

100% Recycling-Papier
MIT ma vie WELTVERBESSE



MEIN LEBEN

ma vie

DIE KUNST, SICH ZEIT ZU NEHMEN



EXTRA

ma vie

GESCHENK- UND FALT-
PAPIER FÜR ORIGAMI

& Karten, die
Freude schenken



► **ROTE KIRSCHEN**

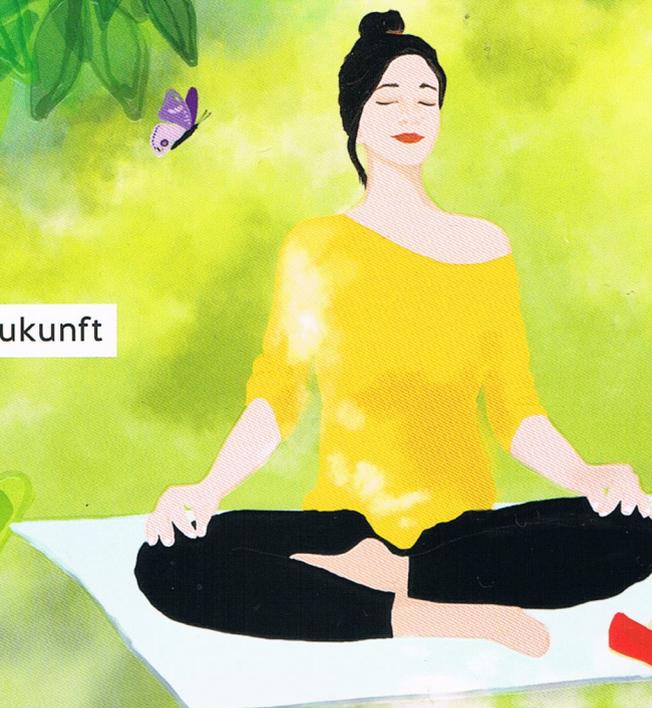
Das süße Glück aus
Kindheitstagen

► **SLOW FASHION**

Natur-Materialien der Zukunft

► **BESTE FREUNDE**

Haustiere helfen uns
zu entspannen



ma vie
HERZTHEMA

SUCHEN & FINDEN

AUSZEIT ALS CHANCE

5 Strategien von „Café
am Rande der Welt“-Autor
John Strelecky
für mehr Zuversicht

WER BIN ICH?

Ständig sind wir auf
der Suche:
Die besten Tipps & Tools,
sich selbst zu finden

DIE WELT RETTEN

ma vie-Gespräch
mit Nicole de Paula über
den Einfluss des Klimas
auf unsere Gesundheit



4 130239 705939
F 6,80 € / 5,90 €

dem eigenen Gesicht im Spiegel kein gnädiger Filter liegt, sondern auch, weil niemand vom gleichen Startblock losrennt. Nicht mal die Strecke, die man zu bewältigen hat, ist die gleiche. Manche haben Rückenwind und es geht immer nur bergab. Für andere kommt der Wind von vorne und es geht immer nur feldein. Fairer wird es erst, wenn man sich bloß mit sich selbst vergleicht. „Sehen Sie Fortschritte im Vergleich zu vor fünf oder zehn Jahren? Das ist viel konstruktiver als der oft mit Selbstzweifeln verknüpfte Blick nach links und rechts“, sagt Diplom-Psychologin Laura Ritthaler.

9. SICH KLARMACHEN, DASS WIR WEITERSUCHEN WERDEN (ZUM GLÜCK!)

Vielleicht liegt es daran, dass am Ende jeder Suche normalerweise ein klar definiertes Ziel liegt: die Schatzkiste bei der Schnitzeljagd, die Schokoeier im Osterkörbchen, die perfekte Jeans in der Einkaufsstüte. Macht man sich aber auf die Suche nach sich selbst, wartet am Ende keine Zielinie. Nicht mal ein Nugatei. Erst ist das ein bisschen enttäuschend. In der Vorstellung gibt es ja sehr wohl dieses Selbst, bei dem wir gerne ankommen würden: eine Frau, die sich gefunden hat, die weiß, wo sie hingehört und was sie will. Bis einem auffällt, wie tröstlich das ist. Nicht anzukommen, heißt schließlich auch: immer weitergehen, weitersuchen, weiterprobieren, bis ins hohe Alter wachsen zu können. Vielleicht bemerkt man auf dem Weg, dass man gar nicht so verloren war, wie man immer dachte, und schon ganz viel von sich gefunden hat. Vielleicht stellt man schnell fest, dass es bei der Suche vor allem um die Frage geht, was man mit der Zeit anfängt, die man hat. Ganz sicher findet man irgendwann heraus: Sich selbst immer noch ein Stück näher zu kommen, ist auch ein Schatz.

10. ES WIRKLICH TUN, STATT IMMER NUR DARÜBER NACHZUDENKEN

Wie man das schafft? Indem man es macht. Darüber nachzudenken, wer man ist, warum man ist, wie man ist und was man tun könnte, um so zu werden, wie man gerne wäre, bringt einen irgendwann nicht einmal mehr gedanklich weiter. Dann wird man zum Opfer seines eigenen Grübelns. Dagegen hilft: tief Luft holen und loslegen. Kann sein, dass man sich manchmal irrt. Dass der Marathonlauf oder die raspelkurzen Haare doch keine so gute Idee waren. Aber dann weiß man es. Und noch dazu, dass in einem genug Löwenherz steckt, mit dem eigenen Leben etwas auszuprobieren, statt sich ihm zu ergeben. Wer sich sucht, findet auf jeden Fall eines: die schöne Gewissheit, dass man eine Entdeckerin ist. ☺

Laura Ritthaler ist Diplom-Psychologin mit eigener Praxis in Berlin und Hamburg sowie Dozentin an verschiedenen Instituten
LAURA-RITTHALER.DE



Fundorte

Coach Laura Ritthaler kennt **Tipps & Tools** für Suchende

Wo kann man anfangen, wenn man die Frage: „Wer bin ich und wer will ich sein“ für sich beantworten möchte?

Fragen Sie doch einfach Ihre fünf engsten Menschen per SMS oder E-Mail: „Ich möchte mich selbst besser kennenlernen und dich deshalb gerne fragen: Wer bin ich nach deinem Empfinden und was macht mich aus? Einfach aus dem Bauch heraus: fünf Stichpunkte.“

Wie wichtig sind andere überhaupt, wenn man sich auf die Suche nach sich selbst begibt?

Stärkende Beziehungen sind das Schutzschild unseres emotionalen Immunsystems. Um herauszufinden, welche Menschen einem guttun, kann man ein leeres Blatt Papier nehmen und seinen eigenen Namen in die Mitte schreiben. Auf die Umlaufbahnen, die Sie um sich herum zeichnen, schreiben Sie die Namen jener Menschen, die Ihnen nahestehen. Je dichter die Umlaufbahn an Ihrem Namen, desto wichtiger sind Ihnen die Personen. Auf diese Weise gewinnen Sie

einen Überblick, welche Menschen Ihnen wie viel bedeuten. Nun schauen Sie sich den Ist-Zustand an: Wie viel Zeit verbringen Sie mit Menschen, die Ihnen besonders wichtig sind, die Ihnen Kraft und Energie geben? Und welche Menschen kosten viel Energie, werden aber vielleicht aus Gewohnheit oder Pflichtgefühl mit Ihrer Aufmerksamkeit beschenkt?

Eine große Frage im Umgang mit anderen: Wie schafft man es, sich nicht ständig zu vergleichen?

Am besten sollten Sie sich gar nicht mit anderen vergleichen, sondern immer nur mit sich selbst. Sehen Sie Fortschritte im Vergleich zu vor fünf oder zehn Jahren? Das ist viel konstruktiver als der oft mit Selbstzweifeln verknüpfte Blick nach links und rechts.

Und wenn man doch nach links und rechts schaut?

Dann vergleichen Sie sich lieber mit Menschen, die in sich ruhen und mit

ihrem Leben im Reinen sind – das sind in der Regel nicht jene, die auf Instagram ihre Schokoladenseiten posten. Versuchen Sie herauszufinden, was diese Menschen geprägt hat, was sie bewegt und wie sie es schaffen, selbstbestimmt ihren Weg zu gehen.

Wie wichtig sind Abenteuer für unser Leben?

Wir möchten uns spüren, die eigenen körperlichen und psychischen Grenzen ausdehnen und über uns hinauswachsen. Doch dem amerikanischen Autor Tim Ferriss zufolge leiden die meisten von uns an ADS, dem „Abenteuer-Defizit-Syndrom“. Wir haben es uns in der Komfortzone bequem gemacht, wagen nichts Neues. Stattdessen schauen wir uns zig Abenteuerfilme an oder stürzen uns Hals über Kopf in eine Affäre in der Hoffnung, etwas Lebendigkeit abzubekommen.

Wie kann man das ändern und abenteuerlicher werden?

Man kann beispielsweise versuchen, mit dem eigenen Unterbewusstsein in Kontakt zu treten. In Träumen und Wachträumen können wir Dinge tun, die uns in der Realität nicht möglich wären oder bei denen wir mit schweren Konsequenzen zu rechnen hätten. Wir können fliegen, uns in fremde Länder beamen, auf wilden Pferden oder Feuer speienden Drachen reiten. Vielleicht führen Sie ein Traumtagebuch. Oder unternehmen den Versuch, das sogenannte luzide Träumen zu erlernen, bei dem man während des Schlafens seine Träume beeinflussen kann. Wichtig ist es auch, seine Routinen immer wieder zu verlassen. Wer häufig etwas Neues macht, sieht die Welt immer wieder mit anderen Augen. Erlernen Sie eine Sprache, ein Instrument oder ein Handwerk. Das Erschließen neuer Erlebniswelten schafft Raum für frische Gedanken und Entwicklung. 

Zum Glück gibt's Arnica von DHU!

Für Jung. Für Alt. Für die vielen Momente des Alltags.

- Mit der bewährten Heilpflanze
- Aus kontrolliert biologischem Anbau

Homöopathisch, ganzheitlich, verträglich



Gesundheit erfahren.

Arnica D6 Globuli. Streukügelchen enthalten Sucrose (Saccharose / Zucker). Packungsbeilage beachten!
Anwendungsgebiet: Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

* Arnica D6 und D12 DHU sind Deutschlands meistverkaufte Mono-Arnica-Arzneimittel aus der Apotheke. IQVIA, GMSPHS, Absatz in Stück, MAT 11/2019.



hom_arm_1_0420_EV

Was kann Erwartungsdruck mit uns machen?

Die härtesten sozialen Kämpfe führen wir mit uns selbst. Wir machen uns oder unser Leben klein, indem wir uns mit dem scheinbar perfekten Leben anderer messen. Oder wir treffen Entscheidungen aus Loyalität anderen gegenüber und stellen dabei unsere eigenen Bedürfnisse in den Hintergrund. Dem bekannten Arzt und Psychotherapeuten Gunther Schmidt zufolge entwickeln Burn-out-Phänomene typischerweise Menschen, die besonders hohe Erwartungen an sich selbst haben und sich überwiegend an den Bedürfnissen anderer ausrichten – oft bis zur völligen Selbstausschöpfung.

Wie kann man also besser mit Erwartungsdruck umgehen?

Damit wir der Hochleistungsmaschine Mensch, die wir sind, endlich einmal gerecht werden, sollten wir uns selbst und anderen bei jeder möglichen Gelegenheit danken oder unsere Anerkennung auf andere Weise ausdrücken.

Wofür könnte man sich loben?

Zum Beispiel dafür, dass Ihr Körper in diesem Moment genau weiß, wie er Ihnen Atem zum Leben verschafft, ohne dass Sie aktiv etwas dafür tun müssen. Oder einfach für alles, was Ihr Körper und Ihre Psyche heute schon

erledigt, verarbeitet und neu produziert haben. Ganz ohne Ihr Zutun. Achten Sie in den nächsten Tagen verstärkt darauf, was es in Ihrem Alltag an Schönerem und Lobenswertem gibt.

Sich auf die Suche nach sich selbst zu machen, heißt auch, Veränderungen anzugehen. Die fallen aber meist ziemlich schwer. Woran liegt das?

Das stimmt, Veränderungen liegen uns Menschen nicht besonders. Zum einen wissen wir oft nicht, was genau uns erwartet und ob der gewünschte Zustand auch wirklich eintritt. Wir gehen sozusagen in Vorleistung, indem wir Geld, Zeit oder Energie investieren – und das ohne jede Garantie. Zum anderen geben wir jedes Mal eine klit-

ÜBUNG

Meine wichtigsten Werte



Eine hilfreiche Übung, entwickelt von Laura Ritthaler und Dr. Gerhard Huhn: Ihre persönlichen Werte sind das beste Entscheidungstool in Ihrem Alltag. Denn die Werte spiegeln Ihr Bauchgefühl wider und können mit der Vernunft abgeglichen werden.

SCHRITT 1: Wählen Sie aus folgender Liste jene Werte aus, mit denen Sie sich am meisten identifizieren.

SCHRITT 2: Wählen Sie die zehn besonders wichtigen Werte aus.

SCHRITT 3: Priorisieren Sie Ihre Werte. Stellen Sie also eine Rangfolge dieser zehn Werte auf, die für Ihr Leben eine große Bedeutung haben.

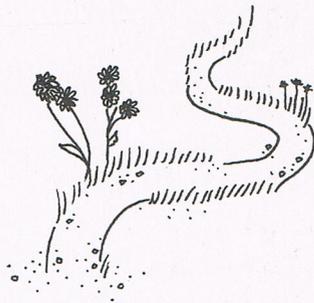
SCHRITT 4: Gleichen Sie diese Werte nun mit Ihrer augenblicklichen Lebenssituation ab: Haben Ihre drei wichtigsten Werte genügend Raum in Ihrem Leben?

- Liebe
- Frieden
- Behaglichkeit
- Einfluss
- Partnerschaft/Ehe
- Ein Zuhause
- Gesundheit
- Ökologie, Nachhaltigkeit
- Anerkennung
- Ehrlichkeit
- Mobilität
- Alleinsein
- Ruhe
- Zugehörigkeit
- Charisma
- Sich um andere kümmern
- Miteinander
- Teilen
- Kinder
- Popularität
- Freiheit
- Aussehen
- Macht
- Sicherheit
- Nähe
- Gelassenheit
- Müde
- Ordnung
- Kritikfähigkeit
- Weisheit
- Wissen
- Kompetenz
- Abenteuer
- Klugheit
- Erholung
- Persönlichkeit
- Flow
- Reichtum
- Vertrauen
- Spaß
- Solidarität
- Freundschaft
- Loyalität
- Prestige
- Familie
- Herausforderung
- Erfolg
- Pünktlichkeit
- Selbstausdruck
- Vergnügen
- Sportlichkeit
- Individualität
- Unabhängigkeit
- Gerechtigkeit
- Glaube/Spiritualität
- Kreativität
- Bequemlichkeit
- Leidenschaft

zeker kleine Portion unseres bisherigen Ichs auf. Und dieses Loslassen macht uns immer ein bisschen Angst. Deshalb sind zwei Dinge zu beachten, wenn wir etwas in unserem Leben verändern möchten: Erstens muss die Veränderung mit guten Gefühlen verknüpft sein. Zweitens sollte sie sich möglichst schnell positiv bemerkbar machen. Sonst verpufft unsere Motivationskraft und wir lassen das Ganze lieber bleiben.

Kann man auf der Suche nach sich selbst jemals ankommen?

Je mehr wir über uns wissen, desto mehr wollen wir wissen, denn wie sehr wir uns kennen, bestimmt, wie wir unser Leben empfinden. ©



Fragen an Sie selbst

- Was können Sie heute besser als vor zehn Jahren?
- Wenn Geld keinerlei Rolle spielen würde – was würden Sie dann tun?
- Ein Satz, den Sie nicht häufig genug sagen?
- Ein Satz, den Sie zu häufig über sich selbst denken?
- Was haben Sie aus gescheiterten Beziehungen gelernt?
- Worauf sind Sie neidisch, wenn Sie neidisch sind?
- Ein Wunsch, den man sich nicht mit Geld erfüllen kann?
- Eine Erinnerung, die Ihnen kostbar ist?
- Welche Orte tun Ihnen gut?
- Stellen Sie sich vor, Sie könnten einen Geruch in einem Weckglas aufheben und dieses öffnen, wann immer Sie wollen. Welcher wäre das?
- Worüber denken Sie vor dem Einschlafen nach?
- Was würden Sie Ihre Eltern fragen, wenn Sie sie einfach alles fragen könnten?
- Stellen Sie sich vor, Sie fahren nach einem Abendessen mit einem breiten Grinsen wieder nach Hause. Obwohl Sie sich kaum zu dieser Verabredung aufraffen konnten und es schon spät ist, fühlen Sie sich hellwach. Sogar ein bisschen verkichert. Wer saß alles am Tisch?
- In welchen Kleidungsstücken haben Sie das Gefühl, am allermeisten Sie selbst zu sein?
- Was gehört zu einem guten Morgen?
- Beste Lehre, die Ihnen zuteil wurde?
- Wer oder was steht Ihnen gerade im Weg?
- Stellen Sie sich vor, Sie könnten beliebig zurückspulen in Ihrem Leben. Wohin würden Sie spulen und was würden Sie tun?
- Wenn jeder Tag 26 Stunden hätte – was würden Sie mit den zwei geschenktun tun?
- Drei Dinge, die verlässlich dafür sorgen, dass Sie sich besser fühlen?



WÄSCHE-DESINFEKTION QUALITÄT ZUM FAIREN PREIS!

Befreit von Keimen und Bakterien – und das ohne Duft- und Farbstoffe: Dank IMPRESAN! Ein einfacher Spülgang sorgt für hygienisch reine Wäsche, schon bei niedrigen Temperaturen. Besonders geeignet für Allergiker.



Blizid-Produkte vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformationen lesen.

