Portion der Spinatmischung füllen und zusammenrollen.

5. Zum Ausbacken:

Die gefüllten Crêpes erst in verquirltem Ei und dann in Paniermehl wenden. In einer Pfanne mit heißem Öl von allen Seiten goldbraun ausbacken.

Zutaten für den Crêpe-Teig:

- 2 Eier
- 1,5 Tassen Milch
- 1,5 Tassen Mehl
- 1 Teelöffel Salz
- 300 g geriebener Käse (vorzugsweise Gouda oder Emmentaler)

Für die Spinatfüllung:

- 500 g frischer Spinat
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Teelöffel Paprikapulver
- 1 Teelöffel Salz
- 3 Esslöffel Öl
- 1 Teelöffel schwarzer Pfeffer

Zum Ausbacken:

- ½ Tasse Pflanzenöl
- 1 Ei
- 3 Esslöffel Paniermehl



Das unerwartete Interview

Zeit für ein Gespräch mit einer antiken Taschenuhr: Eine antike Uhr packt aus!



Reporter: Guten Tag, liebe Taschenuhr. Es ist eine Ehre, mit Ihnen sprechen zu dürfen. Sie haben schon viele Jahre auf Ihrem Zifferblatt.

Wie fühlt es sich an, so viel Zeit überstanden zu haben?

Taschenuhr: Ah, die Zeit, ein so flüchtiger Freund. Ich erinnere mich an die Tage, als ich fest in der Westentasche eines Gentlemans ruhte. Damals war das Tempo des Lebens anders. Jede Sekunde hatte mehr Bedeutung. Heute scheint alles schneller zu gehen, doch

die Menschen schätzen die Zeit weniger.

Reporter: Sie sprechen von einer Ära, die längst vergangen ist. Was hat sich Ihrer Meinung nach am meisten verändert?

Taschenuhr: Die Menschen haben den Blick für die kleinen Momente verloren. Ich wurde oft hervorgeholt, um nachzusehen, wie viel Zeit noch blieb, um ein Treffen oder eine Aufgabe zu beenden. Heute sehe ich, wie Uhren auf Bildschirmen verkommen, stumm und unbemerkt, während die Menschen den Sekunden nicht mehr bewusst sind.

Reporter: Würden Sie sagen, dass die moderne Welt die Zeit anders wertschätzt?

Taschenuhr: Ganz und gar. Früher wurde ich aufgezogen, liebevoll poliert und in Ehren gehalten. Heute sind Uhren digitale Werkzeuge, kalte Maschinen ohne Seele. Aber ich bin geduldig. Die Zeit lehrt uns, dass alles seine Phase hat. Vielleicht werden die Menschen eines Tages wieder lernen, innezuhalten und die Zeit zu schätzen.

Reporter: Sie haben schon viele Zeiten kom-

men und gehen sehen. Welche Lektionen haben Sie aus diesen Epochen gelernt?

Taschenuhr: Geduld, mein Lieber. Geduld und Beständigkeit. Die Zeit verläuft immer in ihrem eigenen Tempo, unabhängig davon, wie sehr wir sie beschleunigen wollen. Wenn du die Zeit beobachtest, lernst du, dass jede Minute wertvoll ist, egal wie unbedeutend sie scheint. Es ist das ständige Ticken, das uns erinnert, dass die Zeit nie stillsteht, auch wenn wir es tun.

Reporter: Was würden Sie den Menschen von heute raten?

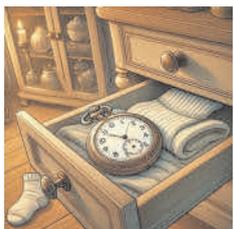
Taschenuhr: Hört auf das leise Ticken in euch. Die Zeit wird nicht schneller oder langsamer, aber eure Wahrnehmung davon kann sich ändern. Wenn ihr sie ehrt und bewusst mit ihr umgeht, könnt ihr mehr aus jedem Moment herausholen. Und vergesst nicht, ab und zu innezuhalten und zu sehen, wie weit ihr gekommen seid.

Reporter: Vielen Dank für dieses tiefgründige und interessante Gespräch, liebe Taschenuhr. Ich wünsche Ihnen viel Ruhe und beständige Ticks in Ihrem weiteren Dasein. Hoffentlich bleiben Ihre Zeiger noch lange im Takt.

Taschenuhr: Vielen Dank, die Zeit mag unaufhaltsam sein, aber sie ist stets ein treuer Begleiter – bis zur letzten Sekunde.

Ein Ticken Weisheit:

Was wir von einer antiken Taschenuhr lernen können



Aus dem Gespräch mit der antiken Taschenuhr nehmen wir eine wertvolle Erkenntnis mit: Egal, wie hektisch unser Leben manchmal scheint, es lohnt sich immer, den Moment zu würdigen. Die Uhr erinnert uns daran, dass die Zeit unaufhaltsam weiterläuft – und dennoch liegt es an uns, wie wir sie nutzen. Ob wir uns verloren fühlen, von der Eile des Alltags überrannt werden oder einfach das Gefühl haben, dass uns die Zeit durch die Finger rinnt: Ein Moment des Innehaltens, des Aufziehens unserer inneren Uhr, kann uns wieder ins Gleichgewicht bringen. Mit etwas Geduld, einem wachen Auge für das Ticken des Lebens und der Erkenntnis, dass Zeit nicht nur vergeht, sondern auch wächst, können wir jede Herausforderung mit einem ruhigen, gleichmäßigen Schritt angehen.

**Kostenloses Abo der
Presse.press Zeitung!**

Die Erscheinungstermine sind: **Q1 (20.12.), Q2 (20.03.), Q3 (20.05.), Q4 (20.08.)** abo@presse.press



Unsere Philosophie:

„Alltagsinspiration durch neue Blickwinkel“

Unsere Philosophie bei Presse.press steht für positive Nachrichten und inspirierende Inhalte. Unsere kostenlose Zeitung bietet allen Zugang zu Wissen, das zugleich Hoffnung und Freude vermittelt. Dank der Unterstützung unserer **wertvollen Partner** möchten wir die schönen und wichtigen Aspekte des Lebens hervorheben – von gesunden Lebensweisen bis hin zu innovativen Ideen. Unser Ziel ist es, gemeinsam eine bessere Zukunft zu gestalten.

Durch die großzügige Unterstützung unserer Anzeigenpartner können wir die Zeitung kostenfrei anbieten. Zusammen mit Ihnen als engagierte Unterstützer möchten wir Menschen inspirieren und eine positive Veränderung bewirken.

Wir laden Sie herzlich ein, Teil dieser positiven Reise zu werden – **als Partner,** der an die Kraft guter Nachrichten und an positive Veränderungen glaubt.



Impressum

Herausgeber:
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

Redaktion: Presse.press-Team

Verantwortlich für den Inhalt nach
§ 55 Abs. 2 RStV:
Kamuran Cakir

Datenschutz:
www.presse.press/datenschutz/

AGB:
www.presse.press/agb/



Warum Ihr Name in Presse.press strahlen sollte

Sie wollen Ihre Botschaft genau dort platzieren, wo Menschen positive Impulse und neue Inspiration suchen. Mit einer Anzeige oder einer adoptierten Kolumne in Presse.press erreicht Ihr Name Leser, die Wert auf Inhalte legen, die den Alltag bereichern.

Anzeige aufgeben oder Kolumne adoptieren – Ihr Name in Presse.press

Anzeige: Maximieren Sie Ihre Reichweite in ganz Düsseldorf. Ihr Name wird dort sichtbar, wo Menschen auf der Suche nach positiven Impulsen und neuen Perspektiven sind.

Kolumne: Werden Sie zum Namensgeber inspirierender Inhalte. Adoptieren Sie gezielt eine Kolumne, um Ihren Namen mit Themen zu verknüpfen, die berühren, lange im Gedächtnis bleiben und perfekt zu Ihnen passen.

Kein Wie, kein Wann, kein Wo

Einfach Kontakt aufnehmen und los geht's!

Adoptieren Sie mit Ihrem persönlichen Namen hier eine Kolumne und widmen Sie diese Ihren Liebsten.



www.presse.press/eintrag

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.

Wie oft wurden Zahlen pro Jahr gezogen?

Gewinnzahlen	Gesamtanzahl	Jahre												
		2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	bis- 29.11.24
		Anzahl												
1	79 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	8 x
2	79 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	13 x
3	76 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	12 x
4	80 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	13 x
5	72 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	4 x
6	84 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	6 x
7	85 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	9 x
8	82 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	9 x
9	84 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	8 x
10	76 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	10 x
11	91 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	14 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	84 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	10 x
14	78 x	5 x	7 x	4 x	8 x	5 x	7 x	5 x	4 x	7 x	5 x	11 x	6 x	6 x
15	83 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	9 x
16	90 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	9 x
17	87 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	13 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	81 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	9 x
20	95 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	12 x
21	85 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	9 x
22	78 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	11 x
23	82 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	11 x
24	77 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	8 x
25	72 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	9 x
26	76 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	13 x
27	65 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	10 x
28	69 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	5 x
29	79 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	12 x
30	87 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	19 x
31	82 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	13 x
32	83 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	14 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	94 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	12 x
35	86 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	8 x
36	74 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	11 x
37	76 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	10 x
38	85 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	8 x
39	86 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	9 x
40	78 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	7 x
41	85 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	10 x
42	71 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	7 x
43	80 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	7 x
44	78 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	8 x
45	83 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	18 x
46	81 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	7 x
47	76 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	6 x
48	63 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	8 x
49	97 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	11 x
50	68 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	6 x

5 aus 50 Eurojackpot: Gesamthäufigkeit der gezogenen Zahlen

79 x	79 x	76 x	80 x	72 x	84 x	86 x	82 x	84 x	76 x
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
91 x	75 x	84 x	78 x	83 x	91 x	86 x	85 x	81 x	95 x
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
85 x	78 x	82 x	77 x	72 x	76 x	65 x	69 x	79 x	87 x
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
82 x	83 x	73 x	94 x	86 x	74 x	76 x	84 x	86 x	78 x
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
85 x	72 x	80 x	78 x	83 x	80 x	76 x	63 x	97 x	68 x
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50

2 aus 12

149 x	138 x	172 x	153 x	173 x	149 x	158 x	167 x	134 x	125 x
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
40 x	48 x								
11	12	Statistik der Gesamtziehungen							

In der oberen Abbildung sind Kästchen in unterschiedlichen Farbtönen zu sehen. 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.

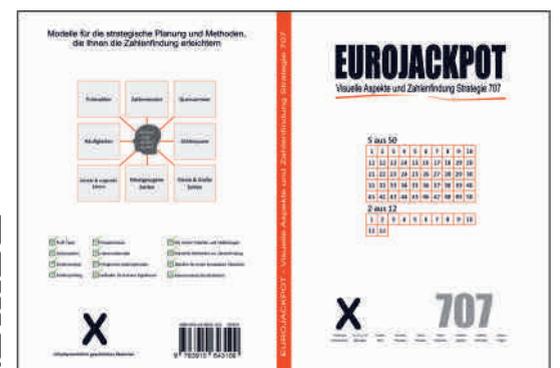
Statistik der gezogenen Zahlen pro Jahr

Die links abgebildete Tabelle zeigt die meistgezogenen Eurojackpot-Zahlen von 2012 bis zum 29.11.2024. 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.

Buch



Eurozahlen	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	bis- 29.11.24	
1	149 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	25 x
2	138 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	10 x
3	172 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	18 x
4	154 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	15 x
5	173 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	17 x
6	149 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	14 x
7	158 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	14 x
8	166 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	10 x
9	134 x			4 x	14 x	11 x	7 x	11 x	16 x	12 x	10 x	17 x	20 x	12 x
10	125 x				6 x	14 x	2 x	17 x	9 x	13 x	8 x	16 x	14 x	26 x
11	40 x											14 x	12 x	14 x
12	48 x											16 x	15 x	17 x

803	41	52	52	52	53	52	52	52	53	52	92	104	96 von 105
-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	------------

Dieser Teil-Auszug (ausgenommen die Zahlen für 2024) 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/shop oder in Ihrem Buchhandel. **Tip:** In Kürze erscheint das neue Buch Eurojackpot D-812.

