

KOPFSACHE



Man in the Mirror

„Wenn du heute, also hier und jetzt, das letzte Mal Musik hören könntest, welche Songs würdest du auswählen?“ Diese Frage wird Erik, einem erfolgreichen und ziemlich oberflächlichen Life-Coach, nachts in einem Plattenladen gestellt. Eriks Jugendfreundin Nora ist gestorben, aber er kann seine Rolle als Coach nicht loslassen und denkt während der Trauerfeier pausenlos daran, wie er mit weiteren Online-Seminaren Geld machen kann. Auf dem Weg nach Hause bleibt sein Zug aufgrund eines Unwetters liegen – und so erreicht Erik den seltsamen, aus der

Zeit gefallenen Plattenladen, in dem er mit den wichtigen Sinnfragen des Lebens konfrontiert wird. Wer ist der weise alte Ladenbesitzer, der Erik gehörig auf den Zahn fühlt? Vielleicht steckt darin auch eine Botschaft von Nora, die Erik wieder an seine Jugendträume erinnert? Lars Amend gelingt mit „Imagine“ eine ebenso federleichte wie berührende Geschichte. Viele der Fragen klingen beim Lesen in einem selbst nach. „Wer bist du, wenn ich dir alles im Außen wegnehme? Was ist deine Vorstellung von Glück?“ Man erahnt, welche Kraft in Musik verborgen liegt und wie sie uns mit uns selbst verbindet. Ganz nebenbei erfährt man einige Stories aus der Welt der Musik und kann per QR-Code eine Spotify-Playlist mit allen im Buch vorkommenden Songs abrufen. Ein inspirierendes Lese- und Hörerlebnis und auch ein wunderbares Buch zum Verschenken.

Simone Scheinert ◀

► Lars Amend: Imagine. Eine magische Geschichte über die Kraft der Musik, große Träume und wahre Erfüllung. Kailash Verlag, München 2023 | 18,00 €

BAUCHSACHE

Bitte ~~nicht~~ stören: In die Ferne schauen

„Ich weiß nicht, wie ich das schaffen soll!“ Für die Klientin türmte sich das Problem zu einer unüberwindbaren Eigernordwand auf. Je mehr sie darüber sprach, umso größer und unlösbarer wurde es. Mir schien, als ob sie durch ein Brennglas schaute und mit jeder Geschichte das Problem noch größer wurde. Für diesen Zweck habe ich bei meinen Requisiten ein Kinder-Fernglas aus Plastik. Ich drückte es der Klientin in die Hand und bat sie, fälschlicherweise durchzuschauen. Neugierig setzte sie an und musste grinsen: „Haaaaallo, hören Sie mich noch, Sie sind so weit weg“ sagte sie laut, „alles wirkt so winzig“. „Abstand ist eine hilfreiche Möglichkeit, um die Dinge handhabbarer zu machen. Damit sind sie zwar noch nicht erledigt, aber sie verlieren ihre Größe. Wie können Sie auf Abstand gehen zu Ihrem Riesen?“ Jetzt schaute sie wieder in die Ferne, ohne Fernglas ...

Horst Lempart ◀

Horst Lempart nutzt hier als „Persönlichkeitsstörer“ eine sogenannte Impact-Technik. Er ist Coach, Trainer, Supervisor und Autor in Koblenz. 2019 erschien bei Junfermann sein Buch „52 agile Seminarmethoden“.



© Alea Horst

KRAFTSTOFF



© Carmen Yasmin Hoffmann

Auftanken mit
Karin Kiesele

Gaumenkitzel gegen Grauschleier

Diese kurzen, feucht-fiesigen Wintertage gehen selbst hartgesottenen Optimist:innen an die Nieren. Nur wenige Stunden bleibt es hell, bevor Stadt und Land wieder an Kontur verlieren und erneut von der Dunkelheit aufgesogen werden. Das drückt aufs Gemüt. In dieser trüben Zeit sind für mich Gewürze eine kleine und sehr effektive Unterstützung, um es mir trotzdem gut gehen zu lassen. Sie verwandeln Wintertage in etwas, man nicht nur ertragen, sondern sogar genießen kann. Kleine Kostprobe gefällig?

Safran und Kurkuma wirken antioxidativ und können die Produktion von Serotonin anregen. Ingwer fördert die Durchblutung, während Zimt beruhigend wirkt. Rosmarin, Kardamom und Muskatnuss vertreiben Müdigkeit und lindern Stress. Gewürze haben es wirklich in sich. Auch die Nelke (*Syzygium aromaticum*) ist viel mehr als nur ein Gewürz. Sie wirkt schleimlösend und kann bei Husten und Erkältung helfen. Gewonnen aus den getrockneten Blütenknospen des Nelkenbaums, enthält sie zahlreiche gesundheitsfördernde Stoffe, die in der kalten Jahreszeit besonders wohltuend für den Körper sind.

Gewürze schenken uns in den dunklen Stunden genau das, was wir brauchen: Sie bringen Farbe ins Leben und sorgen dafür, dass wir uns vital fühlen. Wie Sonnenstrahlen wärmen sie den Körper, erhellen Geist und Seele. Sei es in einer Tasse Tee, einer warmen Mahlzeit oder einem duftenden Kuchen – geben Sie Ihren trüben Tagen Farbe und Tiefe und schenken Sie sich einen Moment des sinnlichen Aufblühens.

www.karin-kiesele.de