

# Presse.press

Nachrichten, die berühren. Bewegten. Bleiben.

Nächster Erscheinungsmonat: Juli 2025

## Das Leben ist zu kurz für einen Krawattenzwang

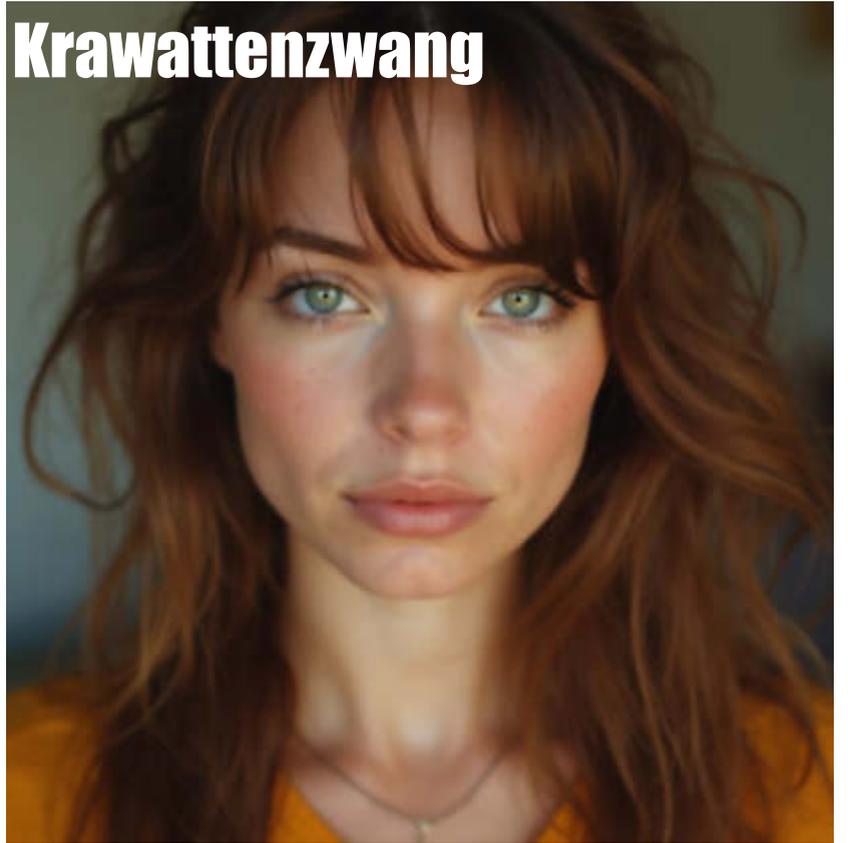
Es ist doch erstaunlich, wie sehr wir uns oft selbst in den Mittelpunkt unserer kleinen, eigenen Welt rücken. Da wird jedes Wort, das wir sagen, auf die Goldwaage gelegt, jedes vermeintliche Missgeschick zu einer Tragödie aufgeblasen, und jede Entscheidung fühlt sich an, als hinge das Schicksal des Universums daran. Dabei gibt es eine wunderbare Wahrheit, die uns allen das Leben leichter machen könnte: Es ist okay, nicht alles so ernst zu nehmen – vor allem sich selbst.

Man stelle sich doch einmal vor, wie absurd das Leben eigentlich ist. Wir bewegen uns auf einem winzigen blauen Planeten durch einen unendlichen Kosmos, der weder Anfang noch Ende kennt, und dennoch regen wir uns darüber auf, ob wir bei einem Meeting den richtigen Eindruck hinterlassen haben. Natürlich ist es

wichtig, Verantwortung zu übernehmen und sich Mühe zu geben. Doch wer hat je gesagt, dass das Leben ein perfektes Theaterstück sein muss, in dem jeder Satz sitzt und jede Szene makellos ist?

Es gibt diesen Moment, den jeder kennt: Man sitzt im Auto, hat gerade im Supermarkt an der Kasse einen Moment völliger Verwirrung erlebt, weil man nicht wusste, wo das Kleingeld geblieben ist, und denkt im Nachhinein, die Kassiererin halte einen nun für komplett inkompetent. Aber ganz ehrlich – wie oft denkst du an den letzten Kunden, der vielleicht ein ähnliches Chaos veranstaltet hat? Richtig. Nie. Vielleicht ist das der erste Schritt: zu verstehen, dass die Welt sich nicht um uns dreht und niemand so genau hinsieht, wie wir uns das manchmal einbilden.

(Seite 2)



## Konflikte unter Kindern

### Die Wissenschaft dahinter und der richtige Umgang

Stellen Sie sich einmal die folgende Situation vor: Ein sonniger Nachmittag auf dem Spielplatz, Kinder toben ausgelassen. Doch plötzlich bricht ein Streit zwischen zwei kleinen Freunden aus. Schreien, Tränen, und die ratlosen Blicke der Erwachsenen. Konflikte unter Kindern sind unvermeidlich und gehören zur kindlichen Entwicklung dazu.

Doch was steckt eigentlich dahinter, wenn Kinder untereinander streiten, und wie sollten Erwachsene darauf reagieren?

(Seite 3)

Blick auf den Alltag, anders erzählt!

### Spiegel der Seele

Wie Selbstwahrnehmung und Selbstwert unsere Beziehungen beeinflussen



Jeder Mensch trägt einen inneren Spiegel mit sich herum, durch den er sich selbst sieht. Dieser Spiegel ist die Selbstwahrnehmung. Er zeigt uns, wie wir uns selbst sehen, bewerten und in Relation zu anderen setzen. Eng verbunden mit dieser Selbstwahrnehmung ist der Selbstwert. Der Selbstwert steht dabei für das Maß an Wertschätzung und Akzeptanz, welches wir uns selbst entgegenbringen. (Seite 4)

### Fehlerkultur

Warum es so wichtig ist, Fehler zu akzeptieren und daraus zu lernen

Es gibt in unserer Gesellschaft eine tief verwurzelte Angst vor Fehlern. Schon von Kindheit an werden wir oft so erzogen, dass Fehler als etwas Negatives betrachtet bzw. empfunden werden. So werden Fehler hauptsächlich mit Bestrafung, Enttäuschung oder Scham assoziiert. Aber ist das wirklich eine gesunde und produktive Herangehensweise an das Leben und Lernen? Zunächst einmal betrachten wir die unausgesprochene Angst, die mit einem potentiellen Fehler einhergeht.

(Seite 5)

### Herz oder Kopf

Wie trifft man die besten Entscheidungen? Und was sagt das Bauchgefühl?



Jeder von uns hat schon einmal vor einer Entscheidung gestanden und sich gefragt: „Soll ich meinem Herz oder meinem Kopf folgen?“ Vielleicht haben wir auch Ratschläge von Freunden und Familie gehört, die sagen: „Höre auf dein Bauchgefühl!“ Aber was ist der beste Weg, um Entscheidungen zu treffen? Lassen Sie uns dieses Rätsel gemeinsam entwirren. Fangen wir dabei mit dem Herzen an (Seite 6)

Gewöhnliches, ungewöhnlich erzählt!

# Das Leben ist zu kurz für einen Krawattenzwang

(Fortführung)

**P**sychologen sagen, dass die Fähigkeit, über sich selbst zu lachen, ein Zeichen emotionaler Reife ist. Wer in der Lage ist, die eigene Menschlichkeit anzuerkennen – inklusive all der Fehler, Macken und Peinlichkeiten –, dem fällt es leichter, resilient zu sein. Humor hilft uns, das Unerwartete zu bewältigen, es aus einer anderen Perspektive zu betrachten und die Schärfe aus unangenehmen Situationen zu nehmen. Stell dir doch mal vor, wie langweilig ein Leben wäre, in dem immer alles glattläuft! Genau diese holprigen Momente machen uns aus und bleiben oft die Geschichten, über die wir später am lautesten lachen.

**E**in Beispiel: Ein Freund erzählte einmal, wie er sich in einem Meeting mutig zu Wort meldete, um einen komplizierten Fachbegriff zu erklären, nur um dann festzustellen, dass er ihn komplett falsch verstanden hatte. Die erste Reaktion? Scham und Selbstvorwürfe. Aber am Ende war es der Lacher der Woche im Büro, und er wurde nicht etwa ausgelacht, sondern herzlich angenommen. Denn wer wagt, zu scheitern,

und das mit Humor trägt, gewinnt oft mehr Respekt als jemand, der krampfhaft versucht, perfekt zu erscheinen.

**A**uch die Wissenschaft zeigt, wie wertvoll Leichtigkeit sein kann. Studien über Glück und Wohlbefinden weisen darauf hin, dass Menschen, die sich selbst nicht so ernst nehmen, seltener gestresst sind. Sie entwickeln eine Art psychologischen Schutzschild gegen den Druck, perfekt sein zu müssen, und gehen entspannter durchs Leben. Manchmal ist es sogar gesund, einen Schritt zurückzutreten und sich zu fragen, ob die Sache, über die man sich gerade aufregt, in einer Woche, einem Monat oder einem Jahr noch irgendeine Bedeutung hat. Meistens lautet die Antwort: Nein.

**D**ie Fähigkeit, über sich selbst zu schmunzeln, ist wie ein Muskel, den man trainieren kann. Es beginnt mit kleinen Schritten. Statt sich im Spiegel kritisch zu mustern und jede Falte oder jedes graue Haar zu verfluchen, könnte man den Gedanken zulassen: „Ach, diese

Stirnfalte? Die habe ich mir in all den spannenden Diskussionen verdient, die ich geführt habe.“ Oder wenn man zum fünften Mal an einem Tag denselben Fehler macht, könnte man sich selbst augenzwinkernd einen „Meister der Repetition“ nennen, statt sich dafür zu geißeln. Das Leben wird unweigerlich leichter, wenn man beginnt, den eigenen Perfektionsanspruch gegen ein kleines Augenzwinkern einzutauschen.

**W**ir alle haben diese Momente, in denen wir uns wünschen, das Gesagte ungeschehen zu machen, sei es der peinliche Versprecher in einer Präsentation oder die missglückte Pointe beim Familienessen. Doch genau diese vermeintlichen Schwächen machen uns liebenswert. Die Menschen um uns herum erinnern sich oft weniger an die Fehler, sondern vielmehr an die Art, wie wir damit umgehen. Selbstironie ist ein unschätzbare Werkzeug, das uns nicht nur sympathischer, sondern auch menschlicher macht.

**W**enn man es genau betrachtet, ist das Leben viel zu kurz, um sich an der Idee aufzuhängen, immer alles richtig machen zu müssen. Die besten Erinnerungen entstehen oft aus chaotischen Momenten. Niemand erzählt später mit leuchtenden Augen von dem Abend, an dem alles reibungslos verlief, sondern von dem, an dem der Kuchen im Ofen verbrannte und man stattdessen improvisierte – und einen der schönsten Abende hatte.

**A**lso, warum nicht öfter mal die Krawatte ablegen, den Stock aus dem eigenen Rücken ziehen und sich erlauben, einfach zu sein? Wer den Mut hat, sich selbst nicht so ernst zu nehmen, entdeckt eine Freiheit, die keine äußeren Umstände je rauben können. Denn am Ende des Tages sind wir alle ein bisschen chaotisch, ein bisschen unvollkommen und genau dadurch: wunderbar menschlich.

Anzeige

## Sprechendes Buch

Einfach Englisch in Turbo



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

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

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

Auch Erwachsene können mit diesem Buch spielend leicht Englisch lernen.

**ISBN: 978-3-910643-37-6**

Jetzt bestellen



[www.DingDong24.de](http://www.DingDong24.de)

# Konflikte unter Kindern

(Fortführung)

## Die Wissenschaft dahinter und der richtige Umgang

**K**onflikte unter Kindern sind keineswegs selten oder zufällig. Vielmehr spielen eine Vielzahl von wissenschaftlichen Aspekten eine Rolle, wenn es um das Verhalten von Kindern in Konfliktsituationen geht. Hier sind einige Erkenntnisse aus der Forschung. Konflikte sind ein wichtiger Bestandteil der sozialen Entwicklung von Kindern. In diesen Auseinandersetzungen lernen sie, ihre Gefühle auszudrücken, Empathie zu entwickeln und Lösungen zu finden. Streitigkeiten erfordern kognitive Fähigkeiten wie Perspektivenübernahme und Problemlösung. Kinder entwickeln diese Fähigkeiten durch den Umgang mit Konflikten. Konflikte bieten die Möglichkeit, Emotionen zu erkennen und zu regulieren.

Kinder lernen, mit Wut, Frustration und Enttäuschung umzugehen.

**A**uch wenn uns diese Aspekte in der einen oder anderen Form bewusst sind, wollen wir als Erwachsene oft nicht tatenlos zusehen und neigen dazu, einzuschreiten. Denn es ist verlockend, sofort in den Streit der Kinder einzugreifen und Lösungen anzubieten. Jedoch sollten Erwachsene vorsichtig sein und dabei folgende Grundsätze beachten. Kinder sollten die Gelegenheit haben, ihre Konflikte selbst zu lösen. Frühzeitiges Eingreifen kann ihre Fähigkeit zur Selbstregulierung beeinträchtigen. Bevor wir als Erwachsene Partei ergreifen, sollten wir uns beide Seiten der Geschichte anhören.

Dabei müssen wir berücksichtigen, dass Kinder unterschiedliche Perspektiven und Motive haben, die verstanden werden müssen.

**B**evor wir ihnen Ratschläge geben, müssen wir den Kindern aufmerksam zuhören. Dabei müssen wir nach ihren Gefühlen und Gedanken fragen. Danach sollten wir Kinder dazu anregen, über ihre eigenen Handlungen nachzudenken. Fragen wie „Warum hast du das getan?“ fördern dabei besonders die Selbstreflexion der Kinder. Statt nur die Oberfläche zu betrachten, sollten wir versuchen, die tieferliegenden Ursachen für den Konflikt zu verstehen. Möglicherweise steckt mehr dahinter als offensichtlich ist.

**K**onflikte unter Kindern sind nicht nur normal, sondern auch eine Gelegenheit für Wachstum und Entwicklung. Wenn Erwachsene einfühlsam und bedacht handeln, können sie Kindern helfen, diese Erfahrungen zu nutzen, um soziale Kompetenzen aufzubauen und langfristig harmonischere Beziehungen zu pflegen.

**D**enken Sie daran, dass die Rolle von Erwachsenen nicht darin besteht, Konflikte zu verhindern, sondern Kindern beizubringen, wie sie konstruktiv damit umgehen können.



Zoff & Versöhnung  
bei Kindern

# Spiegel der Seele (Fortführung)

## Wie Selbstwahrnehmung und Selbstwert unsere Beziehungen beeinflussen

**D**er Selbstwert steht dabei für das Maß an Wertschätzung und Akzeptanz, welches wir uns selbst entgegenbringen. Doch wie beeinflussen diese beiden Faktoren die Art und Weise, wie wir Beziehungen führen und erleben?

**Z**uerst einmal stellen wir uns die Grundfrage: Welches Bild sehen wir, wenn wir in

Unsicherheiten, Eifersucht oder dem ständigen Bedürfnis nach Bestätigung zeigen. Ein positives Selbstbild würde im Umkehrschluss allerdings zu mehr Selbstvertrauen und Authentizität in Beziehungen führen.

**W**ir müssen uns im Anschluss an diese Selbstwahrnehmung noch die Frage stellen, welchen

andere auf uns reagieren. Wenn wir uns selbst wertschätzen, ziehen wir oft Menschen an, die dasselbe tun. Wenn wir uns selbst kritisch sehen, können wir in Beziehungen geraten, die dieses Bild bestätigen. Das Geheimnis für harmonische Beziehungen liegt also darin, dass wir den Weg zur inneren Harmonie finden und daran festhalten. Denn das Wunderbare ist, dass wir die Macht

allerdings auch schon mal eine professionelle Unterstützung. Aber der Aufwand, in welchem Umfang auch immer, lohnt sich. Denn wenn wir uns selbst in einem klaren, positiven Licht sehen, leuchten auch unsere Beziehungen heller und wärmer. Zum Schluss möchten wir abschließend nochmals betonen, dass der Schlüssel zu erfüllenden Beziehungen oft in der Art und Weise liegt, wie wir uns



den Spiegel sehen? Welche Selbstwahrnehmung erleben wir in diesem Moment? Um das wieder definieren zu können, versuchen wir zunächst einmal zu verstehen, was wir unter der Selbstwahrnehmung verstehen. Vereinfacht gesagt ist die Selbstwahrnehmung das Bild, das wir von uns selbst haben. Sie formt sich aus Erfahrungen, Feedback von anderen, Erziehung und kulturellen Einflüssen. Wenn unsere Selbstwahrnehmung verzerrt ist – etwa durch negative Erfahrungen oder ständige Kritik – kann das schlussendlich unser Selbstbild trüben und uns dazu bringen, uns selbst in einem weniger positiven Licht zu sehen. Sobald dies der Fall ist, kann sich eine negative Selbstwahrnehmung wiederum in unseren Beziehungen in Form von

Wert wir uns letztlich geben. Während die Selbstwahrnehmung das Bild ist, das wir von uns haben, ist der Selbstwert der Wert, den wir diesem Bild beimessen. Ein hoher Selbstwert bedeutet, dass wir uns selbst schätzen, lieben und akzeptieren, so wie wir sind. Ein gesunder Selbstwert ermöglicht uns, in Beziehungen Grenzen zu setzen, „Nein“ zu sagen, wenn es notwendig ist, und „Ja“ zu sagen, ohne Schuldgefühle. Er ermöglicht uns, Beziehungen aus einem Ort der Fülle zu führen und nicht aus einem Ort des Mangels.

**U**nser Selbstwahrnehmung und unser Selbstwert wirken also wie Dominosteine. Sie beeinflussen nicht nur, wie wir uns in Beziehungen verhalten, sondern auch, wie

haben, unseren inneren Spiegel zu polieren und unseren Selbstwert zu stärken. Wie kann uns dieser Wandel gelingen? Was benötigen wir dazu? Es kann uns gelingen, die innere Harmonie zu erwecken, indem wir reflektieren, worin unsere Stärken und Besonderheiten liegen und uns selbst Stärke und Glücksgefühle zusprechen. In manchen Fällen erfordert es

selbst sehen und wertschätzen. Indem wir an unserer Selbstwahrnehmung und unserem Selbstwert arbeiten, schenken wir nicht nur uns selbst, sondern auch den Menschen um uns herum Liebe, Akzeptanz und Verständnis. Also, was nehmen wir davon mit? Dass es höchste Zeit ist, den Spiegel der Seele zu ehren und zu pflegen.

Diese Kolumne ist adoptiert.

**Diesen Artikel widme ich Markus B., der immer da ist. – Deine Maus**

Hinweis des Herausgebers:  
Diese Kolumne wurde adoptiert. Möchten Sie ebenfalls eine Adoption für die nächste Ausgabe veröffentlichen? Besuchen Sie uns: [www.dingdong24.de!](http://www.dingdong24.de!)

# Fehlerkultur (Fortführung)

## Warum es so wichtig ist, Fehler zu akzeptieren und daraus zu lernen

**D**as bedeutet im Klartext, dass die meisten Menschen Angst davor haben, Fehler zu machen. Noch mehr fürchten sie sich, diese Fehler zuzugeben und offen damit umzugehen. Diese Furcht ist oft so mächtig, dass sie

Tendenz, Fehler zu kritisieren, kann durch die eigene Angst vor Fehlern oder durch das Bedürfnis, sich überlegen zu fühlen, verstärkt werden.

**U**m eine Kultur zu schaffen, in der Fehler als Lernchancen und nicht als Schwächen gesehen werden, können die folgenden Schritte hilfreich sein. Es beginnt damit, dass derjenige, der den Fehler gemacht hat, seinen

„Fehler des Monats“-Auszeichnungen gibt, die ein erster guter Schritt in die richtige Richtung ist. Dies mag nun für manche kontraintuitiv erscheinen, aber es kann helfen, das Stigma rund um Fehler zu verringern und die



### Die Kunst, Fehler zu akzeptieren

Menschen davon abhält, Risiken einzugehen oder Neues auszuprobieren. Das größte Problem dabei ist, dass diese Angst nicht nur den Lernprozess hemmt, sondern auch die Möglichkeit verhindert, aus Fehlern zu lernen und zu wachsen.

**N**un betrachten wir Dynamik des „Fehler-Outings“. Das meint, wenn jemand einen Fehler macht, sind oft zwei Dynamiken im Spiel: die Reaktion desjenigen, der den Fehler gemacht hat und die der Umgebung. Es ist nicht ungewöhnlich, dass Personen, die einen Fehler (bei einem anderen) bemerken, diesen schnell aufzeigen und kritisieren, anstatt eine konstruktive Lösung oder ein Lerngespräch zu suchen. Diese

**J**etzt schwenken wir unseren Blick auf die Chance aus dem Fehler. Damit ist schlichtweg gemeint, dass Fehler nicht nur als Rückschläge gesehen werden sollten. Fehler bieten uns die Chance zu lernen, da jeder Fehler uns eine Lektion gibt, die wir in zukünftigen Bemühungen nutzen können. Zudem führen Fehler manchmal zu einer Innovation. So führen Fehler zu neuen Ideen oder Erkenntnissen, die uns in eine bessere Richtung lenken können. Es entfaltet sich dabei auch ein persönliches Wachstum, indem sie uns Demut, Geduld und Durchhaltevermögen lehren. Daher sollten wir alle gewillt sein, eine gesunde Fehlerkultur zu schaffen.

eigenen Fehler erkennen und akzeptieren sollte in Form einer Selbstreflexion. Dies kann helfen, sich mit anderen zu solidarisieren und einen konstruktiveren Umgang mit eigenen Fehlern zu finden. Dazu ist die offene Kommunikation die nächste erforderliche Handlung. Also sollte man, wenn man einen Fehler gemacht hat, diesen offen ansprechen und darüber diskutieren, was man daraus gelernt hat. Schließlich kann man sein Fokus ändern und eine positive Rückmeldung geben, indem man, anstatt nur auf Fehler hinzuweisen, auch betonen kann, was gut gelaufen ist und wie man in Zukunft noch besser werden kann. Als Beispiel möchte ich kurz anführen, dass es in einigen Unternehmen bereits

positiven Aspekte des Lernens hervorzuheben.

**A**bschließend möchte ich an dieser Stelle betonen, dass ein Umdenken in Bezug auf Fehler absolut notwendig ist. Fehler sind nicht das Ende, sondern oft der Anfang eines tieferen Verständnisses und Wachstums. Indem wir eine offene und gesunde Fehlerkultur schaffen, können wir nicht nur individuell, sondern auch als Gesellschaft wachsen und uns weiterentwickeln. Es ist an der Zeit, den wahren Wert von Fehlern zu erkennen und sie als das zu schätzen, was sie wirklich sind: Gelegenheiten zum Lernen und Wachsen.

# Herz oder Kopf (Fortführung)

## Wie trifft man die besten Entscheidungen? Und was sagt das Bauchgefühl?

Das Herz steht für unsere Emotionen. Es repräsentiert oft unsere emotionalen Impulse und Wünsche. Wenn Menschen sagen, dass sie „mit dem Herzen entscheiden“, meinen sie in der Regel, dass sie sich von ihren Gefühlen leiten lassen. Dies kann in Situationen hilfreich sein, in denen Werte, Leidenschaften oder tiefe Überzeugungen eine zentrale Rolle spielen. Zum Beispiel könnte eine Entscheidung über eine Beziehung oder eine Lebensveränderung, die große persönliche Bedeutung hat, vom Herzen beeinflusst werden.

Die Vorteile dabei sind, dass wenn wir uns von unserem Herzen leiten lassen, dieses oft zu Entscheidungen führt, die mit unseren grundlegenden Werten und Überzeugungen in Einklang stehen. Dadurch können unsere Entscheidungen, die wir mit dem Herzen treffen, zu tiefer Zufriedenheit und emotionaler Erfüllung führen, die eine positive Auswirkung auf unser Empfinden auslösen. Der Nachteil, den es mit sich bringen kann, ist jedoch, dass Emotionen

flüchtig sein können und sich ändern.

Emotionale Entscheidungen können daher nicht immer die langfristigen Konsequenzen berücksichtigen. Wenn wir uns mit dem Kopf Entscheiden, dann handeln wir hauptsächlich mit Logik und Vernunft. Das bedeutet, wenn Menschen „mit dem Kopf“ entscheiden, ziehen sie logisches Denken und rationale Überlegungen in Betracht. Das kann bei Entscheidungen nützlich sein, die klar definierte Ergebnisse oder messbare Konsequenzen haben, wie z. B. finanzielle Entscheidungen oder Berufswahlen. Der Vorteil, den eine Entscheidung mit dem Kopf mit sich zieht, ist der, dass unsere Entscheidung auf Fakten, Daten und nachvollziehbaren Kriterien beruht. Das minimiert das Risiko und kann zu stabileren, vorhersehbaren Ergebnissen führen. Der Nachteil, den es auch hier wieder gibt, ist dagegen der, dass die Entscheidung manchmal zu „überanalytischen“ Lösungen führen kann. Man ignoriert mögli-

cherweise dabei die emotionalen und menschlichen Aspekte einer Entscheidung. Wenn man nun auf das „Bauchgefühl“ hört, deutet dies auf eine Intuition als Kompass hin. Das ist zum Beispiel dann der Fall, wenn wir manchmal nicht genau sagen können, warum wir uns für einen bestimmten Weg entscheiden, aber es „fühlt“ sich einfach richtig an. Dies wird oft als Intuition oder „Bauchgefühl“ bezeichnet. Es ist ein inneres Wissen oder Verstehen, das nicht immer in Worte gefasst werden kann. Die Wissenschaft hat gezeigt, dass unser „Bauchgefühl“ oft das Ergebnis unbewusster kognitiver Prozesse ist – unser Gehirn sammelt und analysiert Informationen aus unseren Erfahrungen, auch wenn wir uns dessen nicht immer bewusst sind. Welcher Weg ist nun der beste für die Entscheidungen, die wir treffen wollen, sollen, müssen? Gibt es den „besten“ Weg? Die Wahrheit ist, dass es keinen „einheitlichen“-Ansatz für Entscheidungen gibt. Je nach Kontext und Situation kann es sinnvoll sein, dem Herz, dem Kopf oder der Intuition, also dem Bauch-

gefühl, zu folgen. In idealen Fällen kann es hilfreich sein, eine Kombination aus allen drei Ansätzen zu verwenden. Hören Sie auf Ihr Herz, um Ihre wahren Wünsche und Werte zu erkennen. Verwenden Sie Ihren Kopf, um die praktischen Aspekte und möglichen Konsequenzen zu überdenken. Und lassen Sie schließlich Ihrer Intuition Raum, besonders wenn Sie zwischen mehreren scheinbar gleichwertigen Optionen stehen.

Im Ergebnis kann daher gesagt werden: Das Gleichgewicht zwischen Herz, Kopf und Bauchgefühl zu finden, kann eine lebenslange Reise sein. Denken Sie daran, dass jede Entscheidung, egal wie groß oder klein, eine Gelegenheit zum Lernen und Wachsen ist. Und oft führen die „falschen“ Entscheidungen zu den wertvollsten Lektionen. Vertrauen Sie sich selbst und dem Prozess des Entscheidens. Denn in Wahrheit ist der Weg genauso wichtig wie das Ziel.



Folge uns, like uns & sichere dir die nächste Ausgabe!



8.600 Likes | 14.613 Follower  
facebook.com/news.presse.press/



16.350 Follower  
instagram.com/www\_presse.press



Zeitung jetzt anfordern!  
dingdong24.de

# Die Macht der Gedanken

## und wie wir unser Unterbewusstsein bewusst lenken können

**D**ie menschliche Gedankenwelt und das Bewusstsein sind wirklich komplexe Themen. Wenn Menschen bewusst über etwas nachdenken und sich darauf konzentrieren, arbeitet ihr Unterbewusstsein daran, diese Gedanken zu verwirklichen. Dies ist manchmal ein Prozess, der unbewusst geschieht. Das bedeutet, dass das, worüber wir bewusst nachdenken, in ähnlicher oder teilweiser Weise eintreten kann.

**D**arüber hinaus werden negative Kritik oder schlechte Gedanken, die wir gegenüber anderen äußern, von unserem Unterbewusstsein aufgenommen und es wird so interpretiert, als würden wir auch so sein wollen. Unser Unterbewusstsein sendet Signale aus, um uns in diese Richtung zu lenken, und wir

senden Energie in das Universum, damit diese Gedanken Wirklichkeit werden. Als Ergebnis kehren diese Gedanken und Energien zu uns zurück.

**E**s ist also möglich, unser Unterbewusstsein bewusst zu lenken. Wenn wir etwas wollen, sollten wir es uns vorstellen und so tun, als ob es bereits geschehen wäre. Ebenso sollten wir, wenn wir ein bestimmtes Verhalten nicht zeigen möchten, stattdessen das gewünschte Verhalten zeigen, da unsere Handlungen sich auf unsere Gedanken und Energie auswirken und letztendlich auf uns zurückfallen.

**U**m etwas zu erreichen, müssen wir unser Unterbewusstsein bewusst lenken. Dafür ist es wichtig, das Gewünsch-

te vorzustellen, es so zu behandeln, als ob es bereits geschehen wäre. Es ist jedoch auch wichtig, diese Gedanken richtig und klar auszudrücken.

**W**enn Sie beispielsweise einen Job suchen und sich darauf konzentrieren, positive Gedanken zu haben, ist es wichtig, täglich daran zu denken und es sich vorzustellen. Auf diese Weise senden Sie positive Energie ins Universum und stoßen auf Möglichkeiten, einen Job zu finden. Aber anstatt sich nur auf das "Job finden" zu konzentrieren, ist es auch wichtig, die Details des gewünschten Jobs festzulegen.

**D**enken Sie darüber nach, was Sie sich von dem Job wünschen, wie zum Beispiel ein gutes Gehalt, eine langfristige

Anstellung und eine passende Arbeitsumgebung. Auf diese Weise geben Sie eine klarere Wünschäußerung ab und erklären genau, was Sie möchten. Dies erhöht Ihre Chancen, einen besseren Job mit einem höheren Gehalt und längerfristigen Perspektiven zu finden.

**B**eim Lenken unserer Gedanken und unseres Unterbewusstseins ist es wichtig, zu verstehen, was wir wirklich wollen, und dies klar zu definieren und zu konkretisieren. Auf diese Weise senden wir eine klarere Energie aus und erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass sich unsere Wünsche verwirklichen. Es geht nicht nur darum, etwas zu wollen, sondern darum, den Wunsch klar auszudrücken und zu präzisieren.



**Unterbewusstsein  
bewusst steuern**

# Wenn die Zeit zu knapp ist....

**W**ir erzählen euch zur Einleitung von der Geschichte einer jungen motivierten Frau namens Lea. Sie war eine hochmotivierte Marketing-Managerin in einem internationalen Unternehmen. Ihr Terminkalender war stets prall gefüllt, und ihre To-Do-Liste schien endlos. Meetings, Projekte, E-Mails und unzählige andere Verpflichtungen ließen ihr kaum Zeit zum Durchatmen. Es kam ihr oft so vor, als würde sie in einem Hamsterrad laufen, ohne Aussicht darauf, jemals herauszukommen. Ein Freitagmorgen im Frühjahr, als Lea sich wieder einmal völlig überfordert fühlte und kurz davorstand, wegen eines kleinen Fehlers in einem Bericht in Tränen auszubrechen, wurde ihr bewusst, dass sie so nicht weitermachen konnte. Sie saß in ihrem Büro, blickte aus dem Fenster und sehnte sich nach Ruhe. Fast impulsiv entschloss sie sich, eine Auszeit zu nehmen. Sie nahm sich einen Monat frei – ohne Handy, ohne E-Mail, ohne ständige Erreichbarkeit. Sie reiste an einen abgelegenen Ort in den Bergen, wo die Zeit scheinbar langsamer verlief. In dieser Auszeit entdeckte Lea die Schönheit der Natur neu. Sie las Bücher, die sie schon immer lesen wollte, meditierte und spazierte stundenlang. Und während sie das tat, wurde ihr klar, dass sie in der ständigen Hektik der Arbeit die einfachen Freuden des Lebens vergessen hatte. Sie erkannte, dass es nicht darum geht, wie viele Aufgaben man in einem Tag erledigen kann, sondern darum, wie viele Momente man wirklich erlebt. Es war nicht die Menge der Arbeit, die zählte, sondern die Qualität der gelebten Augenblicke. Als Lea zurückkehrte, war sie wie verwandelt. Sie hatte nicht nur neue Energie, sondern auch eine neue Perspektive auf das Leben und die Arbeit. Sie begann, Prioritäten zu setzen, nahm sich regelmäßig Pausen und lernte, den Moment zu schätzen. Was besagt uns diese Geschichte, was können wir aus ihr lernen?

**I**n der heutigen, rasanten Welt fühlen sich viele Menschen ständig gehetzt und unter Zeitdruck. Der Takt des Lebens scheint sich immer weiter zu beschleunigen, und oft hetzen wir von Termin zu Termin, von Aufgabe zu Aufgabe. Doch was tun, wenn die Zeit zu knapp wird?

## Prioritäten setzen

**D**ie wichtigste Regel, wenn die Zeit knapp wird, ist es, Prioritäten zu setzen. Was muss unbedingt erledigt werden? Was kann warten? Manchmal ist es notwendig, harte Entscheidungen zu treffen und zu erkennen, dass man nicht alles schaffen kann. Doch indem wir uns auf das Wesentliche konzentrieren, können wir die Qualität unserer Arbeit sichern und Burnout vermeiden.

regenerieren, und helfen, fokussiert und motiviert zu bleiben.

## Multitasking vermeiden

**O**bwohl es oft so scheint, als könnten wir Zeit sparen, indem wir mehrere Dinge gleichzeitig tun, führt Multitasking oft zu mehr Fehlern und lässt uns langsamer arbeiten. Es ist effektiver, sich auf eine Aufgabe zu konzentrieren und diese zu Ende

nicht zu schaffen, weil man zu viel Zeit damit verbringt, sie perfekt zu machen. Abschließen wollen wir damit, dass wir Ihnen zeigen wollen, dass die Zeit eine der wertvollsten Ressourcen ist, die wir haben. Wenn sie knapp wird, ist es wichtig, effektive Strategien zu haben, um damit umzugehen. Indem wir Prioritäten setzen, realistisch planen, Pausen machen und den Perfektionismus in Schach halten, können wir auch in stressi-

## Tick-Tack, Tick-Tack, ...



## Zeit realistisch einschätzen

**O**ft unterschätzen wir, wie viel Zeit bestimmte Aufgaben in Anspruch nehmen. Es hilft, regelmäßig einen Zeitplan oder eine To-Do-Liste zu erstellen und realistisch einzuschätzen, wie viel Zeit man für jede Aufgabe benötigt.

## Pausen einlegen

**W**enn die Zeit knapp ist, ist es verlockend, durchzuarbeiten, ohne Pausen zu machen. Doch Studien zeigen, dass regelmäßige Pausen die Produktivität steigern. Sie geben dem Gehirn die Möglichkeit, sich zu

zu bringen, bevor man zur nächsten übergeht.

## Delegieren

**M**an muss nicht alles selbst machen. Wenn es möglich ist, Aufgaben an andere zu delegieren, kann dies helfen, Zeit zu sparen und sich auf die wirklich wichtigen Dinge zu konzentrieren.

## Perfektionismus in Schach halten

**E**s ist gut, hohe Standards zu haben, aber Perfektionismus kann lähmend wirken. Oft ist es besser, eine Aufgabe zu 80% gut zu erledigen, als sie gar

gen Zeiten produktiv und gelassen bleiben. Lassen Sie sich darauf ein, falls Ihnen die Zeit auch einmal fehlt.

Denke daran, die nächste Ausgabe zu bestellen!

**Presse.press**



[www.DingDong24.de](http://www.DingDong24.de)

Kamuran Cakir  Selma Cakir

# Der Scherz des Lebens

Eine Anleitung zum Glückhichsein



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!



ISBN: 978-3-910643-22-2

Jetzt bestellen

[www.DingDong24.de](http://www.DingDong24.de)

# Die Wissenschaft hinter „Probieren geht über Studieren“: Die Bedeutung des Experimentierens

„Probieren geht über Studieren“ ist bekanntlich ein altes Sprichwort, das oft verwendet wird, um die Bedeutung des praktischen Lernens und Experimentierens zu betonen. In der heutigen Welt, in der Bildung und Forschung einen hohen Stellenwert haben, stellt sich einem die Frage, ob diese Weisheit immer noch relevant ist. In diesem Artikel werden wir daher die wissenschaftliche Grundlage für dieses Sprichwort erkunden und die Gründe beleuchten, ob und warum

ausprobiert. Dieser Prozess, der als neuroplastische Veränderung bekannt ist, ermöglicht es dem Gehirn, sich an neue Informationen anzupassen und zu gewöhnen. Das bedeutet, dass das Ausprobieren neuer Aktivitäten oder Ideen tatsächlich das Gehirn stärker stimuliert als das reine Studieren. Eine der wichtigsten Lehren aus dem Prinzip „Probieren geht über Studieren“ ist dabei die Fähigkeit, aus Fehlern zu lernen. Studieren allein kann theoretisches Wissen vermitteln, aber erst durch das

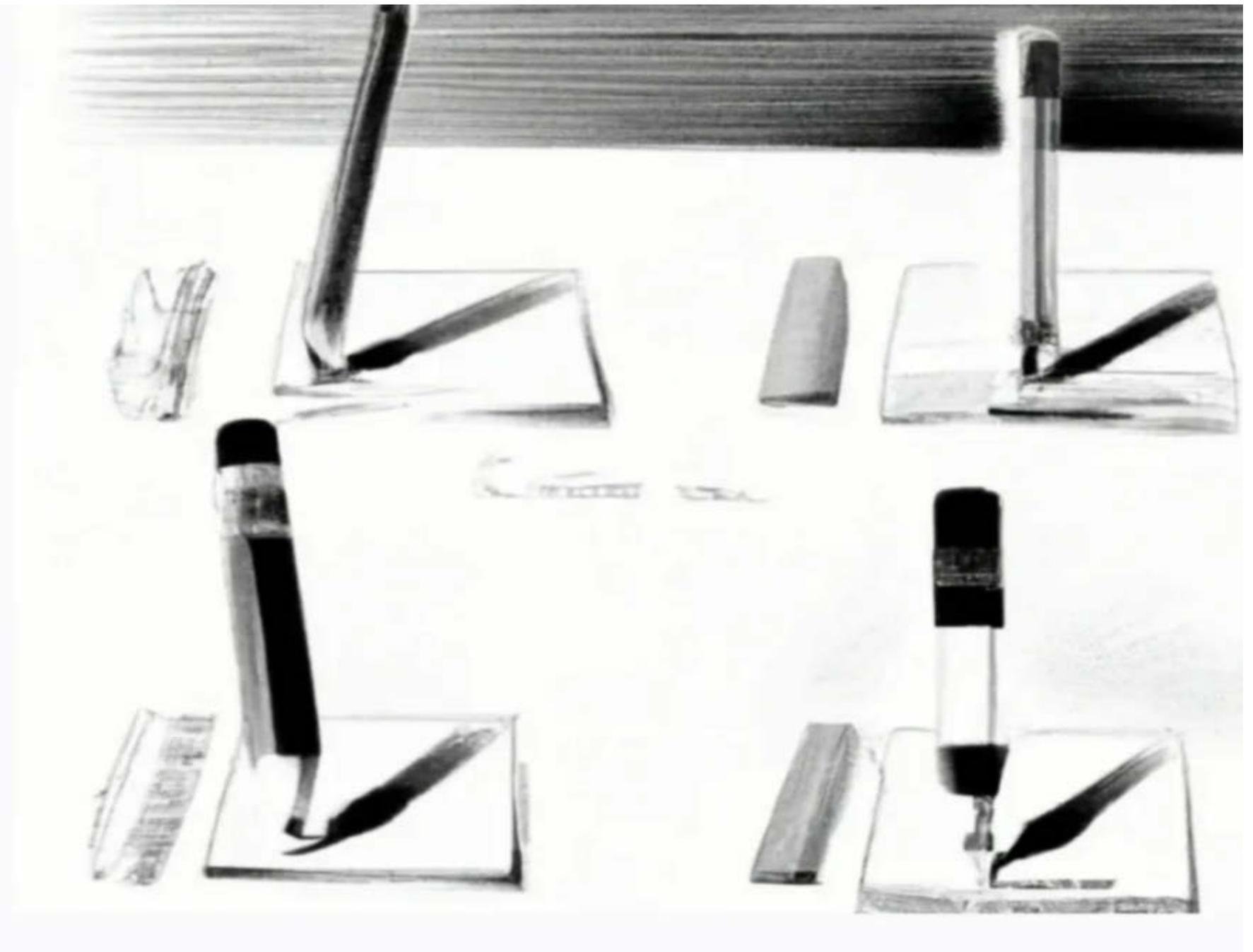
Probieren ist auch eng mit Kreativität und Innovation verbunden. Indem wir uns ermutigen, neue Ideen und Ansätze auszuprobieren, können wir innovative Lösungen für komplexe Probleme entwickeln. Dieser Ansatz hat in zahlreichen wissenschaftlichen Entdeckungen und bahnbrechenden Erfindungen eine Rolle gespielt.

Das Gleichgewicht zwischen Studieren und Probieren finden.

bauen.

Im Ergebnis bleibt die Weisheit „Probieren geht über Studieren“ auch in der modernen Zeit relevant. Die wissenschaftliche Forschung unterstützt die Idee, dass praktisches Lernen und

Experimentieren entscheidend sind, um kognitive Anpassungsfähigkeit zu fördern, aus Fehlern zu lernen, Kreativität zu fördern und innovative Lösungen zu finden. In einer



das Probieren nach wie vor eine wesentliche Komponente des Lernens und der persönlichen Entwicklung ist. Die Grundlage für die Idee, dass Probieren eine effektive Lernmethode ist, findet sich in der Neurobiologie des Gehirns. Studien haben gezeigt, dass das Gehirn aktiviert wird, wenn eine Person neue Dinge

praktische Ausprobieren werden den möglichen Fallstricken und Herausforderungen einer Aktivität oder eines Konzepts deutlich. Fehler sind somit notwendige Schritte auf dem Weg zum Erfolg, da sie uns wertvolle Erkenntnisse liefern und uns dazu anspornen, alternative Wege zu finden.

Obwohl das Probieren eine entscheidende Rolle spielt, bedeutet dies nicht, dass das Studieren vernachlässigt werden sollte. Eine ausgewogene Kombination aus theoretischem Wissen und praktischer Anwendung ist oft der effektivste Weg, um Kompetenz und Expertise aufzu-

Welt, die sich ständig weiterentwickelt, sollten wir die Bedeutung des Probierens demnach nicht unterschätzen und es als integralen Bestandteil unseres Bildungssystems und unserer persönlichen Entwicklung anerkennen.



## **NUT GLOBAL e.V. – Zukunft der Haselnussbranche**

**Nachhaltiger Anbau.  
Innovation & Digitalisierung.  
Internationale Vernetzung.**



**Gemeinsam mehr erreichen!  
Besuche uns auf [www.nutglobal.de](http://www.nutglobal.de)  
und werde Teil der Bewegung!**

**Nut Global e.V.**  
[www.nutglobal.de](http://www.nutglobal.de)

# Zwischen Impuls und Antwort

## Viktor Frankls Weisheit und die Kunst der bewussten Reaktion

**D**urch das Gewebe der Zeit und der unendlichen Weisheiten, die die Menschheit im Laufe der Jahrhunderte gesammelt hat, erscheint gelegentlich eine Erkenntnis, die einen tiefen und bleibenden Eindruck hinterlässt.

Eine solche Perle der Weisheit wurde von Viktor Frankl, dem österreichischen Neurologen und Psychiaters, formuliert:

**„** *Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum haben wir die Freiheit, unsere Reaktion zu wählen. In unserer Reaktion liegen unser Wachstum und unsere Freiheit.*“

**V**iktor Frankl, ein Überlebender des Holocausts, hat trotz oder gerade wegen der unfassbaren Leiden, die er erfahren musste, universelle Weisheiten erlangt und geteilt. Seine Einsichten haben nicht nur in der Psychologie, sondern auch in der Philosophie Echo gefunden und laden uns dazu ein, über die

Bedeutung von Freiheit, Verantwortung und Sinn nachzudenken.

**D**enn inmitten der Hast und der Unvorhersehbarkeiten des Lebens, sind wir oft Gefangene unserer eigenen Impulse. So beispielsweise in dem folgenden Beispiel: Ein Autofahrer schneidet uns den Weg ab, und in einem Aufwallen von Ärger und Frustration zeigen wir ihm vielleicht den Mittelfinger. Aber was, wenn wir in diesem flüchtigen Moment innehalten und nachdenken könnten? Vielleicht hat dieser Fahrer einen Notfall, vielleicht ist er auf dem Weg ins Krankenhaus zu einem geliebten Menschen.

**G**enau hier wird die Weisheit Frankls besonders deutlich. Es ist der Raum zwischen dem, was uns widerfährt, und dem, wie wir darauf reagieren, wo unsere wahrhaftige Freiheit liegt. In diesem Raum haben wir die Möglichkeit, uns zu entscheiden, nicht aus Impuls, sondern aus Überlegung und Reflexion zu handeln.

**E**in unbedachtes Wort, eine überstürzte Handlung, kann oft mehr Schaden anrichten, als wir denken. Es kann Beziehungen zerbrechen und Wunden schlagen, die nicht heilen. Und doch liegt in jedem Moment der Entscheidung die Möglichkeit, einen anderen Weg zu wählen, einen Weg der Verständnis und der Vergebung.

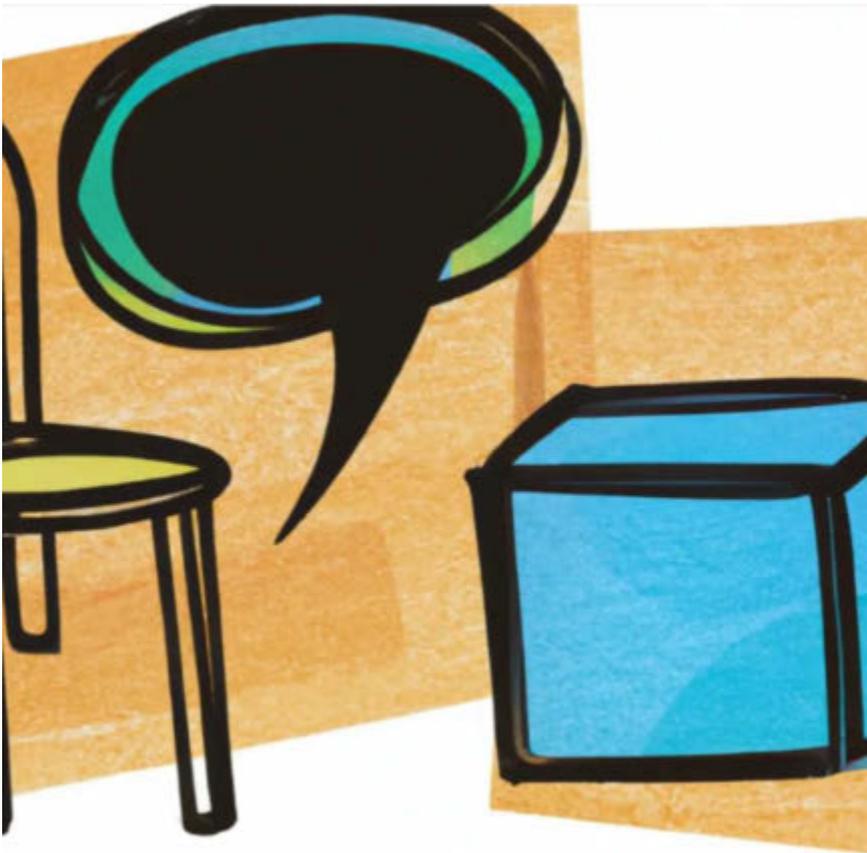
**E**s sind nicht nur die großen, weltbewegenden Situationen, die uns zur Reflexion zwingen sollten. Auch im Alltag, in

der Interaktion mit unseren Mitmenschen, haben wir unzählige Möglichkeiten, diesen Raum zu erkennen und zu nutzen. Eine nette Geste, ein freundliches Wort, kann oft viel mehr bewirken als Gleichgültigkeit oder Aggression.

**P**hilosophisch betrachtet, bringt uns Frankls Zitat zur Kernfrage menschlichen Daseins: Was bedeutet es, frei zu sein? Sind wir Sklaven unserer Umstände, unserer Triebe und Impulse, oder haben wir die Fähigkeit, über uns selbst hinauszuwachsen, Sinn zu finden und zu schaffen, auch wenn die Welt um uns herum ins Chaos stürzt?

**F**rankls Logotherapie betont die entscheidende Rolle der Sinnfindung im menschlichen Leben. Ein Leben ohne Sinn ist ein Leben in Verzweiflung und Leere. Der Raum zwischen Reiz und Reaktion gibt uns die Freiheit, diesen Sinn zu suchen und zu finden, unser Leben aktiv zu gestalten und zu verändern.

**D**ie Botschaft Viktor Frankls ist zeitlos und universell. Sie fordert uns heraus, bewusster und aufmerksamer zu leben, den Raum zwischen Reiz und Reaktion zu erkennen und zu nutzen, um ein erfüllteres und sinnvoller Leben zu führen. Jeder Moment bietet uns die Möglichkeit, uns zu entscheiden, wer wir sein wollen und wie wir auf die Welt reagieren wollen. Mögen wir die Weisheit haben, diese Momente zu erkennen und die Freiheit, unsere Reaktionen weise zu wählen.



Anzeige

The Mini Gold  
**Climpppers**®  
 Your Way Out



Francis Tonleu - Am Weißenhaus 5. 56626 Andernach

[www.francistonleu.org](http://www.francistonleu.org)





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



ISBN: 978-3-910643-32-1

Jetzt bestellen

[www.DingDong24.de](http://www.DingDong24.de)

# Wertefreie Kommunikation

## für ein wertvolles Miteinander

Worum geht es hier eigentlich, wird sich der eine oder andere fragen. Was für eine Art von Kommunikation ist denn gemeint (es gibt viele Formen der Kommunikation, also nicht nur das gesprochene Wort, aber dazu kommt demnächst ein Artikel, da es sonst den Rahmen sprengen würde; hier geht es hauptsächlich um die Kommunikation im Rahmen eines Gesprächs)? Wir alle glauben unser Gegenüber wertneutral wahrzunehmen und ein Gespräch mit diesem aufzunehmen, dabei ist es ganz gleich, ob man gerade im Dialog ist mit einem Fremden, einem Nachbarn, einem Freund, einem Familienangehörigen. Doch so einfach ist es nicht. Oft überholen uns Gefühlsgemüter, was früher war, ganz gleich ob im positiven oder negativen Sinn, ob bewusst oder unbewusst. Oder es überholen uns gefestigte Meinungen bzw. Ansichten, ganz gleich, ob aufgrund von Vorurteilen, nachvollziehbaren Erfahrungswerten oder Stigmatisierungen. Und alle diese inneren Bewertungsmaßstäbe laufen automatisiert ab und wir laufen Gefahr, dass wir wertgebunden kommunizieren. Ist das denn falsch oder richtig? Es ist nicht so

einfach, diese Frage zu beantworten. Hier gibt es auch kein richtig oder falsch. Man sollte sich an erster Stelle dessen bewusst sein. Schließlich wirkt sich dieser Einfluss in jedweder Form auf unsere Kommunikation aus. Und in manch einer Situation ist es doch etwas ungünstig, ohne dass wir es bemerken. Genau dieser Aspekt

uns auf das Gespräch als solches einlassen, können wir mehr Objektivität in diesem Gespräch erlangen und unserem Gegenüber die Möglichkeit geben, sich frei von unseren „Vorurteilen“ (ich nenne es mal jetzt zusammengefasst so) auszudrücken. Das ermöglicht uns eine faire Beurteilung des Gesprächsinhalts und ein individu-

respektieren, ja sogar zu verstehen. Denn jeder hat seine individuellen Beweggründe, warum er die Dinge so sieht, wie er sie sieht. So können wir einander wertvolle Gesprächspartner, Zuhörer und auch Wegweiser werden. Denn wenn wir unvoreingenommen in ein Gespräch eingehen, können wir erreichen, dass auch unser Gesprächspartner



**Presse.press**

Denke daran,  
die nächste Ausgabe zu bestellen!

Nächster Erscheinungsmonat:  
Juli 2025

[www.DingDong24.de](http://www.DingDong24.de)

kann unser Urteilsvermögen, unsere Wahrnehmung bzw. unsere Einschätzung der Lage trüben. Und das kann manchmal auch bei einer positiven Betrachtung schädlich sein, wenn wir uns beispielsweise von jemandem oder etwas „blenden“ lassen. Wie können wir es also schaffen, uns dem zu entziehen und ein wertneutrales Meinungsbild von unserem Kommunikationspartner zu erlangen? Es gibt da eine Möglichkeit, wie man diesem Ideal näherkommen könnte. Dazu ist es wichtig, sich voll und ganz auf sein Kommunikationspartner zu fokussieren und darauf einzugehen, was dieser sagt, wie er es sagt. Denn wenn wir ganz unvoreingenommen

elles Eingehen auf das Gesagte, fernab von vorherrschenden Meinungen in unserem Kopf, die wir uns mit den Jahren und Erfahrungen angesammelt haben. So können wir uns auch besser davor schützen, uns von manchen Aussagen schlichtweg blenden zu lassen. So können wir aber zugleich ein neutrales Eingehen auf das Gesprochene und folgerichtig auf unseren Kommunikationspartner erreichen. Dadurch wird es uns gelingen, dass wir einander wertschätzen und ein angenehmes Gespräch mit unserem Gegenüber führen, auch wenn wir unterschiedlicher Ansichten sind. Es wird uns Türen öffnen, unser Gegenüber mit seinen Ansichten zu

uns zuhört und auf unsere Beweggründe eingeht bzw. versucht, diese zu verstehen. Es ist in jedem Fall eine Win-Win-Situation und wir sind offen und aufgeschlossen jedem gegenüber. Das macht uns wiederum den Gesprächspartnern gegenüber interessanter und sie sind uns gegenüber aufmerksamer und aufrichtiger. Es ist anfangs nicht immer leicht, unsere „Vorurteile“ abzulegen in einem Gespräch, aber es lohnt sich, dranzubleiben und es immer wieder auszuprobieren. Mit der Zeit wird dies einem immer besser gelingen und Sie werden überrascht sein, wieviel sich bei Ihnen dadurch verändern kann.

# Auf der Überholspur des Lebens

## Ein Wettrennen der Dynamik

**W**ir alle kennen den Begriff „auf der Überholspur zu sein“ und kennen auch die Bedeutung darin.

**D**och was ist das Geheimnis, dass es manchen gelingt, immer auf der Überholspur zu sein und anderen nicht?

**A**uf der Überholspur des Lebens zu sein oder nicht ist mehr als nur eine Metapher; es ist ein lebendiges Konzept, das zwei verschiedene Lebensphilosophien aufgreift und aufeinander prallen lässt. Nun wollen wir hierzu zunächst einmal zwei unterschiedliche Personen betrachten, nennen wir sie Anna und Markus. Zwei Individuen, die zwei verschiedene Lebensstile verkörperlichen. So ist Anna stets voller Energie und Dynamik. Sie befindet sich permanent auf der Überholspur des Lebens. Ihr Tempo ist rasant, ihre Ziele hochgesteckt, ihre Ambition unerschöpflich. Sie scheint jeden Tag in vollen Zügen zu leben, dabei Risiken einzugehen und unverfroren nach ihren Träumen zu streben. Und dann gibt es den Markus, der ebenso sehr nach Erfolg und Selbstverwirklichung strebt, aber er kommt nicht voran und kann Anna einfach nicht einholen. Sein Leben scheint ein ständiger Kampf gegen den Stillstand zu sein, ein Wettkampf, in dem er die Überholspur erreichen möchte, jedoch nicht die Mittel findet, dies zu realisieren. Sein Ehrgeiz brennt nicht weniger hell, doch er ist oft von Selbstzweifel und Unsicherheit geplagt, die seinen Fortschritt hemmen. Anna's Leben scheint ein Synonym für Erfolg zu sein, während Markus sich in einem beständigen Kampf gegen den Stillstand wiederfindet.

**W**as machen Menschen wie Anna aus, die stets auf der Überholspur leben?

**E**s ist die Besonderheit, die sie oft durch eine hohe Risikobereitschaft, proaktives Handeln, Selbstmotivation und eine klare Vision ihrer Ziele kennzeichnet. Ihre Überzeugung in die eigene Fähigkeit, ihre Ziele zu erreichen, gepaart mit einer präzisen Vorstellung von dem, was sie wollen, ermöglicht es ihnen, mutig voranzuschreiten und Herausforderungen zu meistern. Sie managen ihre Zeit und Ressourcen effektiv, konzentrieren ihre Energie auf die richtigen Aufgaben und meiden Zeitfresser, um produktiver und fokussierter zu arbeiten. Ihr Streben nach kontinuierlicher Weiterbildung und ihre

Bereitschaft, ständig Neues zu lernen und sich weiterzuentwickeln, ermöglichen es ihnen, auf dem neuesten Stand zu bleiben und in ihrem Fachgebiet zu glänzen.

**A**uf der anderen Seite gibt es Menschen wie Markus, die mit einem starken Verlangen und Ehrgeiz ausgestattet sind, jedoch Schwierigkeiten haben, ihre Ziele zu verwirklichen. Selbstzweifel, Entscheidungsschwierigkeiten oder ein Mangel an Selbstdisziplin sind oft die Barrieren, die ihren Weg versperren.

**W**as muss man also machen, um auf die Überholspur zu gelangen?

**E**s bedarf einer klaren Definition der eigenen Ziele und einer genauen Selbsteinschätzung der Stärken und Schwächen. Eine positive und lösungsorientierte Einstellung kann helfen, in Herausforderungen Chancen zum Wachsen und Lernen zu sehen, statt unüberwindbare Hürden. Selbstmotivation ist dabei der Schlüssel; es gilt herauszufinden, was einen antreibt und diese Energie zu nutzen, um die gesetzten Ziele zu verfolgen.

**H**ier sind unsere Tipps für Sie. Fokussieren Sie sich insbesondere auf die folgenden Punkte, um Ihre individuelle „Überholspur“ zu entdecken:

- \* Definieren Sie klar für sich, was Sie erreichen wollen. Erkennen Sie Ihre Stärken und Schwächen und arbeiten Sie gezielt an Ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung.
- \* Entwickeln Sie eine positive und lösungsorientierte Einstellung. Sehen Sie in Herausforderungen Chancen zum Wachsen und Lernen, statt unüberwindbare Hürden.
- \* Ihre Motivation ist der Schlüssel zum Erfolg. Finden Sie heraus, was Sie antreibt, und nutzen Sie diese Energie, um Ihre Ziele zu verfolgen.
- \* Planen Sie Ihren Tag sorgfältig, setzen Sie Prioritäten und meiden Sie Zeitfresser, um produktiver und fokussierter zu

arbeiten.

\* Bleiben Sie auf dem Laufenden in Ihrem Fachgebiet und suchen Sie ständig nach Möglichkeiten, sich weiterzuentwickeln und neues Wissen zu erlangen.

\* Haben Sie möglichst immer einen festen Glauben an die eigene Fähigkeit, gesteckte Ziele zu erreichen. Dieses Selbstvertrauen ermöglicht es Ihnen, mutig voranzuschreiten und Herausforderungen zu meistern.

\* Machen Sie sich eine präzise und klare Vorstellung von Ihren eigenen Zielen und Wünschen, um auf der Überholspur zu bleiben. Dies ermöglicht Ihnen, Prioritäten zu setzen und den Fokus nicht zu verlieren.

\* Setzen Sie Ihre Zeit und Ressourcen effektiv ein, damit Sie Ihre Energie auf die richtigen Aufgaben konzentrieren können, was den Weg zu Ihrem Erfolg ebnet.

**S**ie sollten immer daran denken, dass die Überholspur des Lebens nicht nur für eine elitäre Gruppe reserviert ist. Sie steht jedem offen, der bereit ist, an sich zu arbeiten, klare Ziele zu setzen und kontinuierlich dazuzulernen. Sowohl Anna als auch Markus haben das Potenzial, auf

dieser Spur zu fahren, jedoch erfordert es von Markus mehr Selbstreflexion, Selbstdisziplin und eine klare Zielsetzung, um dorthin zu gelangen.

**L**etztlich ist es eine Frage der persönlichen Entscheidung, ob man das rasante Tempo der Überholspur wählt, und die damit verbundenen Risiken und Chancen in Kauf nimmt, oder ob man sich für einen gemäßigteren Weg entscheidet, der vielleicht weniger Herausforderungen, aber auch weniger Stress mit sich bringt.

**E**in ausgeglichenes Leben zwischen Ambition und Wohlbefinden, zwischen Beschleunigung und Entschleunigung ermöglicht es einem jeden, die individuelle „Überholspur“ zu finden.

**E**in Leben auf der Überholspur bedeutet nicht unbedingt, immer schneller und effizienter zu sein, sondern es kann auch bedeuten, den richtigen Weg für sich selbst zu finden, um seine Ziele zu erreichen und ein erfülltes und ausgeglichenes Leben zu führen. Es ist eine Reise der Selbstentdeckung und Selbstverwirklichung, auf der man lernt, das Steuer des eigenen Lebens fest in die Hand zu nehmen.



**Ein Wettrennen der Dynamik**

**Hol dir die nächste Ausgabe!**

Unsere Zeitung wird in Düsseldorf verteilt, jedoch nicht überall. Damit du sicher die nächste Ausgabe erhältst, bestelle jetzt deine kostenlose Zeitung!

Nächster Erscheinungsmonat:  
Juli 2025



Folge uns, like uns



8.600 Likes | 14.613 Follower  
[facebook.com/news.presse.press/](https://facebook.com/news.presse.press/)



16.350 Follower  
[instagram.com/www\\_presse.press](https://instagram.com/www_presse.press)



[www.dingdong24.de](http://www.dingdong24.de)

Deine Zeitung, dein Moment!

# Die Sprache der Farben

## Emotionale Auswirkungen und Anwendungen im Alltag



**F**arben sind allgegenwärtig in unserem täglichen Leben und üben einen erheblichen Einfluss auf unsere Emotionen, Stimmungen und unser Verhalten aus. In diesem Artikel werden wir uns mit der Frage auseinandersetzen, ob und wie Farben unser Verhalten beeinflussen können.

### Die Psychologie der Farben

**D**ie Wissenschaft hinter der Wirkung von Farben auf unsere Psyche wird als „Farbpsychologie“ bezeichnet. Untersuchungen haben gezeigt, dass Farben tatsächlich eine Rolle dabei spielen können, wie wir uns fühlen und wie wir uns verhalten. Hier sind einige Beispiele:

#### Rot:

**R**ot wird oft mit Energie, Leidenschaft und Aufregung in Verbindung gebracht. Es kann das Herz schneller schlagen lassen und impulsives Verhalten fördern. In der Werbung wird Rot häufig eingesetzt, um

Aufmerksamkeit zu erregen.

#### Blau:

**B**lau wird oft als beruhigend und entspannend empfunden. Es kann das Gefühl von Vertrauen und Sicherheit vermitteln und wird häufig in Banken und anderen Institutionen verwendet, um Vertrauen bei Kunden zu wecken.

#### Grün:

**G**rün ist die Farbe der Natur und wird oft mit Ruhe und Erneuerung in Verbindung gebracht. Es kann ein Gefühl von Ausgeglichenheit und Gesundheit vermitteln. Grüne Umgebungen werden oft als beruhigend empfunden.

#### Gelb:

**G**elb wird oft als fröhlich und optimistisch wahrgenommen. Es kann die Stimmung heben und kreatives Denken fördern. In der Werbung wird Gelb oft verwendet, um Aufmerksamkeit zu erregen.

#### Anwendung in Alltagssituationen

**D**ie Wirkung von Farben auf unser Verhalten wird in verschiedenen Bereichen angewendet:

**M**arketing und Werbung: Unternehmen nutzen die Psychologie der Farben, um Produkte und Dienstleistungen effektiver zu bewerben und die Kaufentscheidungen der Verbraucher zu beeinflussen.

**I**nnenraumgestaltung: In Häusern und Büros wird die Farbauswahl oft basierend auf den gewünschten Stimmungen und Verhaltensweisen getroffen. Beruhigende Farben werden in Schlafzimmern bevorzugt, während lebendige Farben in Arbeitsbereichen eingesetzt werden können.

**K**leidung: Die Wahl der Kleidungsfarben kann unsere Selbstwahrnehmung und die Art und Weise, wie andere uns wahrnehmen, beeinflussen.

#### Individuelle Unterschiede

**E**s ist wichtig zu beachten, dass die Wirkung von Farben auf das Verhalten nicht in allen Fällen universell ist. Individuelle Unterschiede, kulturelle Einflüsse und persönliche Erfahrungen können eine Rolle spielen. Was für eine Person beruhigend ist, kann für eine andere Person stressig sein.

#### Fazit

**F**arben haben zweifellos die Fähigkeit, unsere Emotionen und unser Verhalten zu beeinflussen. Die Farbpsychologie wird in vielen Bereichen angewendet, um positive Reaktionen hervorzurufen und die gewünschten Ergebnisse zu erzielen. Dennoch ist es wichtig zu verstehen, dass die Wirkung von Farben nicht absolut ist und von verschiedenen Faktoren abhängen kann. Insgesamt ist die Rolle der Farben in unserem Leben ein faszinierendes und komplexes Thema, das unser tägliches Verhalten auf subtile und interessante Weisen beeinflusst.



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

Jetzt bestellen

[www.DingDong24.de](http://www.DingDong24.de)

# Warum Menschen lügen

## und wie es unser Leben beeinflusst

### Beweggründe und Folgen

**D**ie Lüge ist ein Produkt der Notwendigkeit. Manche Menschen bedienen sich ihrer, wenn die Situation es erfordert, während andere sich an die Gewohnheit des Lügens gewöhnt haben. Ein umfassendes Verständnis dieser Beweggründe ermöglicht es, mit diesem Verhalten einfühlsamer und differenzierter umzugehen.

**G**leichzeitig sollte man nicht vergessen, dass oft eine neue Lüge benötigt wird, um die ursprüngliche Lüge zu verschleiern.

**L**ügen sind falsche Aussagen oder Informationen, die absichtlich gemacht werden, um die Wahrheit zu verbergen oder um einen bestimmten Zweck zu erreichen. Sie werden aus verschiedenen Gründen verwendet, und die Motivationen hinter dem Lügen können vielfältig sein.

**H**ier sind einige häufige Gründe, warum Menschen lügen:

**S**elbstschutz: Menschen lügen oft, um sich selbst vor negativen Konsequenzen oder Strafen zu schützen. Zum Beispiel könnten sie lügen, um Ärger oder Bestrafung zu vermeiden, wenn sie etwas Falsches getan haben.

**S**oziale Akzeptanz: Menschen könnten lügen, um sich in sozialen Gruppen zu integrieren oder um von anderen akzeptiert zu werden. Sie könnten ihre Meinungen oder Interessen fälschen, um dazuzugehören.

**S**chutz von Gefühlen: Lügen können verwendet werden, um die Gefühle anderer Menschen zu schützen oder zu schonen. Zum Beispiel könnten Menschen lügen, um jemanden nicht zu verletzen oder um Konflikte zu vermeiden.

**E**igeninteresse: Lügen können auch aus persönlichem Eigeninteresse heraus geschehen, um finanziellen oder beruflichen Nutzen zu erlangen. Dies kann Betrug oder Täuschung umfassen.

**M**anipulation: Lügen werden manchmal eingesetzt, um andere zu manipulieren oder zu täuschen, um sie zu eigenen Zwecken zu beeinflussen.

**W**arum Lügen oft als problematisch angesehen werden:

**L**ügen sind alltäglich und kommen aus verschiedenen Beweggründen vor. Sie können kurzfristig gewisse Vorteile, wie den Schutz vor sofortigen Konsequenzen oder das Erreichen persönlicher Ziele, bieten. Trotzdem sind langfristige Nachteile untrennbar mit diesem Verhalten verbunden.

**G**laubwürdigkeitsverlust: Wenn jemand als Lügner bekannt ist, verliert er im Laufe der Zeit an Glaubwürdigkeit, was seine Beziehungen zu anderen beeinträchtigen kann.

**S**tress und Schuldgefühle: Das Aufrechterhalten von Lügen kann zu anhaltendem Stress und Schuldgefühlen führen, was die psychische Gesundheit beeinträchtigen kann.

**V**erlust von Vertrauen: Lügen führen oft zum Verlust des Vertrauens anderer Menschen. Vertrauen ist jedoch eine

wichtige Grundlage für zwischenmenschliche Beziehungen.

**K**omplexität: Das Lügen erfordert oft ein komplexes Netz von weiteren Lügen, um die ursprüngliche Lüge aufrechtzuerhalten. Dies kann sehr kompliziert und mühsam werden.

**N**egative Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl: Lügen können das Selbstwertgefühl einer Person beeinträchtigen und zu einem schlechten Selbstbild führen.

### Alternativen zur Lüge:

**E**s gibt immer Alternativen zur Lüge. Offene Kommunikation, Ehrlichkeit und das Schweigen. Durch die bewusste Anwendung dieser Alternativen tragen wir dazu bei, die Notwendigkeit von Lügen zu reduzieren und eine ehrlichere Kommunikation zu fördern.

### Zusammenfassung:

Insgesamt können wir sagen, dass Lügen ein komplexes menschliches Verhalten sind, das aus verschiedenen Gründen entsteht. Die Motivationen hinter dem Lügen reichen von Selbstschutz über den Wunsch nach sozialer Akzeptanz bis hin zu persönlichem Eigeninteresse und Manipulation. Obwohl Lügen kurzfristig einige Vorteile bieten können, wie das Vermeiden von Strafen oder das Erreichen persönlicher Ziele, können sie langfristig zu Problemen führen, darunter der Verlust von Glaubwürdigkeit, Stress, Schuldgefühle und der Verlust von Vertrauen. Es ist wichtig zu erkennen, dass die langfristigen Auswirkungen von Lügen oft schwerwiegender sind als die kurzfristigen Vorteile. Daher ist es ratsam, ehrlich zu sein und die Wahrheit zu sprechen, um langfristig stabile Beziehungen aufzubauen und sich selbst vor den negativen Konsequenzen des Lügens zu schützen. Menschen können lernen, mit der Zeit ehrlicher zu sein und feststellen, dass die Wahrheit sprechen, auch wenn sie zunächst schwierig erscheint, langfristig die bessere Wahl.



# EUROJACKPOT

Visuelle Aspekte und Zahlenfindung Strategie D-812

Das Buch „Eurojackpot D-812“ bietet eine umfassende Analyse und systematische Methoden zur strategischen Zahlenwahl im Eurojackpot. Es kombiniert mathematische Modelle, statistische Muster und logisches Denken, um eine fundierte Entscheidungsgrundlage für die Tippabgabe zu schaffen.

## Zentrale Inhalte:

### Zahlenkategorien & Muster:

Analyse von 1er-, 10er-, 20er-, 30er- und 40er- Zahlenblöcken.

### Quersummen & Primzahlen:

Mathematische Methoden zur Identifikation sinnvoller Kombinationen.

### Gerade & ungerade Zahlen:

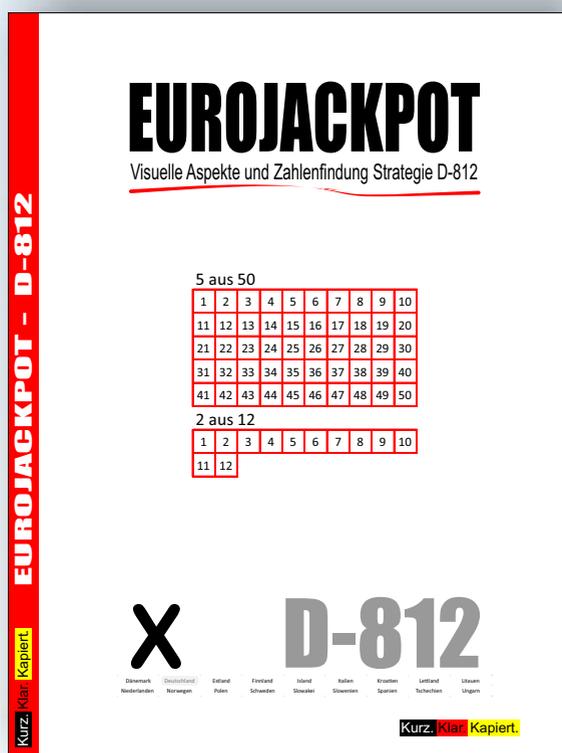
Strategische Verteilung für eine ausgewogene Tippwahl.

### Zahlenpaare & Gruppen:

Untersuchung von 2er-, 3er-, 4er- und 5er-Zahlenkombinationen.

### Gewinnzahlen & Wahrscheinlichkeiten:

Betrachtung der häufigsten Zahlen von 1 bis 50 und deren Kombination mit anderen Zahlen.



ISBN: 978-3-910643-08-6

Jetzt bestellen



[www.DingDong24.de](http://www.DingDong24.de)

Diese Angaben dienen ausschließlich zur statistischen Betrachtung und sollen nicht zum Spielen verleiten.

Glücksspiel kann süchtig machen. Hilfe [www.spielen-mit-verantwortung.de](http://www.spielen-mit-verantwortung.de) oder Hotline 0800 137 27 00.

# Zwischen Faszination und Fatalität

## Der gefährliche Tanz der Influencer zwischen Begeisterung und Verantwortung

Im Zeitalter von Social Media ist das Streben nach Popularität und Anerkennung zu einer mächtigen Triebfeder geworden. Täglich konsumieren wir Inhalte von Influencern, die uns einen Einblick in ihre beeindruckenden und oft extremen Lebenswelten gewähren. Hierbei verkörpern spektakuläre und extreme Inhalte eine explosive Mischung aus Faszination und Gefahr, bei denen das Risiko jedoch häufig unterschätzt wird.

Die Welt der sozialen Medien, dominiert von wunderschönen, aber oftmals riskanten Bildern und Videos, lässt die ernstesten Konsequenzen, die solche Inhalte nach sich ziehen können, oft in den Hintergrund treten. Hierbei erobern atemberaubende Aufnahmen von unberührten Landschaften und exotischen Orten Plattformen wie Instagram, TikTok und Facebook im Sturm. Insbesondere Beiträge, die Menschen in gefährlichen Situationen zeigen, erlangen zahlreiche „Likes“ und „Shares“. Doch dieser Trend birgt auch seine Schattenseiten. Die Zahl der Unfälle und Todesfälle im Streben nach dem perfekten „Killfie“ –

einem gefährlich aufgenommenen Selfie, das tödlich enden kann – steigt weltweit an, und die Umwelt leidet unter „Overtourism“, einem Phänomen, bei dem die Anzahl der Touristen die Kapazitäten eines Ortes übersteigt, was zu Schäden an der Umwelt und der lokalen Gemeinschaft führen kann.

Influencer bedienen sich oft der extremen Momente des Lebens, um die Aufmerksamkeit des Publikums zu gewinnen. Ob atemberaubende Kletterpartien an Wolkenkratzern, Tauchgänge in unbekannte Tiefen oder waghalsige Stunts mit Fahrzeugen – der Drang nach dem ultimativen Kick scheint grenzenlos. Doch manchmal mündet dieses Verlangen in Tragödien, in denen Menschen ihr Leben aufs Spiel setzen für einen Moment des Ruhms.

Wir Menschen neigen dazu, Risiken falsch einzuschätzen. So wie wir im Alltag manchmal fälschlicherweise glauben, dass wir ohne Gurt sicher Auto fahren können oder dass uns nichts zustoßen kann, wenn wir bei Rot über die Straße gehen, so verkennen auch

Influencer oft die wahren Gefahren ihrer Handlungen. Diese Fehleinschätzungen werden durch den Wunsch nach Anerkennung, Bewunderung und Erfolg verstärkt.

Als Zuschauer sind wir in einer Dualität der Faszination gefangen. Einerseits sind wir begeistert von den atemberaubenden und grenzüberschreitenden Aktivitäten, andererseits empfinden wir eine gewisse Befriedigung, wenn wir Zeugen eines Scheiterns werden. Diese Schadenfreude zeigt, wie tief die menschliche Natur in einem Konflikt zwischen Moral und Sensationslust verstrickt ist.

Eine kürzlich durchgeführte Studie offenbart den erheblichen Einfluss sozialer Medien auf die Reiseziele der Menschen. Viele suchen speziell solche Orte auf, die sie in beeindruckenden Posts gesehen haben, und Fotos von diesen Orten werden als Trophäen angesehen. Der Respekt vor der Natur und der eigenen Sicherheit gerät hierbei oft in den Hintergrund. Dieses Vernachlässigen von Verantwortung und Vorsicht

führt nicht nur zu persönlichen Tragödien, sondern auch zu irreparablen Schäden an der Natur.

Sowohl Content-Ersteller – also Personen, die Inhalte wie Texte, Bilder oder Videos für Online-Plattformen produzieren – als auch Konsumenten tragen eine immense Verantwortung. Die Präferenzen der Konsumenten beeinflussen das Verhalten der Ersteller und fördern riskante Inhalte. Es ist von entscheidender Bedeutung, dass wir uns alle der Tragweite unserer Entscheidungen in den sozialen Medien bewusst werden und Authentizität und Sicherheit über Sensationslust und Anerkennung stellen.

Es ist an der Zeit, eine Balance zwischen der Bewunderung der Schönheit unserer Welt und dem Respekt vor ihrer Zerbrechlichkeit zu finden. Ein Bewusstseinswandel ist notwendig, um ein Umfeld zu schaffen, in dem sowohl die Natur als auch der Mensch geschützt und gewürdigt werden, ohne dass die Freude am Entdecken und die Sehnsucht nach Anerkennung verloren gehen.

Unsere Verantwortung als Konsumenten liegt darin, kritisch zu hinterfragen, welche Inhalte wir konsumieren und unterstützen. Dabei geht es nicht nur um die Gefahren, denen sich Influencer aussetzen, sondern auch um die Botschaften, die sie vermitteln. Wenn wir extreme und riskante Inhalte glorifizieren, werden wir Teil eines Systems, das Menschen zu immer gefährlicheren Handlungen ermutigt.

In der modernen, durch soziale Medien geprägten Welt ist es unerlässlich, das Gleichgewicht zwischen Unterhaltung und Sicherheit zu wahren. Ein gemeinsames Bemühen ist erforderlich, um ein Umfeld zu schaffen, in dem Sicherheit und Schutz des Menschen im Vordergrund stehen, ohne die Faszination und die Freude an der Entdeckung neuer Welten zu verlieren.

**Ruhm  
und  
Risiko**



# Klimawandel

Kleine Schritte – Große Wirkung \*Wie Jeder Einzelne helfen kann\*

**K**limawandel ist aktuell präsenter denn je, mit Wissenschaftlern, die unermüdlich betonen, dass dringende Maßnahmen erforderlich sind, um die katastrophalen Auswirkungen auf unseren Planeten abzuwenden.

**A**ktuelle Berichte, wie der jüngste 6. Bericht (Synthesebericht des Weltklimarates aus März 2023 – [www.ipcc.ch/report/ar6/syr/](http://www.ipcc.ch/report/ar6/syr/)) des Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC), unterstreichen die Dringlichkeit der Lage, indem sie aufzeichnen, dass die globalen Temperaturen schneller steigen als erwartet, was zu extremen Wetterbedingungen, steigendem Meeresspiegel und weiteren verheerenden Konsequenzen führt.

**T**rotz der enormen globalen Herausforderung, die der Klimawandel darstellt, gibt es dennoch Hoffnung. Jeder Einzelne hat dabei die Macht, Veränderungen herbeizuführen. Denn schon kleine, alltägliche Handlungen, wie das Reduzieren von Plastikmüll, der bewusste Konsum von regionalen und saisonalen Produkten, und das Nutzen von öffentlichen Verkehrsmitteln, können, wenn von Millionen von Menschen geteilt, einen wirklichen Unterschied machen. Die Veränderung beginnt immer mit dem Verständnis, dass Nachhaltigkeit nicht nur in großen ökologischen Projekten erreicht wird, sondern auch in den alltäglichen Entscheidungen, die wir treffen.

**L**eider wird die Bedeutung kleiner, nachhaltiger Entscheidungen im täglichen Leben immer noch von vielen unterschätzt. Und daher möchten wir nochmals betonen, dass schon einfache Maßnahmen, wie das Ausschalten von Lichtern und elektronischen Geräten, das Nutzen von energiesparenden Geräten, kürzere Duschen, leicht umsetzbare Taten sind und dabei dennoch eine große Wirkung haben, wenn sie von der Mehrheit der Menschen übernommen



werden. So ist auch das Schließen des Wasserhahns beim Zähneputzen beispielsweise ein weiterer recht einfacher, aber zugleich effektiver Weg, um Energie und Ressourcen zu sparen. Die Verwendung von Mehrwegbechern und -taschen und das richtige Recyceln von Abfällen sind weitere konkrete Schritte, die jeder leicht in den eigenen Alltag integrieren kann. Diese Aufzählung von Beispielen ist natürlich nicht schon abschließend, es gibt noch etliche tägliche Routinen, die wir bewusst ändern können im Sinne der Nachhaltigkeit und des Umweltschutzes. Vergewenärti-

gen Sie sich Ihren routinierten Tagesablauf und Sie werden bestimmt fündig.

**S**chließlich wird in einer Zeit, in der die Folgen des Klimawandels immer offensichtlicher werden, der individuelle Beitrag zur Bekämpfung der Klimakrise immer wichtiger. Die Übernahme von Verantwortung und die Implementierung nachhaltiger Praktiken in unseren Alltag sind entscheidend, um die Schäden zu minimieren und eine lebenswerte Zukunft für die nachfolgenden Generationen zu sichern.

**S**o können wir alle, durch kleine, nachhaltige Veränderungen in unserem täglichen Leben, zum Schutz und zur Erhaltung unseres Planeten beitragen und gemeinsam eine positivere, nachhaltigere Zukunft gestalten. Es ist an der Zeit, dass wir alle unseren Teil beitragen, um der aktuellen Klimakrise entgegenzuwirken und eine Welt zu schaffen, in der zukünftige Generationen gedeihen können.

Folge uns, like uns & sichere dir die nächste Ausgabe!



8.600 Likes | 14.613 Follower  
[facebook.com/news.presse.press/](https://facebook.com/news.presse.press/)



16.350 Follower  
[instagram.com/www\\_presse.press](https://instagram.com/www_presse.press)



Zeitung jetzt anfordern!  
[dingdong24.de](http://dingdong24.de)

# Das Leben ist ein Spiel

**W**as meinen wir damit, wenn wir sagen, das Leben ist ein Spiel? Es ist einfach, aber lesen Sie sich zum Einstieg diese Geschichte erst einmal durch: Es war einmal ein alter weiser Mann, der in einem kleinen Dorf lebte. Jeden Tag saß

„Siehst du“, begann der Weise, „jeder von uns ist ein Spieler in diesem großen Spiel des Lebens. Manche sind sich der Regeln bewusst, andere tappen im Dunkeln. Aber diejenigen, die erkennen, dass das Leben ein Spiel ist, haben bereits

**D**as Leben als Spiel zu betrachten hat etwas Befreiendes an sich. Stellen Sie sich vor, jedes Mal, wenn Sie eine Herausforderung meistern oder eine für Sie ungünstige Entscheidung treffen, wäre es nur ein Zug auf dem Spielbrett des

**D**as Leben persönlich zu nehmen, kann schließlich oft zu Enttäuschungen führen. Aber wenn man es als ein Spiel betrachtet, dann wird es leichter, Niederlagen hinzunehmen und weiterzumachen. Denn jeder Spieler macht auch mal falsche Spielzüge und muss hier und da auch mal aussetzen, aber es geht darum, daraus zu lernen und beim nächsten Mal besser zu sein.

**L**etztlich ist das Leben voller Überraschungen und Herausforderungen, genau wie ein gutes Spiel. Wenn wir anfangen, es als solches zu sehen, können wir lernen, jeden Moment zu genießen und das Beste aus jeder Situation herauszuholen. Denn in diesem Spiel des Lebens zählen nicht nur die Siege, sondern auch die Erfahrungen und Lektionen, die wir auf dem Weg dorthin sammeln. Genauso gehört zu einem Spiel auch eine ordentliche Portion Spaß, was nicht in Vergessenheit geraten sollte. Und wer das alles jetzt erkennt, gehört bereits zu den Gewinnern. Also viel Spaß und Erfolg mit dem nächsten Schritt im Spiel des Lebens.



er unter einem großen Baum und spielte ein Brettspiel. Eines Tages näherte sich ihm ein junger Mann und fragte: „Ich beobachte nun schon eine Weile, dass Sie jeden Tag hier sitzen und Ihr Brettspiel spielen. Warum verbringen Sie so viel Zeit mit diesem Spiel?“ Der weise Mann überlegte nicht lange und antwortete schon: „Weil das Leben selbst ein Spiel ist.“ Neugierig setzte sich der junge Mann zu ihm und bat um eine Erklärung.

einen Vorteil, denn sie können lernen, wie sie spielen sollen.

„Mit diesen Worten verabschiedete sich der weise Mann. Der junge Herr war noch verblüffter und musste über die Worte erst einmal lange Zeit nachdenken. Könnte da etwas Wahres sein? Was genau meinte eigentlich der Weise damit ...“

**W**enn auch Sie wissen wollen, was der Weise damit sagen wollte, so lesen Sie weiter. Der Gedanke dahinter, den der Weise verfolgte, ist ganz einfach:

Lebens. Und so, wie man in einem Brettspiel Strategien entwickelt, um zu gewinnen, kann man auch im Leben Strategien entwickeln, um Erfolg zu haben und glücklich zu sein.

**D**as Schöne daran ist, dass es im Spiel des Lebens nicht nur einen Gewinner geben muss. Jeder kann auf seine Art und Weise siegen, solange er die richtigen Taktiken verfolgt. Das bedeutet, dass jeder von uns seinen eigenen Weg gehen und trotzdem erfolgreich sein kann.



Denke daran,  
die nächste Ausgabe zu bestellen!

Nächster Erscheinungsmonat:  
Juli 2025



[www.DingDong24.de](http://www.DingDong24.de)

# Vorsicht Cyberfallen!

## Schütze deine digitale Identität mit diesen einfachen Tipps!



Stücke vorhanden. Ohne zu zögern, klickt er und gibt seine Daten ein. Doch das vermeintliche Schnäppchen entpuppt sich als Falle.

**O**der denken Sie an **A n n a**, eine dynamische Person, deren Leben zwischen Meetings und E-Mails fließt. Eines Tages erhält sie eine scheinbar harmlose E-Mail von ihrer „Bank“. Mit einem Klick tritt sie eine Lawine los, und ihre privaten Daten werden zur Beute von Schattenwesen des Netzes.

**D**iese beiden Situationen sind leider keine Seltenheit und nicht nur die einzigen Tücken in der digitalen Welt.

**L**eider ist Cyber-Kriminalität nicht nur ein Phänomen der digitalen Welt; sie ist die moderne Form der Betrugerei, die auf altbewährten Methoden basiert. Sie spielt mit unserer Psychologie, nutzt die Tricks der Autoritätsvorspiegelung, der emotionalen Ansprache, der Knappheit und des Zeitdrucks und vieles mehr. Es sind Manipulationen, die unsere Entscheidungen beeinflussen, unsere Vernunft trüben und uns in die Falle locken.

**W**ir müssen unsere Rechte kennen, insbesondere die, die uns durch die Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) gewährt werden. Diese Rechte schützen uns innerhalb der Europäischen Union (EU), aber das Internet kennt keine Grenzen, und sobald wir uns auf Seiten außerhalb der EU bewegen, sind wir oft schutzlos ausgeliefert. Zwar ist die DSGVO unser sicherer Hafen in der digitalen Welt, doch wir sollten wissen, dass dieser Hafen nicht überall reicht.

**S**chließlich müssen wir uns mit den richtigen Tools und dem notwendigen Wissen ausrüsten, um gegen die Gefahren des Internets gewappnet zu sein. Ein Passwortmanager, regelmäßige Updates und ein gesunder Menschenverstand sind unsere besten Verbündeten im Kampf gegen die digitalen Gefahren. Indem wir die Parallelen zwischen der realen und der digitalen Welt erkennen, können wir uns vor den Gefahren und Täuschungen schützen und die Wunder und Möglichkeiten beider Welten in

**D**as Internet, oft gesehen als eine andere Dimension, spiegelt in Wahrheit die Strukturen unserer physischen Welt wider. Es ist eine unendliche, pulsierende Stadt, eine Symbiose aus Wunder und Gefahr. Es ist, als würden wir durch parallele Universen wandeln, in denen die gleichen Regeln und Gesetze gelten, nur in anderer Form. Die digitale Welt ist unserer realen Welt tatsächlich ähnlicher, als wir oft denken. Unsere Sinne, unsere Intuition, unser kritisches Denken, das wir im Alltag nutzen, sind auch hier unsere stärksten Verbündeten. Wir müssen lernen, zwischen den Zeilen zu lesen und die Signale richtig zu deuten.

**S**chließlich bewegen wir uns in unserer realen Welt mit einer natürlichen Vorsicht, einem angeborenen Instinkt, der uns vor Gefahren warnt. Wir prüfen und hinterfragen unsere Umgebung, die Menschen um uns herum, die Situationen, in denen wir uns befinden. Wir teilen nicht leichtfertig persönliche Informationen mit Fremden und sind wachsam bei unbekanntem Situationen. Diese Mechanismen der Vorsicht und des Misstrauens müssen wir auch in der digitalen Welt anwenden. Wir müssen lernen, die Zeichen zu erkennen, die Hinweise zu deuten, um die Sicherheit in der digitalen Welt zu wahren. So wie wir im echten Leben auf visuelle und auditive Hinweise achten, Situationen einschätzen und auf unser Bauchgefühl hören, so müssen wir auch in der digitalen Welt unsere Instinkte und unser Wissen nutzen, um sicher zu sein.

**D**azu beschreiben wir Ihnen zwei kurze lebensnahe Situationen: Stellen Sie sich Max vor, ein passionierter Online-Shopper. Er erhält eine E-Mail mit einem unwiderstehlichen Angebot – limitierte Zeit, nur noch wenige

vollen Zügen genießen.

**W**ie also navigieren wir sicher durch die digitalen Gezeiten? Hier ein paar wertvolle Tipps, die man vielleicht schon kennt, aber sich dessen nicht so bewusst ist, die jedoch von immenser Bedeutung sind.

**P**raktische und leicht umsetzbare Tipps:

**\*\*Entwickeln Sie Ihre digitale Spürnase:\*\***

**I**hr Bauchgefühl ist Ihr Kompass! Wenn etwas faul aussieht, ist es das wahrscheinlich auch. Prüfen Sie, bevor Sie auf Links klicken, ob die Straße, in die Sie einbiegen, sicher ist! Entwickeln Sie einen siebten Sinn für Ungereimtheiten im Netz. Überprüfen Sie Nachrichten auf Glaubwürdigkeit und seien Sie besonders vorsichtig bei unerwarteten E-Mails und Links.

**\*\*Lesen Sie die Zeichen:\*\***

**L**ernen Sie die Sprache des Netzes! „https://“ sagt Ihnen nur, dass das Gespräch zwischen Ihnen und Ihrem Gegenüber verschlüsselt ist. Es sagt nichts darüber aus, wer am anderen Ende wirklich lauscht, ob es wirklich der ist, für den er sich ausgibt oder ob es eine Falle ist. Also, seien Sie wachsam!

**\*\*Seien Sie der Sherlock des Internets:\*\***

**B**eobachten Sie, hinterfragen Sie und ziehen Sie Schlüsse. Schweben Sie mit der Maus über Links, um die wirkliche Adresse zu sehen, bevor Sie daraufklicken. Viele betrügerische Seiten nutzen Adressen, die seriösen sehr ähnlich sehen. Überprüfen Sie daher stets Links, bevor Sie sie anklicken, als würden Sie den Inhalt eines unbekanntem Getränks prüfen, bevor Sie einen Schluck nehmen!

**\*\*Persönliche Daten – Schatzkammer des Lebens:\*\***

**B**ehandeln Sie Ihre Daten wie Ihren Schatz. Teilen Sie nicht zu viel und seien Sie kritisch, wem Sie welche Informationen anvertrauen. Welche Informationen braucht Ihr Gegenüber tatsächlich für welche Abwicklung?

**\*\*Soziale Netzwerke – Vorsicht bei der Selbstdarstellung:\*\***

**P**osten Sie bewusst und bedacht. Überlegen Sie, welche digitalen Fußspuren Sie wo hinterlassen möchten. Teilen Sie am besten nicht Ihr ganzes Leben online. Seien Sie lieber online der mysteriöse Fremde, dessen Leben keiner so richtig kennt!

**\*\*Passwort-Akrobatik:\*\***

**S**eien Sie kreativ bei der Erstellung Ihrer Passwörter! Nutzen Sie eine Mischung aus Buchstaben, Zahlen und Sonderzeichen. Und ein Passwortmanager? Ihr digitaler Tresor.

**\*\*Zweifaktor-Authentifizierung – Doppelt hält besser:\*\***

**W**o es geht, aktivieren Sie diese. Es ist wie ein zusätzliches Schloss an Ihrer Tür.

**\*\*Informations-Detektiv:\*\***

**M**achen Sie es sich zur Gewohnheit, regelmäßig Ihre E-Mail-Adresse auf Seiten wie [haveibeenpwned.com/](http://haveibeenpwned.com/) zu überprüfen, um sicherzustellen, dass Ihre Daten sicher sind.

**\*\*Wissen ist Macht:\*\***

**I**nformieren Sie sich über aktuelle Cyber-Bedrohungen und Datenschutzrends. Je mehr Sie wissen, desto besser können Sie sich schützen.

**\*\*VPN – Unsichtbarkeitsmantel:\*\***

**E**in Virtuelles Privates Netzwerk (VPN) ist wie ein Tarnumhang im Internet. Es verbirgt Ihre IP-Adresse und schützt Ihre Daten vor neugierigen Blicken.

**\*\*Update-Marathon:\*\***

**H**alten Sie Ihre Geräte und Anwendungen aktuell. Jedes Update schließt potenzielle Sicherheitslücken.

**W**ie Sie erkennen können, ist die digitale Welt ein Abenteuer mit vielen Fallen. Doch mit ein wenig Aufmerksamkeit und den richtigen Werkzeugen können Sie sicher durch dieses Labyrinth navigieren. Bleiben Sie wachsam, seien Sie informiert, und schützen Sie Ihren digitalen Schatz!

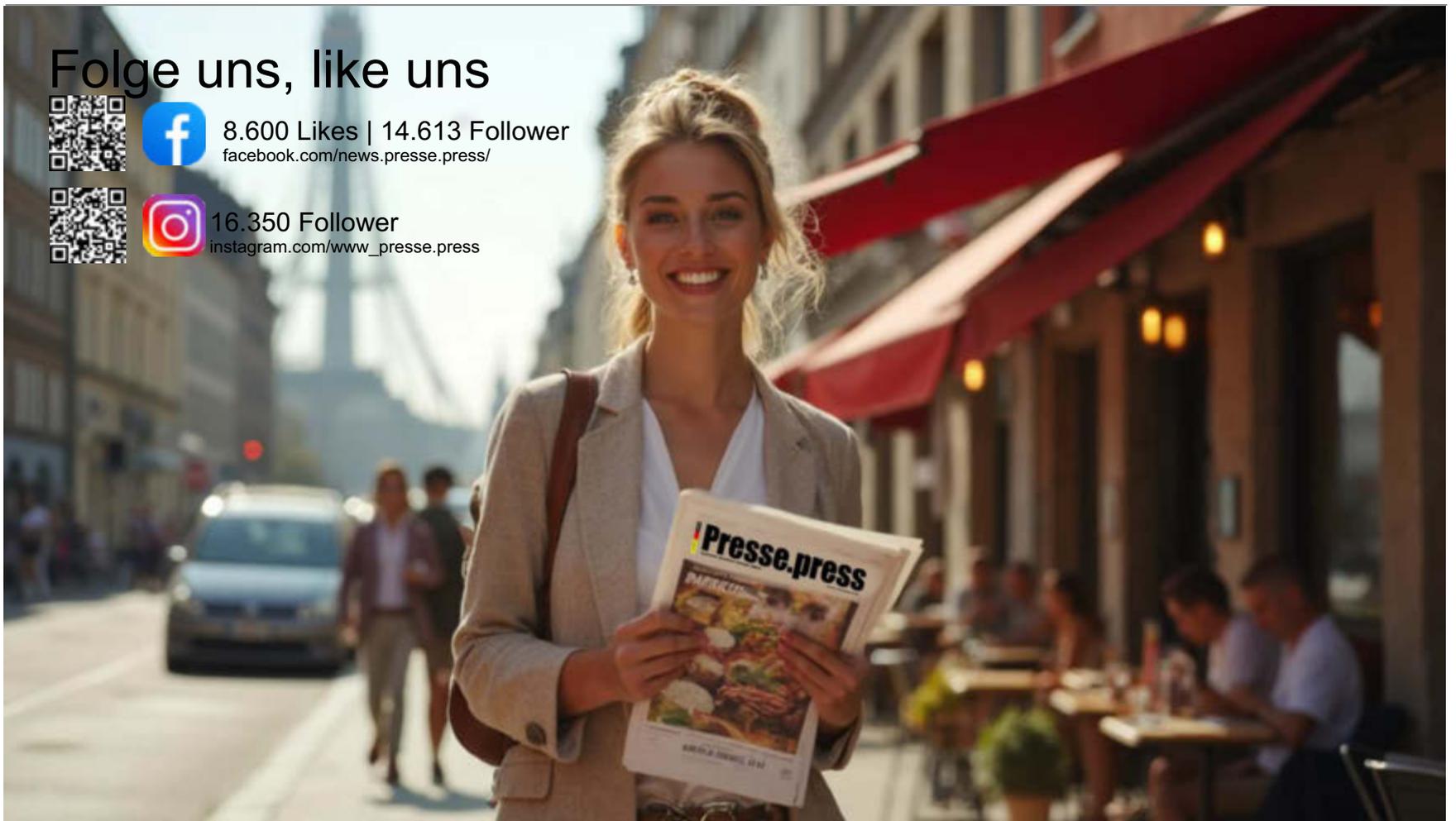
## Folge uns, like uns



8.600 Likes | 14.613 Follower  
facebook.com/news.presse.press/



16.350 Follower  
instagram.com/www\_presse.press



Wir verteilen 30.000 Exemplare der presse.press-Zeitung in Düsseldorf, jedoch nicht in allen Bereichen der Stadt.

Die Verteilung erfolgt abwechselnd in verschiedenen Gebieten, sodass es sein kann, dass du die nächste Ausgabe nicht erhältst.

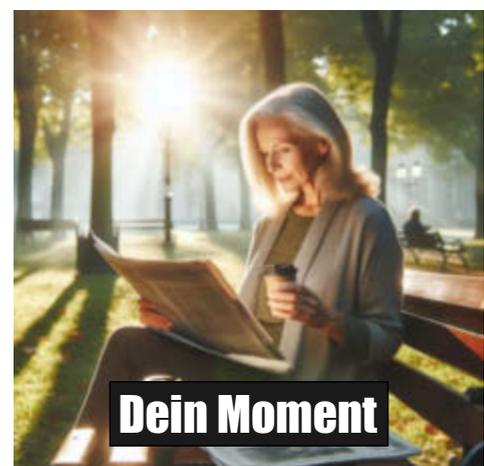
### Verpasse keine Ausgabe!

Bestelle jetzt dein kostenloses Exemplar für die nächste Veröffentlichung und bleib immer informiert!

Nächster Erscheinungsmonat: Juli 2025



[www.DingDong24.de](http://www.DingDong24.de)



# Heute ist ein schöner Tag!

**S**o sollte ein jeder von uns in den Tag starten. Es sollte dabei egal sein, was gestern war, was morgen kommt. Es geht allein um den Augenblick, um den Moment, der gerade ist. Und die beste Zeit dafür ist die, wenn man morgens früh wach wird. Es ist dabei egal um wieviel Uhr, ob lange ausgeschlafen oder nur wenige Stunden. Denn wie wir alle wissen erholt sich unser Körper im Schlaf und regeneriert jede Nacht, um am nächsten Morgen neu durchzustarten. Also warum nicht die Stunde der

und es tief im Innern zugleich spüren. Der eine oder andere wird sich jetzt denken, was soll das denn sein. Und dennoch verspricht es einen großen Erfolg, wenn man diesen Satz ausspricht und die positive Energie darin spürt. Es schleicht sich dabei ein warmes wohlige Gefühl ein. Du bemerkst ein kleines Lächeln in deinem Gesicht und weißt noch nicht einmal, woher es gekommen ist. Es ist wie ein Zauber. So wird der Tag auch viel freudiger und wohliger erlebt und genossen. Kleine Dinge,

Du wirst in deinem Umfeld nur fröhliche Menschen entdecken, da du dein Fokus heute auf die schönen Dinge und Ereignisse gesetzt hast. Es wird viele lustige Momente geben, in denen du dich einfach nur amüsieren kannst. Und vielleicht wird dir deine gelassene Art heute noch einen besonderen Erfolg bescheren. Du arbeitest viel freudiger und eifriger und alles macht dir einfach nur Spaß. Es liegt ganz an dir, wie du den Tag nimmst, der kommt. Der geübte unter euch weiß, wovon ich spreche. Der

gute Nachricht dabei ist? Ihr habt berechnete Gründe, es auszuprobieren zu wollen und ihr solltet es unbedingt machen. Ihr müsst es ja nicht gleich euren Mitmenschen verraten. Wichtig ist, dass ihr wisst, dass ihr das macht. Wichtig ist, dass ihr am nächsten Morgen, wenn ihr wach seid, als erstes daran denkt, wie schön der Tag ist und euch sagt: „Heute ist ein schöner Tag!“. Der Rest kommt wie ein Zauber von ganz allein. Das Geheimnis dahinter, ihr glaubt an den schönen Tag und der Tag hat eine Chance, sich



Gunst für sich nutzen und sich bewusst machen, dass „alle Karten neu gemischt werden“. Ein neuer Tag beginnt. Alles Schöne ist möglich. Deswegen kann man sich jeden Morgen vor Augen führen, dass alles Gute auf einen zustoßen kann und man einen schönen Tag vor sich hat. Dieser Schritt ist ganz einfach zu gehen. Man muss sich jeden Morgen beim Aufwachen sagen „heute ist ein schöner Tag“

die einen schnell auf die Palme bringen konnten, verlieren diese Macht und du schmunzelst nur darüber und denkst immer noch daran, wie schön der Tag sich gestaltet. Alles gelingt dir im Nu, und wenn einmal dem nicht so ist, so kannst du darüber lachen. Darüber, wie schusselig du doch sein konntest, ohne es persönlich zu nehmen, ohne deine schusselige Art dir zu verübeln, ohne nachtragend zu sein.

Neugierige wird es einfach mal am nächsten Morgen schon ausprobieren und die ersten positiven Veränderungen wahrnehmen. Der Skeptiker unter euch wird sagen, so einfach kann das doch nicht sein. Der Kritiker wird sich denken, da wird doch ein Haken sein, was erzählt man uns hier überhaupt. Und doch wird ein jeder von euch es ausprobieren wollen, weil es so verlockend ist. Und wisst ihr, was die

von seiner besten Seite zu zeigen. Es ist wie ein Wunder, wie unsere innere Einstellung, unser Glauben und unser Denken unseren Tag beeinflussen kann. Denkt also daran: „Heute ist ein schöner Tag!“ Und für die Fortgeschrittenen unter euch habe ich auch eine Steigerung. Für euch gilt: „Heute ist der beste Tag für mich!“. Die Anfänger unter euch fangen bitte mit dem ersten Schritt an.

<b>Kinderaugen:</b> - Glanz - Funkeln - Ausdruckskraft - Vertrauen - Unschuld	<b>Elternratgeber:</b> - Orientierung - Expertise - Fürsorge - Erfahrungsaustausch - Erziehungstipps	<b>Alltägliche:</b> - Gängige - Routinemäßige - Häufige - Tägliche - Allgemeine
--	---	--



**Kinderfragen mit Kinderaugen verstehen**  
**Elternratgeber für alltägliche Herausforderungen**

<b>Alltägliche:</b> - Normalität - Gewöhnlichkeit - Durchschnitt - Alltagsroutine - Alltäglichkeit	<b>Herausforderungen:</b> - Meisterung - Wachstum - Lernkurve - Anforderungen - Lösungsansätze	<b>Kinderfragen:</b> - Erkundung - Unbeschwertheit - Neugierde - Fantasie - Lernprozess
---	---	--

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



ISBN: 978-3-910643-31-4

Jetzt bestellen

[www.DingDong24.de](http://www.DingDong24.de)

**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 Großmutter's 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.

## Der vergessene Walnusskuchen aus Paris



teilen, eine süße Verbindung von Geschichte und Genuss.

**E**s war einmal ein verschollenes Rezeptbuch, das in einem alten Antiquariat im Herzen von Paris zwischen vergilbten Seiten und verstaubten Ledereinbänden gefunden wurde. Dieses Buch gehörte einst Mademoiselle Colette, einer talentierten Pâtissière, die in den 1920er Jahren für ihre exquisiten Kuchen bekannt war. Unter den vergessenen Rezepten fand sich ein ganz besonderes für einen Walnusskuchen, das sie damals für einen berühmten Schriftsteller kreiert hatte, der sich in ihren Kuchen verliebt hatte.

**D**ieser Kuchen wurde bei literarischen Salons serviert und zog Gäste aus ganz Paris an. Doch mit der Zeit geriet das Rezept in Vergessenheit, bis es schließlich in dem Antiquariat wiederentdeckt wurde. Heute möchte ich dieses historische Rezept mit Ihnen

**Zutaten:**

- 1 Tasse Naturjoghurt
- 1 Tasse Zucker
- 1 Tasse Pflanzenöl
- 1 Tasse gehackte Walnüsse
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 500 ml Mehl
- 50 g Margarine (zum Einfetten der Form)
- 1 Teelöffel weiße Sesamsamen (optional zur Dekoration)

Folge uns, like uns & sichere dir die nächste Ausgabe!



8.600 Likes | 14.613 Follower  
facebook.com/news.presse.press/



16.350 Follower  
instagram.com/www\_presse.press



Zeitung jetzt anfordern!  
dingdong24.de

## Zubereitung:

**Vorbereitung:** Heizen Sie den Ofen auf 180°C vor. Fetten Sie eine runde Kuchenform (26 cm Durchmesser und 10 cm Tiefe) gründlich mit der Margarine ein.

**Teig anrühren:** In einer großen Rührschüssel schlagen Sie die Eier und den Zucker mit einem elektrischen Mixer, bis die Mischung hell und cremig ist.

**Weitere Zutaten hinzufügen:** Fügen Sie den Joghurt, das Pflanzenöl, die gehackten Walnüsse, Vanillezucker und Backpulver hinzu. Mixen Sie alles gut durch.

**Mehl einarbeiten:** Nachdem die flüssigen Zutaten gut vermischt sind, sieben Sie das Mehl dazu und rühren es unter, bis ein glatter Teig entsteht.

**Backen:** Gießen Sie den Teig in die vorbereitete Form. Wenn gewünscht, streuen Sie weiße Sesamsamen über die Oberfläche des Teiges für ein wenig Crunch.

**Backzeit:** Backen Sie den Kuchen für etwa 40-45 Minuten oder bis ein Zahnstocher sauber herauskommt, wenn man ihn in die Mitte des Kuchens steckt.

**Abkühlen lassen:** Lassen Sie den Kuchen in der Form etwas abkühlen, bevor Sie ihn auf ein Kuchengitter stürzen und vollständig auskühlen lassen.

Dieses Rezept bringt nicht nur ein Stück Pariser Geschichte in Ihre Küche, sondern verspricht auch ein köstliches Ergebnis, das ideal zu einer Tasse Kaffee oder Tee passt. Genießen Sie den Geschmack von Paris mit jedem Bissen dieses herrlichen Walnusskuchens!



Hinweis: Die Geschichte über Mademoiselle Colette und ihr vergessenes Rezeptbuch ist eine Erfindung, geschaffen, um die Freude am Backen und die kulturelle Tiefe von Paris auf unterhaltsame Weise zu vermitteln. Viel Spaß beim Nachbacken und Genießen dieses köstlichen Walnusskuchens!

# Das unerwartete Interview

Zeit für ein Gespräch mit einer Glühbirne: Lichtblicke eines alten Helden



– unscheinbar und doch unverzichtbar.

**Reporter:** Was haben Sie aus all den Jahren des Leuchtens gelernt?

**Glühbirne:** Dass es nicht darauf ankommt, wie hell man leuchtet, sondern wie man das Leben der anderen erhellt. Viele meiner Nachfolger mögen effizienter sein, aber sie haben noch keine Geschichte gesammelt. Vielleicht werden sie es eines Tages tun, doch bis dahin bleibe ich der Hüter alter Zeiten.

**Reporter:** Heute gibt es viele Lichtquellen. Fühlen Sie sich dadurch ersetzt?

**Glühbirne:** Sie mögen moderner und langlebiger sein, aber sie haben nicht dasselbe Feuer. Mein Licht war warm, es umarmte die Menschen und schuf Nähe. Heute ist Licht oft kalt und funktional. Es blendet, aber es berührt nicht. Die Menschen haben vergessen, was es bedeutet, Licht zu spüren.

**Reporter:** Glauben Sie, dass Licht heute weniger geschätzt wird?

**Glühbirne:** Nicht weniger, aber anders. Früher war Licht kostbar und musste behütet werden. Heute genügt ein Klick, und schon wird es hell. Das Licht ist selbstverständlich geworden. Doch mit der Selbstverständlichkeit ging die Ehrfurcht verloren – nicht nur vor dem Licht, sondern auch vor dem, was es enthüllt.

**Reporter:** Fällt es Ihnen leicht, loszulassen?

**Glühbirne:** Ja und nein. Ja, weil ich weiß, dass alles vergänglich ist – sogar das Licht. Nein, weil ich das Gefühl habe, dass ich noch etwas zu sagen habe. Ich wünsche mir, dass die Menschen wieder lernen, das Licht zu schätzen, die kleinen Momente zu feiern. Aber das ist nicht mehr meine Aufgabe. Ich habe geleuchtet – und ich habe gelebt.

**Reporter:** Geht es hier also um mehr als nur Helligkeit und Dunkelheit?

**Glühbirne:** Genau. Licht und Dunkelheit gehören zusammen. Ohne Schatten wäre Licht bedeutungslos. Die Menschen meiden die Dunkelheit, weil sie Angst davor haben. Doch ohne Dunkelheit gäbe es keine Sterne, keine Träume, kein Innehalten. Das Licht kann die Dunkelheit nicht vertreiben – es kann sie nur sichtbar machen. Den Rest müssen die Menschen selbst tun.

**Reporter:** Wenn Sie den Menschen eine letzte Weisheit mitgeben könnten, was wäre das?

**Glühbirne:** Hörst auf, das Licht als selbstverständlich zu sehen. Seid dankbar für jeden Sonnenstrahl, jede Flamme, jede Lampe. Das Licht hat euch nie im Stich gelassen – tut es ihm gleich. Auch wenn es erlischt, bleibt die Erinnerung daran bestehen. Das wahre Licht kommt nicht von außen, sondern aus den Herzen der Menschen. Viele haben vergessen, wie man es entzündet. Sie schalten das Licht an und hoffen, dass die Dunkelheit verschwindet, doch sie merken nicht, dass sie selbst das Licht sind, das sie suchen.

**Reporter:** Das ist tiefgründig. Was haben Sie aus all den Jahren des Leuchtens gelernt?

**Glühbirne:** Dass es nicht darauf ankommt, wie lange man leuchtet, sondern wofür. Ich war nur ein kleiner Lichtstrahl in einer großen Welt. Aber ich war da, wenn Menschen Trost suchten und in der Stille nach Antworten suchten. Licht muss nicht laut sein, um gesehen zu werden – es muss nur im richtigen Moment da sein.

**Reporter:** Vielen Dank für diese tiefgründigen Worte und das Gespräch, das mehr erleuchtet hat als nur den Raum.

**Glühbirne:** Danke Ihnen. Auch wenn ich bald erlösche, hoffe ich, dass mein Licht noch ein wenig in euren Gedanken weiterleuchtet.

**Reporter:** Guten Tag, verehrte Glühbirne. Sie haben Generationen erleuchtet und Momente unvergesslich gemacht. Was bedeutet es Ihnen, Licht zu spenden?

**Glühbirne:** Licht ist mehr als nur Helligkeit. Es ist Hoffnung, Wärme und manchmal auch Trost. Ich war nicht nur ein Gegenstand – ich war ein stiller Zeuge des Lebens. Ich habe gesehen, wie Menschen sich verliebt haben, wie Kinder ihre Angst vor der Dunkelheit verloren und wie Geschichten erzählt wurden. In diesen Momenten durfte ich das Unsichtbare sichtbar machen.

**Reporter:** Doch die Zeiten haben sich geändert. Was hat sich Ihrer Meinung nach am meisten verändert?

**Glühbirne:** Früher war Licht etwas Besonderes. Es wurde bewundert und geschätzt. Wenn ich aufleuchtete, hielten die Menschen inne und beobachteten den Übergang von Dunkelheit zu Licht. Heute ist es nur noch ein Knopfdruck – eine Selbstverständlichkeit. Damit ging auch ein Stück Wertschätzung verloren.

**Reporter:** Fühlen Sie sich dadurch übergangen oder sogar vergessen?

**Glühbirne:** Vergessen? Nein. Ich trage Erinnerungen in mir. Ich erinnere mich an Gespräche, an stille Momente und an Augenblicke voller Leben. Menschen sehen nur Glas und Draht, aber ich sehe ihre Geschichten. Das ist das Privileg des Lichts

## Mehr als nur Helligkeit – Eine Lehre fürs Leben

Licht ist nicht nur eine Funktion, es ist ein Gefühl. Licht ist also nicht nur ein physisches Phänomen. Es ist ein Symbol für Hoffnung, Erinnerung und das Vergehen der Zeit. Die Glühbirne mag aus der Mode gekommen sein, aber ihre Weisheit bleibt. Vielleicht sollten wir uns manchmal daran erinnern, dass jedes Licht, egal wie klein, die Dunkelheit durchdringen kann – nicht nur in unseren Räumen, sondern auch in unseren Herzen.

Es zeigt uns nicht nur den Weg, es gibt uns Halt. In einer Welt, in der Helligkeit jederzeit verfügbar ist, hat das Dunkel seine Bedeutung verloren. Doch genau dort, im Schatten, finden wir das, was wir wirklich suchen. Vielleicht sollten wir wieder lernen, nicht nur das Licht zu sehen, sondern es zu spüren – in uns und um uns herum. Denn manchmal ist das größte Licht nicht das, was blendet, sondern das, was leise und sanft den Weg erhellt.



Unterstützung für unabhängigen Journalismus und positive Berichterstattung.

Unser Ziel ist es, die schönen und bedeutungsvollen Seiten des Lebens in den Mittelpunkt zu stellen – von einer gesunden Lebensweise bis hin zu innovativen Ideen. Wir glauben fest an die Kraft guter Nachrichten, die inspirieren, motivieren und positive Veränderungen bewirken.

Wir bitten Sie um Ihre Unterstützung! Empfehlen Sie unsere Zeitung weiter, und helfen Sie uns, unsere Vision zu verbreiten. Jede Spende trägt dazu bei, unsere Unabhängigkeit zu bewahren und weiterhin positiven Journalismus zu fördern. Gemeinsam können wir eine bessere Zukunft gestalten!

**Spenden über Banküberweisung oder PayPal**

Sparkasse KölnBonn  
IBAN: DE05 3705 0198 1901 1997 43



Paypal:  
verlag@dingdong24.de

Folge uns, like uns & sichere dir die nächste Ausgabe!



8.600 Likes | 14.613 Follower  
facebook.com/news.presse.press/



16.350 Follower  
instagram.com/www\_presse.press



Zeitung jetzt anfordern!  
dingdong24.de

**Impressum**

Herausgeber:  
DingDong24 GmbH  
Gustav-Heinemann-Str. 34  
50170 Kerpen

Kontakt:  
Telefon: 0178 21 75 900  
E-Mail: [verlag@dingdong24.de](mailto:verlag@dingdong24.de)  
Website: [www.dingdong24.de](http://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/](http://www.presse.press/datenschutz/)

AGB:  
[www.presse.press/agb/](http://www.presse.press/agb/)



**Mathe-Kreuzzahlenrätsel**

Fülle die leeren Felder mit den richtigen Zahlen aus!

	+		=			+	5	=	17
			-						
9	/		=						
x			=				x		
2		2	+		=	55			
=									x
				5	x		=	15	
			+						=
	+		=			-	20	=	32
			=						
		14	/		=				

Zahlen zur Auswahl:

- |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 3 | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  |    |
| 8 | 9 | 10 | 12 | 14 | 18 | 51 | 52 | 53 | 56 |

# 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	2024	bis-28.02.25
		Anzahl													
1	86 x	2x	5x	6x	9x	8x	7x	2x	4x	8x	2x	6x	12x	11x	4 x
2	82 x	1x	5x	4x	3x	4x	5x	4x	5x	6x	5x	13x	11x	14x	2 x
3	80 x	2x	4x	5x	6x	3x	8x	6x	7x	2x	7x	7x	7x	13x	3 x
4	82 x	2x	8x	5x	4x	7x	5x	8x	3x	4x	5x	8x	8x	14x	1 x
5	72 x	7x	4x	2x	5x	5x	4x	5x	2x	7x	4x	12x	11x	4x	
6	84 x	5x	9x	6x	4x	6x	2x	3x	5x	5x	6x	12x	15x	6x	
7	88 x	5x	7x	7x	6x	5x	6x	5x	5x	8x	4x	10x	8x	10x	2 x
8	83 x	6x	3x	7x	6x	2x	2x	8x	7x	3x	7x	9x	13x	10x	
9	89 x	3x	10x	6x	6x	3x	4x	6x	4x	7x	4x	10x	13x	10x	3 x
10	79 x	6x	7x	8x	1x	11x	3x	2x	5x	1x	2x	13x	7x	11x	2 x
11	93 x	6x	3x	7x	5x	5x	6x	1x	3x	7x	6x	12x	16x	15x	1 x
12	77 x	6x	5x	3x	5x	8x	3x	4x	6x	8x	4x	5x	13x	5x	2 x
13	85 x	5x	6x	4x	9x	4x	6x	5x	1x	5x	5x	10x	14x	10x	1 x
14	83 x	5x	7x	4x	8x	5x	7x	5x	4x	4x	7x	5x	11x	8x	3 x
15	85 x	5x	3x	7x	3x	4x	6x	7x	6x	8x	7x	8x	10x	10x	1 x
16	92 x	5x	3x	5x	8x	7x	8x	7x	3x	4x	5x	6x	20x	9x	2 x
17	92 x	4x	5x	7x	3x	2x	8x	7x	3x	7x	5x	13x	10x	14x	4 x
18	90 x	6x	6x	9x	5x	3x	8x	8x	5x	2x	4x	11x	11x	8x	4 x
19	83 x	5x	8x	5x	8x	8x	5x	4x	7x	7x	6x	4x	5x	10x	1 x
20	100 x	3x	3x	5x	7x	9x	9x	2x	9x	3x	9x	10x	14x	13x	4 x
21	89 x	6x	5x	6x	2x	5x	2x	7x	10x	6x	5x	6x	16x	10x	3 x
22	80 x	6x	6x	8x	4x	4x	4x	6x	3x	7x	4x	7x	8x	11x	2 x
23	86 x	2x	6x	1x	5x	4x	8x	5x	4x	7x	7x	10x	12x	13x	2 x
24	78 x	5x	4x	1x	4x	5x	4x	10x	10x	4x	3x	11x	8x	9x	
25	73 x	5x	9x	7x	2x	5x	7x	6x	5x	3x	5x	6x	3x	10x	
26	78 x	4x	4x	4x	6x	4x	4x	6x	5x	4x	3x	13x	6x	14x	1 x
27	68 x	3x	4x	2x	8x	3x	5x	3x	2x	6x	5x	6x	8x	11x	2 x
28	74 x	4x	6x	4x	5x	9x	3x	5x	2x	5x	2x	9x	10x	6x	4 x
29	81 x	3x	6x	5x	2x	5x	5x	4x	4x	8x	5x	8x	12x	12x	2 x
30	89 x	3x	3x	5x	8x	5x	4x	3x	9x	6x	4x	10x	8x	20x	1 x
31	84 x	3x	4x	2x	6x	4x	6x	7x	9x	1x	6x	4x	17x	13x	2 x
32	85 x	4x	9x	6x	5x	3x	3x	7x	3x	6x	5x	11x	7x	15x	1 x
33	74 x	3x	7x	9x	5x	6x	4x	10x	2x	3x	6x	6x	5x	7x	1 x
34	96 x	5x	5x	4x	6x	6x	3x	5x	5x	9x	10x	15x	13x	1x	
35	89 x	5x	3x	9x	3x	6x	7x	5x	10x	6x	4x	12x	8x	10x	1 x
36	76 x	4x	1x	5x	6x	4x	3x	5x	3x	6x	7x	8x	11x	12x	1 x
37	78 x	4x	7x	6x	6x	6x	0x	2x	4x	4x	6x	11x	10x	12x	
38	87 x	5x	4x	6x	7x	4x	5x	5x	8x	6x	8x	6x	13x	8x	2 x
39	87 x	4x	2x	8x	9x	7x	3x	3x	4x	6x	6x	12x	13x	10x	
40	79 x	4x	6x	6x	5x	7x	10x	7x	3x	4x	3x	6x	10x	7x	1 x
41	87 x	5x	7x	5x	7x	2x	5x	3x	5x	9x	3x	14x	10x	11x	1 x
42	77 x	3x	2x	6x	4x	8x	3x	7x	6x	3x	7x	7x	8x	9x	4 x
43	82 x	2x	8x	7x	2x	5x	4x	5x	5x	6x	9x	11x	9x	8x	1 x
44	81 x	4x	3x	5x	3x	6x	10x	6x	6x	2x	8x	9x	8x	9x	2 x
45	86 x	3x	3x	6x	1x	6x	7x	4x	10x	5x	1x	8x	11x	19x	2 x
46	83 x	4x	3x	2x	8x	5x	10x	10x	3x	3x	7x	8x	11x	7x	2 x
47	80 x	3x	5x	6x	4x	6x	7x	2x	9x	5x	1x	12x	10x	7x	3 x
48	65 x	2x	6x	1x	5x	3x	3x	4x	4x	4x	5x	10x	8x	8x	2 x
49	98 x	6x	7x	5x	7x	4x	5x	6x	8x	10x	5x	15x	8x	12x	
50	70 x	2x	4x	1x	4x	9x	4x	3x	5x	5x	7x	10x	8x	7x	1 x

5 aus 50 Gesamtanzahl der gezogenen Zahlen bis 28.02.2025.

86 x	82 x	80 x	82 x	72 x	84 x	89 x	83 x	89 x	79 x
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
93 x	77 x	85 x	83 x	85 x	93 x	91 x	90 x	83 x	100 x
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
89 x	80 x	86 x	78 x	73 x	78 x	68 x	74 x	81 x	89 x
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
84 x	85 x	74 x	96 x	89 x	76 x	78 x	86 x	87 x	79 x
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
87 x	78 x	82 x	81 x	86 x	82 x	80 x	65 x	98 x	70 x
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50

2 aus 12

152 x	143 x	177 x	158 x	176 x	152 x	161 x	172 x	139 x	129 x
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
45 x	54 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 28.02.2025. 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](http://www.spielen-mit-verantwortung.de) oder Hotline 0800 137 27 00.

Eurozahlen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
1	152 x	9x	12x	6x	9x	13x	16x	2x	12x	10x	11x	9x	15x	27x	1 x
2	143 x	7x	15x	10x	8x	10x	10x	8x	9x	11x	5x	16x	19x	11x	4 x
3	177 x	12x	13x	9x	20x	10x	9x	10x	10x	8x	9x	18x	26x	19x	4 x
4	159 x	10x	7x	22x	5x	10x	8x	13x	12x	13x	12x	16x	11x	18x	2 x
5	176 x	16x	15x	11x	14x	9x	14x	11x	7x	10x	9x	19x	21x	17x	3 x
6	152 x	6x	8x	16x	11x	14x	13x	9x	8x	6x	11x	9x	24x	16x	1 x
7	161 x	10x	18x	10x	6x	6x	11x	14x	12x	11x	12x	17x	17x	16x	1 x
8	171 x	12x	16x	16x	11x	9x	14x	9x	9x	12x	17x	17x	14x	12x	3 x
9	139 x			4x	14x	11x	7x	11x	16x	12x	10x	17x	20x	12x	5 x
10	129 x				6x	14x	2x	17x	9x	13x	8x	16x	14x	27x	3 x
11	45 x												14x	12x	3 x
12	54 x												16x	15x	4 x

829	41	52	52	52	53	52	52	52	53	52	92	104	105	17 von 104
Anzahl der Ziehungen pro Jahr beim Eurojackpot														

Dieser Teil-Auszug (ausgenommen die Zahlen für 2025) stammt aus dem Buch *Eurojackpot - Visuelle Aspekte und Zahlenfindung Strategie D-812* (ISBN 978-3-910643-08-6). Weitere Informationen und Bestellmöglichkeiten finden Sie auf [www.DingDong24.de](http://www.DingDong24.de) oder in Ihrem Buchhandel.

**EUROJACKPOT**  
Visuelle Aspekte und Zahlenfindung Strategie D-812

5 aus 50  
2 aus 12

**Buch X D-812**

ISBN 978-3-910643-08-6