

# touch mich

DEZEMBER 2010

€ 2,50

ÖSTERREICH

www.fuer-mich.at

## X-MAS-SPECIAL

Schöner  
schenken und  
beschenkt  
werden: Was  
wir uns wirklich  
wünschen

LONDON  
CALLING  
Insider-Shopping am  
Hotspot der Saison

PSYCHO-  
TRICKS

## GET THE POWER

**Kraft durch Ruhe!**

Gelassenheit für jede Lebenslage

**7 Strategien der Experten**


## Die Liebes- Sterne 2011

- \* Gewinnen Sie Ihr persönliches Jahreshoroskop
- \* Sex-Highlights und -Tipps für jedes Sternzeichen

# 5

LOOKS,  
DIE UNS DIESEN  
WINTER NICHT  
KALT LASSEN





# In der Ruhe liegt die Kraft

Gelassenheit - öffnet die Türe zu Seelenbalance und Zufriedenheit, sperrt Kinkerlitzchen aus, die uns in Rage bringen. Das Leben könnte so einfach sein. Also, worauf noch warten? Ausgeglichenheit kann man lernen. *Text: Beate Giacovelli*



Kennen Sie das? Plötzlich ist sie da, diese Wut. Treibt uns auf die Palme. Ganz, ganz hinauf zum höchsten Wedel. Das Herz rast, Blutdruck und emotionale Temperatur steigen. Puh!

Einen Grund sich zu ärgern, gibt es immer. An manchen Tagen reicht es schon, wenn der Partner zum x-ten Mal Milch für den Caffè Latte überkochen lässt, der vierjährige Sohn frühmorgens beim Zähneputzen rumhampelt oder sich ein Haar am frischlackierten Fingernagel kräuselt. Es reicht! Und jetzt ...

## Ommm!

... würde man gerne tief durchatmen, souverän auf nichtige Alltagswirbel reagieren, aber es gelingt einfach nicht. Statt dessen: Meckereien, Beleidigungen, Aufbrausen. „War das nötig?“, fragt man sich meist nach einem solchen Ausbruch. Besonders Frauen reiben sich auf beim Bewältigen des täglichen Pflichtprogrammes. Sind ultrafleißig, verlässlich, sorgen für andere. Nonstop. Tun wenig für sich selbst. Bis alle Energie futsch ist. „Dann genügt eine klitzekleine Irritation und das Fass explodiert“, erklärt Diana

Sicher-Fritsch, Dipl. Mental Coach, Lebens- & Sozialberaterin aus Hörbranz, Vorarlberg. „Eine wird laut, die andere heult, die nächste packt die Koffer und flieht zu Mama – je nach Charakter.“ Willkommen im Reich der Drama-Queen anstatt im Reich der goldenen Mitte.

## Es ist immer irgendetwas

Nicht nur Schicksalsschläge machen Menschen mürbe. Schon läppische Alltags-Scherereien („daily hassles“ nennen es US-Psychologen) vergällen uns das Leben. Schlecht ist es bestellt um unsere innere Ruhe, Gelassenheit scheint nicht in unseren Genen programmiert zu sein. Doch das Gute dabei: einen Zipfel davon kann jeder erhaschen. In jedem Alter. In jedem Moment.

## Ich pfeif' drauf

Ge.Lassen.Heit. Statt: cool, relaxed, chill-out. Klingt etwas altbacken, nach gedrosselten Gefühlen, Unaufgeregtheit und Schildkrötenleben. Kann sich dahinter nicht auch Kraftlosigkeit verbergen? „Absolut“, sagt Diana Sicher-Fritsch „wer eine ‚Das-geht-mich-nichts-an-Haltung‘ einnimmt, sich tot stellt, gibt Eigenverantwortung und Kontrolle über sein Leben ab. Verlässt sich darauf: die anderen – der Staat, Partner oder Eltern – werden es schon richten.“ Mit Ausgeglichenheit oder Seelenruhe habe das nichts zu tun.

## Goldene Mitte

Echte Gelassenheit ist mehr. Nämlich: „Die Fähigkeit in nervigen oder gar bedrohlichen Situationen angemessen zu reagieren, den Überblick zu bewahren“, so die Expertin. Sie ist eine Strategie, um sich von Alltagsproblemen und Widerständen nicht ins Bockshorn jagen zu lassen. Das Leben neu zu takten:

## Gelassen ... durch das Wissen um die Sterblichkeit?

Dr. Andreas Salcher, Unternehmensberater, Mitbegründer der „Sir Karl Popper Schule“ für hochbegabte Kinder, Initiator des Waldzell Meetings im Stift Melk. [www.andreassalcher.com](http://www.andreassalcher.com)



Und der Tod kam unerwartet zu dem Menschen. Und der Mensch fragte: „Ist es wirklich schon so weit?“ „Ja, es ist so weit“, antwortete der Tod. „War das alles?“, fragte der Mensch. „Ja, das war alles, was Du daraus gemacht hast“, schreibt Bestsellerautor Andreas Salcher in seinem neuen Buch „Meine letzte Stunde: Ein Tag hat viele Leben“.

Treffen kann es jeden. Jederzeit. Auf die Stunde unseres Ablebens haben wir keinen Einfluss, wohl aber auf das Leben davor.

„Ich habe keine Zeit gehabt“, ist der wohl dümmste Satz, wenn man vor sich selbst ein Leben zu rechtfertigen versuchen will, in dem man all die Dinge, die einem wichtig gewesen wären, verpasst hat.

„Keine Zeit für etwas zu haben bedeutet nur, dass uns etwas anderes im Augenblick wichtiger ist. Und ein Leben, das aus einer Summe von solchen Augenblicken besteht, ist ein vergeudetes Leben“, so Andreas Salcher.

Der Gedanke an die letzte Stunde als Weckruf, um jeden Tag bewusst und voll zu leben. „Ja“ sagen zu können auf die Frage: „Hast du das Beste aus deinem Leben gemacht?“ - auch das macht gelassen.

Meine letzte Stunde: Ein Tag hat viele Leben  
Andreas Salcher  
Verlag Ecowin  
[www.ecowin.at](http://www.ecowin.at)  
ISBN: 978-3-9024 0496-1



mal zu schweigen statt vor Ärger zu wallen, mal bewusst weghören, mal eine Situation mit Humor entschärfen, Eskalationen vermeiden.

### Weg vom Ich

Schießen Wut, Ärger oder Frust in uns hoch, verheddern wir uns in unseren Emotionen, bleiben in uns selbst gefangen (assoziierte Perspektive). Jetzt ein klarer und unverstellter Blick? „Unmöglich!“, erklärt Diana Sicher-Fritsch. „Wir stehen uns selbst im Weg, unsere nach innen gerichtete Sichtweise versperrt uns den Zugang zur Besonnenheit.“

Ein Beispiel: Angekündigter Besuch sagt kurzfristig ab. Allzu leicht geraten wir in eine Spirale, trudeln ins Gelassenheitstief: Frechheit! Ich habe die Wohnung einspicobello aufgeräumt, vorgekocht – umsonst ... Ich habe quengelige Kinder ruhiggestellt – umsonst ... Ich, ich, ich ... Und jetzt? Gelassenheit, bitte komm!

### Einen Überblick gewinnen

Um Contenance herbeizulocken, hilft die Vogelperspektive. Diana Sicher-Fritsch erklärt: „Aus dieser dissoziierten Perspektive heraus,

✿ „Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann; gib mir den Mut, Dinge zu ändern, die ich zu ändern vermag; und gib mir die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

Friedrich Oetinger (1702-82), dt. luth. Theologe

### Gelassen trotz Krebs?

Franz Traummüller, 67, ehemals Sänger, Mitglied der Wiener Staatsoper, Klosterneuburg

✿ „Innerhalb der ersten Wochen verfluchte ich den Krebs, Gott und die Welt. Meine anfängliche Überlebenspanik verwandelte sich jedoch rasch in Gelassenheit (nicht zu verwechseln mit Lethargie). Wie? Im Sterbezimmer: Dort gelandet lernte ich, zwischen Problemen und echten Problemen zu unterscheiden; begriff, was es braucht zum Überleben: Ruhe, Gelassenheit - keinesfalls Panik. Eine Lehre fürs Leben. Mein Krebs und ich? Freunde, seit 40 Jahren schon.

Mein unsichtbarer Begleiter: Vom Todfeind zum Todfreund.  
Franz Traummüller  
Christiana-Verlag  
www.christiana.ch  
ISBN-13: 978-3-7171-1145-0



# tetesept:

**NEU**

## Erkältungs-Produkte

Natürlich wirksame Hilfe bei Erkältungsbeschwerden!



- Zur Vorbeugung: Immusan Echinacea Pastillen
- Bei Halsschmerzen: Isländisch Moos Halspastillen\* oder Rachenspray\*
- Bei Reizhusten und Heiserkeit: Isländisch Moos Husten Honig\*
- Bei Schnupfen: tetesept Schnupfen Spray\*

\*Medizinprodukte. Gebrauchsanweisung genau beachten. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. Erhältlich bei dem Drogeriemarkt und BIPA

analysiere ich sachlich, nüchtern und mit Abstand, erkenne Zusammenhänge und vor allem Menschen um mich herum. Weg vom Ich hin zum Du also. Darauf folgt häufig die Erkenntnis: die Situation ist nicht so, wie ich vermutet habe.“ Ich akzeptiere, was nicht zu ändern ist, lehne mich zurück und genieße.

### Runter von der Drehzahl

Mangelnde Gelassenheit kann zu permanentem Druck führen. „Das ist, als würde man dem Körper Schlaf vorenthalten“, sagt Diana Sicher-Fritsch. Oft hetzen wir gedanklich bereits ins Büro, während wir zuhause noch ins Frühstückskipferl beißen. Mailen, bloggen oder twittern, während wir einparken. Wir tendieren dazu sieben Dinge gleichzeitig zu tun. „Die Seele kommt da nicht mehr mit“, erklärt Diana Sicher-Fritsch. „Sie hinkt dem Körper hinter-

her.“ Heißt: Gedanken an später, morgen oder übermorgen stoppen, um Körper und Geist wieder zu vereinen.

Ist Ausgeglichenheit ein Privileg bedächtiger Gemüter? „Auf keinen Fall“, meint Diana Sicher-Fritsch. „Gelassenheit ist eine Einstellung, die man lernen kann.“ Dazu braucht es kein absolviertes Philosophiestudium, den teuren Yoga-kurs oder einen Klostersaufenthalt.

### Was das bringt?

Halt und Kraft, einen Schutzfilm für die Seele. Gelassene Menschen leben gesünder, entspannter und glücklicher. Total genervt sind wir alle einmal, können trotz aller Ausgeglichenheit nicht verhindern, dass Wogen von Alltagswidrigkeiten gelegentlich überschwappen. Und doch: Sie können sich jederzeit aufregen, aufbrausen, ausrasten – Sie müssen es aber nicht!

### Gelassen im Alter

Kammerschauspielerin **Elfriede Ott** ([www.ottstudio.at](http://www.ottstudio.at)), jetzt im Kino: „Die unabsichtliche Entführung der Frau Elfriede Ott“, über die innere Mitte:



**für Mich:** *Kommt Gelassenheit mit den Jahren?*

**Elfriede Ott:** Im Prinzip: Ja. Heute rege ich mich zum Beispiel über Engagements in meinem Beruf nicht mehr auf.

**für Mich:** *Ihre Kraftquelle?*

**Elfriede Ott:** Mein Zuhause.

**für Mich:** *Ein Tipp zum Erlangen von Gelassenheit?*

**Elfriede Ott:** Sich des Vergehens der Zeit bewusst sein.



✿ „Wir müssen die Dinge, die in unserer Macht stehen, möglichst gut einrichten, alles andere aber so nehmen, wie es kommt.“

*Epiktet, Wege zu glücklichem Leben*

### Gelassen ... durch Sport

**Marion Langer**, 41, Buchhalterin, aus Kierling bei Klosterneuburg



✿ „Drückt mich ein Problem, schaufle ich mir Zeit

zum Laufen frei. Lasse Job, Teenager, Haushalt und Familie los, schüttele Hektik und Stress von mir ab, fasse positive Gedanken. Frische Luft, Natur, ich trabe gleichmäßig dahin, tanke Kraft. Das macht mich sehr gelassen. Dann kriege ich ihn wieder hin - den ganz normalen Alltag.“

## Gratis-Beratung

online auf [www.fuer-mich.at](http://www.fuer-mich.at)

1.900 Experten beantworten Ihre Fragen



**Diana Sicher-Fritsch**, Dipl. Mental Coach, Lebens- & Sozialberaterin aus Hörbranz, Vorarlberg. [www.denk-art.at](http://www.denk-art.at)

### 7 Strategien für mehr Gelassenheit, von für Mich-Expertin Diana Sicher-Fritsch

**Nobody is perfect! Vergleichen Sie Ihre Ansprüche an andere mit den meist strengeren an sich selbst:**

Warum ist der Vater mit dem zerzausten Kind „total süß“? Sie selbst mit demselben Kind hören plötzlich die Gedanken anderer: „... ist wohl nicht in der Lage für ihren Sprössling zu sorgen.“

**Rituale einhalten Organisieren Sie ein auffälliges Kaffee- oder Teehäferl.**

Steht diese Tasse auf dem Tisch, bedeutet das: Pause. Auszeit. Jetzt

nicht! Und wenn's nur 15 Minuten sind. Das verstehen auch Kleinkinder.

**Trenntechnik Beispiel:** Eine Altenpflegerin wäscht sich vor dem Nachhausegehen die Hände. Schrubbt rituell Ärger, Krankheit, Elend ab. Kehrt gereinigt heim zur Familie.

**Auf sich selbst hören Jeder hat ein anderes Wutventil. Fragen Sie sich:**

Wie kann ich meinen Tag organisieren, damit ich mit solchen Momente möglichst wenig hadern muss (früher aufstehen, Pufferzeiten einplanen ...)?

**Die Drei-Sekunden-Methode Erste Sekunde:** durchatmen, Ärger loslassen. **Zweite Sekunde:** einatmen, bei sich bleiben. **Dritte Sekunde:** Gedanken

schlichten, den nächsten Schritt fokussieren. Dafür ist immer Zeit.

**Die Guten ins Töpfchen Man nehme:** ein großes Glas, einen Sack Murmeln. Siegt Gelassenheit über Hektik, Zorn oder Ärger - plumps - rein mit der Murmel ins Gefäß. Ist es voll, gönnen Sie sich den Wellness-Tag, Jazz-Brunch, laden in die Tapas-Bar ein ...

**Raus aus der Grübelfalle Ihr Partner grantelt, eine spitze Bemerkung der Kollegin wurmt Sie?** Denken Sie daran: all das hat vermutlich nichts mit Ihnen zu tun. Lassen Sie Probleme bei dem, der sie in Wirklichkeit hat - meist die/der andere.



  
**LINS  
BERG  
ASIA**

SPA THERME  
HOTEL  
40 min  
südlich von wien



### VERSCHENKEN SIE JETZT GUTSCHEINE AN IHRE LIEBSTEN

Information und Bestellungen unter 02627 48000 oder [mail@linsbergasia.at](mailto:mail@linsbergasia.at)  
Gutscheine online bestellen und auf Wunsch gleich ausdrucken: [www.linsbergasia.at](http://www.linsbergasia.at)  
2822 Bad Erlach, Thermenplatz 1