

lernen MIT ZUKUNFT



Schenken lohnt sich
Machen Sie mit!

Dschungelabenteuer
Mitten in Wien

Was hält uns zusammen?
Anpassungsfähige Gewebeteile



BESUCHEN SIE UNS:
www.facebook.com/lernen.mit.zukunft

SEPTEMBER 2016
Österreichische Post AG
Sponsoring. Post / 2Z030495 S



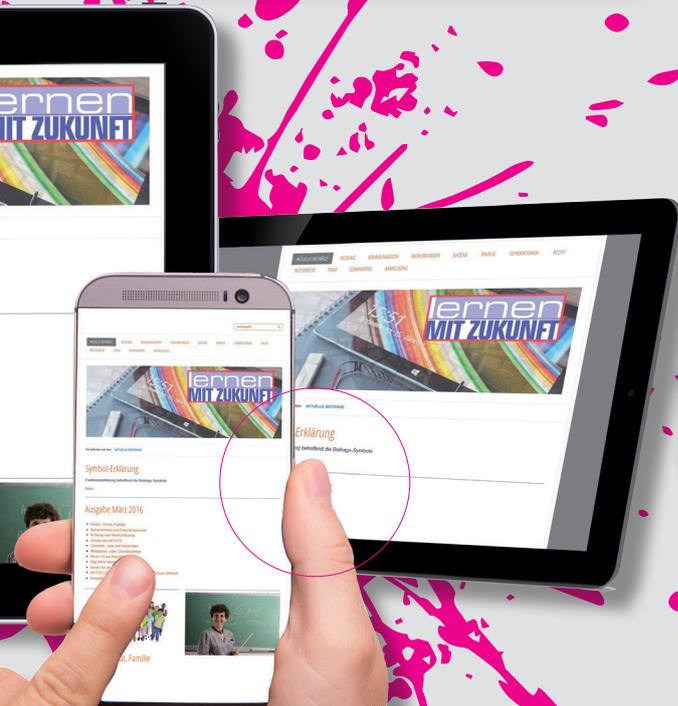
- information - diskussion - innovation - motivation -

inhalt & übersicht

Schule go!	04
Was bedeutet eigentlich LIMA	05
Lebenslänglich	06
Resilient denken, fühlen & handeln	07
Ihr Wortschatz	08
Nimm's einfach mit Humor	09
Warum sich Schenken lohnt	10
Stereotype vergiften uns die Zukunft	13
Dschungelabenteuer mitten in Wien	14
Konsumenten sollten kritisch sein	15
Erziehung ist (k)ein Kinderspiel	16
Qualifizierter Integrationsbetreuer	17
Mut zur Veränderung	18
Was hält uns zusammen	20
Gibt es einseitige Gerechtigkeit?	21
In die Zukunft denken	22
Urlaubsfeeling	23
Trotz, Wut und Aggression	24
Oder Sie tacuisses, philosophus mansisses!	25
Wenn Schwestern gemeinsam rudern	26
Entspannen können viele nicht	27
Gaborone	28
Treffpunkt in der digitalen Welt	30
Mehr Hirnschmalz mit gutem Fett	32



JIMMY
begleitet uns auf
der Reise in die
digitale Medien-
landschaft



Frag JIMMY
Wirtschaftskammer NÖ



Jetzt

BESUCHEN SIE UNSEREN MAGAZIN-KIOSK

<http://www.yumpu.com/kiosk/lmzukunft>

Impressum

Medieninhaber, Herausgeber & Verleger LERNEN MIT ZUKUNFT, 1220 Wien, Mühlwasserpromenade 23/ Haus 13, e-mail: office@LmZukunft.at, Herausgeber/Grafik: Karl H. Schrittwieser, Redaktion (Bild/Text): Birgit Menke, Titelseite - Foto: © elainenadiv - Fotolia.com

Blattlinie:
Mit unserer Themenvielfalt laden wir Erwachsene ein, sich für die Entwicklung unserer künftigen Generation einzusetzen. Dazu geben wir Informationen, Gedankenimpulse und Anregungen.

Die AutorInnen übernehmen selbst die Verantwortung für den Inhalt ihrer Artikel.

Auflage: 4 mal im Jahr, Teaser-Ankündigung, Direktversand an Kindergärten, Allgemeine Sonder-/ Volks-/ und Hauptschulen, Eltern, Lehrkräfte, Lehrer- und Elternvertretungen, Bildungsverantwortliche und an Bildung interessierte Menschen im Burgenland, Niederösterreich, Steiermark, Oberösterreich, Vorarlberg und Wien.

Magazin als eMagazin von unserem Kiosk:
www.yumpu.com/kiosk/lmzukunft - kostenfrei

● Was uns wichtig ist:
● **Neue Kiosk Adresse**

IN DER WELT DER INFORMATIONSFLUT GEWINNEN KURZE INFORMATIVE ARTIKEL IMMER MEHR AN BEDEUTUNG

Liebe Leserinnen und Leser, in der letzten Ausgabe von LERNEN MIT ZUKUNFT habe ich berichtet, dass wir unser Magazin auf die digitale Version umgestellt haben. Einige haben die Umstellung mit einem weinenden und einem verständnisvollen Auge zur Kenntnis genommen, denn es ist unbestritten auch etwas Besonderes, ein Magazin physisch in den Händen zu halten. Eine liebgewonnene Gewohnheit, auf die immer mehr Herausgeber, aufgrund der Kosten und um up to date zu sein, verzichten müssen.



Zwischenzeitlich kann ich Ihnen berichten, dass aktuell unsere Magazine mehr als 11.000-mal im digitalen Kiosk aufgerufen wurden. Das freut uns sehr und wir bedanken uns bei Ihnen für Ihr Interesse und Ihre Treue, uns auch bei den ersten Schritten ins digitale Medien-Zeitalter zu begleiten. Aufgrund einer Änderung hat der Kiosk-Provider unsere Adresse umgestellt. Diese lautet nun:

<http://www.yumpu.com/kiosk/lmzukunft>

In der neuen Ausgabe finden Sie wieder informative Beiträge, Wissenswertes und Anregungen in kurzen Artikeln verpackt. Wir stehen für positive Inhalte und konstruktiven Umgang mit kritischen Themen. Ich bin der Meinung, dass positive Beiträge einen viel größeren Raum einnehmen sollten. Wie einfach ist es, Kritik zu äußern und zu verurteilen. Kritik ist wichtig, aber kein Freibrief für verbale und emotionale Aggression. Vielmehr ein Freibrief, sich selbst Gedanken zu machen und das eigene Potential zu nutzen.

Ich wünsche viel Freude beim Lesen,
herzlich
Ihr

Karl H. Schrittwieser
Obmann und Herausgeber





Mag. Matthias Roland
Europa-Akademie
Dr. Roland
www.roland.at

● Lernen braucht Kreativität: ● Schule go!

WO SCHLUMMERN DIE GENIALEN IDEEN?

Vor wenigen Tagen besuchte ich ein großes Konzert in Berlin. Nach der ersten musikalischen Begrüßung wandte sich der Künstler mit folgenden Worten ans Publikum: „Ihr dürft heute mit den Handys alles machen, nur bitte spielt nicht Pokemon Go!“.

Die Reaktion des Publikums ließ darauf schließen, dass jeder einzelne wußte, wovon der Künstler sprach.

Dies machte mich nachdenklich. Nicht zuletzt deshalb, weil ich bei meinen sportlichen Morgenrunden sowie den touristischen Spaziergängen durch Berlin eigentlich ständig Menschen gesehen hatte, die mit dem Handy in der Hand virtuellen Monstern nachjagten.

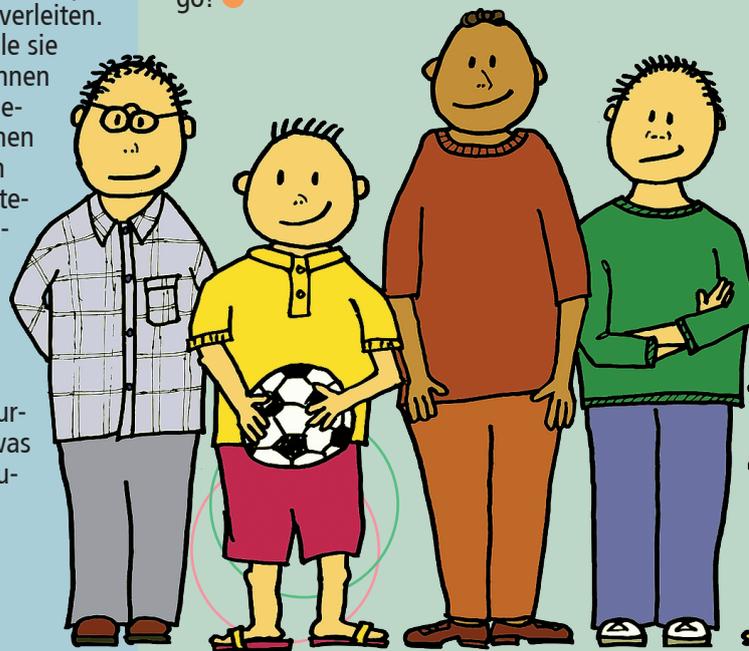
Jetzt kann man über Programme dieser Art so manches denken, aber den Erfolg kann man ihnen einfach nicht absprechen. Tatsächlich haben sie Menschen in „Bewegung“ versetzt, und dies in einer Art und Weise, zu der kein politisch organisiertes Gesundheitsprogramm der letzten Jahrzehnte in der Lage war.

Halt - ein Schritt zurück - hier ist Pokemon Go! vermutlich ein Einzelfall. Aber bei näherer Betrachtung gibt es eine Vielzahl von Programmen, zumeist Spielen, die ihre Anwender zu einer schier endlosen zeitlichen Hingabe verleiten. Böse! Mag sein. Aber: ich muss mir doch die Frage stellen, und stelle sie an die Verantwortlichen des Bildungssystems, ob wir als GestalterInnen des Bildungswesens daraus nichts lernen können. Erlaubt uns die Beobachtung des Gebrauchs digitaler Unterhaltungssoftware nicht einen Rückschluss auf Möglichkeiten der Motivation, an der es in unseren Schulen mehr und mehr fehlt? Wenn eine ehemalige Bildungsministerin keine weitere Phantasie hatte, als unter digitalen Unterrichtsmaterialien die Erstellung von Schulbuch-pdfs zu verstehen, erkennt man, wie sehr die Schule wiederum der Realität hinterherhinkt.

Nach meinem Konzertbesuch leitete mich meine Phantasie in eine Zukunft, in der junge Menschen alleine oder in Gruppen auf Forschungsreise gehen, mit ihren Handys auf Wissenssuche durch die urbanen Dschungel laufen und dabei spielerisch (hoffentlich auch etwas über Verkehrssicherheit) lernen. Warum nicht? Ein gutes Gegenargument will mir nicht einfallen.

Sicher: Schule ist natürlich auch dazu da, einen sozialen Austausch zu ermöglichen, einen persönlichen Reifeprozess zu begleiten, aber dass das frontalunterrichtete Klassenzimmer wie vor 150 Jahren nicht mehr zeitgemäß ist, wird jeder Bildungsexperte bestätigen - nur sieht die Realität in 99% der Fälle halt immer noch so aus.

Das Resultat: nach 9 Wochen Sommerferien sieht man landauf, landab lange und traurige Gesichter: Wieder verschluckt uns das System, die Zeit der Freiheit ist vorbei, der Ernst des Lebens geht wieder los. Gerne möchte ich in meiner Zukunftsphantasie junge Menschen sehen, die es garnicht erwarten können, sich nach 9 Wochen wieder zu sehen, sich über das Erlebte auszutauschen und ihre Erfahrungen in die Gemeinschaft einbringen möchten. Weil sie im Sommer neugierig und lernbegierig waren, weil ihnen niemand die angeborene Lust am Entdecken genommen hat. Go, Schule, go! ●



- Als LIMA-Trainerin arbeiten:
- Was bedeutet eigentlich LIMA?

DAS ÄLTERWERDEN SINNVOLL GESTALTEN



Alexandra Novak
Dipl. und zertifizierte
Seniorenbetreuerin,
Zert. Validationsanwenderin
LIMA-Trainerin

LIMA steht für „Lebensqualität im Alter“ und baut auf vier Säulen auf:

- Gedächtnistraining
- Bewegungstraining
- Alltagsbezogene Fragen
- Sinn- und Glaubensfragen

Beim **Gedächtnistraining** stehen Übungen im Vordergrund für Konzentration und Aufmerksamkeit, wie Wortspiele, Anagramme, Rätsel, Sprichwörter usw.

Aufgelockert werden diese durch **Bewegungstraining**, hierzu zählen Tänze, Sitztänze und Übungen mit diversen Materialien (Bälle, Schnüre, Tücher...) Dazu gehören aber auch zwischendurch Atem- und Entspannungsübungen.

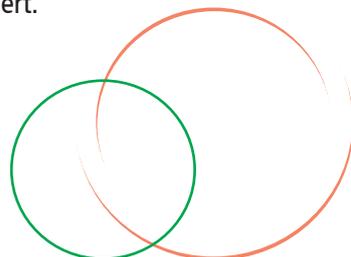
Bei den **alltagsbezogenen Fragen** stehen immer spezielle Themen im Vordergrund. Themen, die sich auf den Jahreskreis beziehen, aber auch welche die mit den Veränderungen des Lebens zu tun haben.

Die letzte der vier Säulen bezieht sich auf die **Sinn- und Glaubensfrage**. Ausgesprochene und unausgesprochene Zweifel und Ängste, aber auch Hoffnungen und Sehnsüchte werden dabei thematisiert.

Durch regelmäßiges Training mit dem LIMA-Programm kann der normale Alterungsprozess nachweislich hinausgezögert werden. Die Selbstständigkeit soll nachhaltig gefördert und erhalten werden.

Ich möchte noch anhand eines Beispiels zeigen, wieviel Spaß so eine Stunde macht. Zuletzt hatte ich das Thema „Prater“. Beim Gedächtnistraining mussten wir unter anderem Begriffe von A-Z suchen, die mit dem Thema Prater zu tun hatten. Im Bewegungsteil sangen und tanzten wir im Sitzen mit Tüchern das Lied „Schön ist so ein Ringelspiel“ und im informellen Teil gab es von meiner Seite aus einiges über den Prater zu erzählen, da er ja heuer seinen 250. Geburtstag feiert. Es kamen auch sehr viele Anekdoten zu diesem Thema von meinen BewohnerInnen. Das Lachen kam dabei nicht zu kurz!

Manche meiner BewohnerInnen sind noch nie mit dem Riesenrad gefahren. Das brachte mich auf die Idee mit ihnen einen Ausflug in den Prater zu planen. Im September ist es soweit. Manche BewohnerInnen werden das erste Mal in ihrem Leben mit dem Riesenrad fahren... ●





Peter Kopf
Geschäftsführer
ifs Schuldenberatung GmbH
Bregenz
www.ifs.at

- Auch für Kinder eine Belastung:
- Lebenslänglich

HÄTTEN SIE GEWUSST, DASS IN ÖSTERREICH NUR ETWA ZEHN PROZENT DER NOTWENDIGEN PRIVATKONKURSE ABGEWICKELT WERDEN?

Vielleicht fragen Sie sich, warum ein Schuldenberater heute über ein Thema schreibt, das mit Pädagogik auf den ersten Blick nicht sehr viel zu tun hat? Vielleicht darum, weil es doch sehr viel mit Pädagogik, vor allem aber mit dem Wohlergehen von Kindern im Zusammenhang steht.

Es geht um Privatkonkurse. Heute weniger um die Privatkonkurse, die in den letzten zwanzig Jahren abgewickelt wurden. Heute geht es um die Privatkonkurse, die nicht durchgeführt werden können.

Stellen Sie sich vor, Sie sind alleinerziehende Mutter mit drei Kindern. Drei, fünf und neun. Ihr Ex-Mann war selbstständig, sie haben für ihn gebürgt. Mittlerweile ist die Firma pleite und Ihr Mann untergetaucht. Weil er nicht mehr greifbar ist, wenden sich die Banken an Sie. Sie wollen die Schulden begleichen, Ihr Einkommen ist jedoch so gering, dass Sie damit ohnehin kaum über die Runden kommen. Für einen Privatkonkurs müssten Sie mindestens zehn Prozent zahlen - bei der Schuldenhöhe von 450.000 Euro ein Ding der Unmöglichkeit.

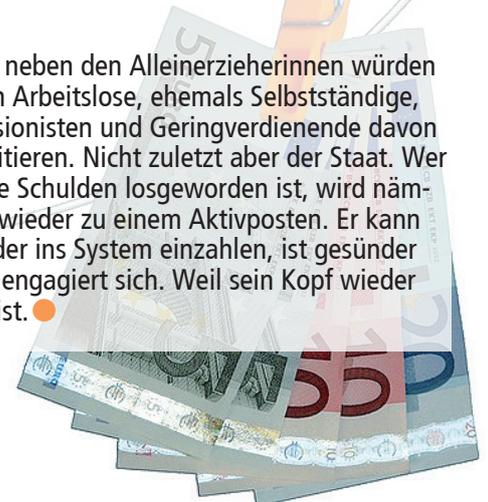
Österreich ist bis auf Tschechien das einzige Land in Europa, in dem es noch immer eine derart willkürliche Hürde für den Privatkonkurs gibt. Entgegen jeder wirtschaftlicher Vernunft. Bei uns leben zehntausende Menschen, die nicht entschuldet werden können. Sie stehen unter ständigem Druck, sind häufig krank, nur begrenzt leistungsfähig. Nicht nur menschlich, auch volkswirtschaftlich ein Wahnsinn.

So geht es auch Ihnen als alleinerziehende Mutter. Die damals eingegangenen Verpflichtungen bedeuten vermutlich das Urteil lebenslänglich. Gut möglich, dass Sie Ihre Schulden nie mehr loswerden.

Und jetzt sind wir beim Wohlergehen der Kinder angelangt. Schulden wirken sich nicht nur auf die unmittelbar Betroffenen aus. Auch Kinder leiden unter den Schulden ihrer Eltern. Zum Teil noch stärker als die Erwachsenen.

Eine rasche Änderung der Bestimmungen des Privatkonkurses ist deshalb wirtschaftlich und gesellschaftspolitisch vernünftig und rasch umsetzbar. Für den Staat fallen dabei keine Kosten an. Man muss es nur tun.

Und neben den Alleinerzieherinnen würden auch Arbeitslose, ehemals Selbstständige, Pensionisten und Geringverdienende davon profitieren. Nicht zuletzt aber der Staat. Wer seine Schulden losgeworden ist, wird nämlich wieder zu einem Aktivposten. Er kann wieder ins System einzahlen, ist gesünder und engagiert sich. Weil sein Kopf wieder frei ist. ●



● Der resiliente Mensch – Teil 3

● Resilient denken, fühlen & handeln

BEWUSST SEIN UND TUN & MITEINANDER UND FÜREINANDER



Mag.^a Eva Maria Sator
Lebensberaterin
Unternehmensberaterin &
Coach, Teamentwicklerin
www.evasator.at

Gemeinsam mit Katja Hausmann¹ habe ich sechs essentielle Fähigkeiten identifiziert, die uns resilienter machen. Alle sind Geisteshaltungen, die sich in konkreten Verhaltensweisen ausdrücken lassen.

AKZEPTANZ

Akzeptanz hat damit zu tun, Ja zu sagen – zum Leben und den konkreten Situationen und Herausforderungen. Diese anzunehmen. Akzeptieren bedeutet nicht gutheißen. Wahre Akzeptanz ist INTEGRATION von Inhalten, etwas zu mir zu nehmen anstatt es als separates Ding, Erlebnis neben mir stehen zu haben. Wenn Akzeptanz stattgefunden hat, ist Erfahrung und Erlebnis mit meinem Sein sozusagen „verschmolzen“. Ich kann z.B. Dinge auch akzeptieren, mit denen ich nicht übereinstimme: das stärkste Beispiel wäre der Tod einer geliebten Person.

SELBST(FÜHRUNGS)KOMPETENZ

Unter diesem Begriff versammeln sich mehrere Teilfähigkeiten: Beginnend mit der Selbstwahrnehmung, wie im letzten Artikel erwähnt. Sich selbst, die eigenen Verhaltensweisen, aber auch die eigenen Gedanken, Gefühle, körperlichen Reaktionen wahrzunehmen. Und auch die eigenen Bedürfnisse erkennen. Was brauche ich, was will ich? Erst dann kann ich auch bewusst steuern, was ich (anders/neu) denken oder machen möchte. Das ist dann die Fähigkeit der bewussten Selbstführung. Um dorthin zu kommen (Dinge neu zu denken und zu machen), muss ich neben der Bereitschaft, mich selbst wahrzunehmen, auch diejenige der Selbstreflexion mitbringen. Darüber nachzudenken, ob meine bisherigen Denk- und

Verhaltensmuster die einzig möglichen und vor allem zielführenden sind.

SOZIALE KOOPERATION

Soziale Kooperation zu leben, bedeutet, zu wissen und danach zu handeln, dass wir eingebunden sind in biologische und soziologische Systeme, dass wir Teil eines größeren Ganzen sind. Mit der zunehmenden Komplexität, Geschwindigkeit und Wissenszunahme in der Welt wird es immer notwendiger zu teilen. Die Summe aller zu erledigenden Herausforderungen ist schon lange nicht mehr im Alleingang zu bewältigen.

Eine wichtige Voraussetzung für soziale Kooperation ist die Fähigkeit der Fremdwahrnehmung. Die Selbstwahrnehmung für den Moment außer Acht zu lassen und wahrzunehmen, was mein Gegenüber gerade erlebt. Was sagt er? Was zeigt er nonverbal? Was fühlt er möglicherweise? Oft ist die reine Wahrnehmung des anderen gar nicht leicht, da wir Filter ausgebildet haben, die mitunter zu Vor-Urteilen bzw. Fehl-Urteilen führen können. ●

¹ Mag. Katja Hausmann, Neuropsychologin und Kooperationspartnerin von Eva Sator

Lesen Sie das nächste Mal mehr über weitere drei von sechs Teilfähigkeiten, die zu Ihrer persönlichen Resilienz beitragen.



Dr. Manfred Greisinger
Autor, Trainer
Vortragender
Selfness-Coach
www.ich-marke.com
www.stoareich.at

● Kostbarstes Gut: ● Ihr Wortschatz

„EROS ODER THANATOS?“ - WAS UNSERE SPRACHE VERRÄT

Ist Ihnen bewusst, dass Sie mit JEDEM Wort, das Sie denken oder gar äußern, die Welt prägen? Nicht nur die der anderen, sondern auch die EIGENE. – Gedankenhygiene für das Gute, Wahre und Schöne ist ein Gebot der Stunde.

Welch' Revolution im Denken: ich danke, dass ich von meiner Fülle abgeben und dich damit unterstützen kann – und dafür noch mit deinem Lächeln, deiner dankbaren Freude belohnt werde. Lässt sich diese Annäherung gar in der Pädagogik umsetzen?



Unser Buchtipp:
ICH-MARKE-LEBEN
glückLICH-erfolgreiCH-weise-
sentLICH
Dr. Manfred Greisinger
ISBN: 3-902253-07-x
www.stoareich.at

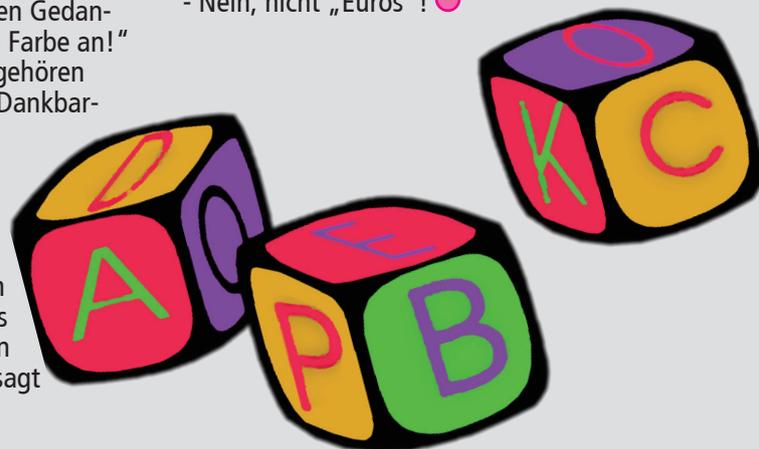
„Das Einzige, was dir gehört, und das Einzige, was du hast, ist dein Wort“, meint Calvin Malone (geb. 1951), der in einem US-Gefängnis zu schreiben begann; „ohne dein Wort bist du bloß ein armer, abgebrannter Häftling.“
Unsere Worte, unsere Sprache – der wahre Reichtum.
Und unsere Gedanken geben diesen Worten Leben. - Welchen Begriffen hauchen wir Energie ein? „Krise“, „Konflikt“, „Konkurrenz“? Oder „Freude“, „Friede“, „Freundschaft“?!



Unsere Worte prägen - in jedem Moment - unsere Wahrnehmung und unser tägliches Leben.
Die Entscheidung zu Glück/ Unglück lautet: „EROS“ oder „Thanatos“, Lebens- oder Todestrieb?
- Verschreiben wir uns dem Hellen, Frohen, Liebevollen oder dem Dunklen, Deprimierenden, Destruktiven?!

Ich will gerne bestätigen, dass ich's nie in den 52 bisherigen Lebensjahren bereut habe, auf den kecken EROS zu vertrauen – er möge mich auch die nächsten fünf Jahrzehnte leiten. - Und er kann das, wenn Sie ihn darum bitten, problemlos auch für Sie tun. Egal in welcher Situation: ob im Büro, Unterricht oder Wartezimmer.
Sie müssen ihn nur rufen: „Eros“
- Nein, nicht „Euros“! ●

Marc Aurel betonte: „Von den Gedanken nimmt unsere Seele ihre Farbe an!“
Zu meinen Lieblingsworten gehören „Demut“, „Hingabe“ und „Dankbarkeit“. Weil ich diese drei wunder-vollen Sprach-Blumen stets mit Achtsamkeit gieße, blühen sie im Alltag farbenfroh – ohne zu verwelken. Ich liebe sie noch mehr, seitdem ich weiß, dass in Nepal jener dankt, der den Bettler beschenkt. – Danke sagt also der Gebende!



- Der emotionale Mensch – Teil 11:
- Nimm's einfach mit Humor

ES IST NÄMLICH NICHT WAHR, DASS HUMOR NUR SO ETWAS LEICHTES UND UNERNSTES WÄRE, WÄHREND DIE ERNSTEN DINGE IMMER SEHR WICHTIG WÄREN. [EPHRAIM KISHON]



Mag. Markus Neumeyer
Theater-, Film- und
Medienpädagoge
dipl. Lern/Freizeit &
Vitalcoach
www.stagefreaks.at

Ich möchte Ihnen, sehr geehrte Leserinnen und Leser, eine recht einfache Frage stellen: *Haben Sie Humor?*

Wenn Sie jetzt mit „Nein“ antworten, sollten Sie unbedingt weiterlesen, wenn es ein „Ja“ geworden ist, sollten Sie sich zusätzlich die Frage stellen, ob es die Menschen in Ihrem Umfeld auch so sehen wie Sie. Sind Sie wirklich humorvoll oder vielleicht nur zynisch, sarkastisch und auf einen schnellen Lacher auf Kosten anderer aus?

KONFLIKTE LÖSEN LEICHT GEMACHT

Unsere Wahrnehmung wird von zwei Bezugssystemen geleitet. Nennen wir diese die kindliche und die Erwachsenen-Strategie. Die kindliche Strategie ist emotional geprägt und zielt darauf ab Selbstbestätigung zu erhalten – wenn es sein muss auch auf Kosten anderer. Die Erwachsenen-Strategie ist diplomatischer und auf einem Fundament der Vernunft aufgebaut – auch wenn die Ziele einer gewissen langfristigen Strategie unterliegen.

HUMOR HAT KRAFT

Wahrhafter Humor, in der Kommunikation angewendet, kann Mauern niederreißen. Mit echtem Humor schaffen es humorbegabte Menschen eine besonders positive und offene Beziehung zu ihren Mitmenschen herzustellen. Nicht umsonst hat sich in den sozialen Arbeitsfeldern, in der Arbeit mit und für Menschen, der Begriff „therapeutischer Humor“ durchgesetzt.

Diese beiden widersprüchlichen Strategien werden beim humorvollen Handeln derart miteinander verknüpft, dass sie durch ihre Abwechslung für lustige Momente sorgen. Wer diese Technik beherrscht, ohne das Gegenüber zu beleidigen, ist im Besitz eines wirkungsmächtigen Werkzeugs. Mithilfe des kommunikativen Humors lassen sich allerlei Konflikte bereits im Keim ersticken. Probieren Sie es einfach aus – Übung macht den Meister. ●



Dazu ein Buchtipp:
Die Humor Strategie – Auf
verblüffende Art Konflikte
lösen. Michael Titze, Inge
Patsch, 2013. Kösel Verlag,
192 Seiten, Euro 16,99. ISBN:
978-3-4663-0673-2

NEU
in
Österreich

Ausbildung
zum/r

JUGENDBEAUFTRAGTEN

Informationen:
office@improve.or.at



● Machen Sie mit:
● **Warum sich Schenken lohnt**

WEIHNACHTEN IM SCHUHKARTON® BESCHENKT ZUM 21. MAL
KINDER IN NOT

Wer bekommt nicht gerne ein Geschenk? Ob zum Geburtstag, zur Taufe, Hochzeit, Weihnachten– ja selbst zur Beerdigung gibt es Geschenke.

Jedes Geschenk löst etwas aus. Jedes Geschenk verfolgt ein Ziel. Kein Geschenk wird selbstlos überreicht – schließlich freut man sich als Schenker mit dem Beschenkten in der Regel mit. Schenkt man aus reinem Pflichtgefühl, beruhigt man zumindest das schlechte Gewissen.

In unserem Alltag sind Geschenke stets präsent. Doch viele Kinder auf der Welt, bekommen nichts oder nur sehr selten etwas geschenkt – selbst zu Weihnachten. Diese Kinder nimmt die Aktion „Weihnachten im Schuhkarton“ des christlichen Vereins Geschenke der Hoffnung in den Blick.

Mitmachen ist ganz einfach: Acht Euro pro Päckchen zurücklegen, die zusammen mit dem Schuhkarton als Spende bis 15.11. zu einer der Abgabestellen gebracht werden. Deckel und Boden eines Schuhkartons separat mit Geschenkpapier bekleben oder vorgefertigten Schuhkarton unter www.jetzt-mitpacken.at bestellen. Das Päckchen mit neuen Geschenken für einen Jungen

oder ein Mädchen der Altersklasse zwei bis vier, fünf bis neun oder zehn bis 14 Jahren füllen.

Bewährt hat sich eine Mischung aus Kleidung, Spielsachen, Schulmaterialien, Hygieneartikeln und Süßigkeiten. Packtipps und Hinweise, was nicht eingepackt werden sollte, erhält man unter www.weihnachten-im-schuhkarton.at oder der Hotline 0664-889 28 123. Dort werden ab 1.10. auch alle Abgabestellen veröffentlicht.

Kirchengemeinden unterschiedlicher Konfessionen in verschiedenen Ländern laden dann Kinder in Not zielgerichtet zu Weihnachtsfeiern ein. Dabei arbeiten sie oft mit Sozialbehörden zusammen. Die meisten Mädchen und Jungen leiden unter vielfältigen Entbehrungen. Ein liebevoll gepackter Schuhkarton, der von Menschen vor Ort überreicht wird, schenkt in dieser Situation Hoffnung und drückt Zuneigung aus. Die lokalen Verteilpartner laden die Kinder auch zu ihren weiteren Veranstaltungen ein. Hieraus entwickeln sich häufig Beziehungen, die den Kindern und ihren Familien Halt und Kraft geben. An einigen Orten entstehen zudem neue Initiativen, die bedürftige Familien mit lebensnotwendigen Dingen, wie Nahrung, Kleidung und Schulbildung, versorgen. Seit 1993 wurden bereits über 135 Millionen Kinder erreicht. ●

Tobias-Benjamin Ottmar
Leiter Fundraising/
Öffentlichkeitsarbeit
Geschenke der Hoffnung e.V.

info

Wer die Aktion finanziell unterstützen möchte, findet auf der Webseite des Vereins ein sicheres Online-Spendenformular oder kann klassisch per Überweisung spenden

(Geschenke der Hoffnung, IBAN: AT51 1860 0000 1602 0919, BIC: VKBLAT2L, Verwendungszweck: 820500/Weihnachten im Schuhkarton).

www.weihnachten-im-schuhkarton.at



VIDEO:
Impressionen
<https://www.youtube.com/watch?v=Tb6HyOnHBq4>



VIDEO:
Hoffnung für Moldau
<https://www.youtube.com/watch?v=4QU6FdQoBE0>

DU WIRST PATIN UND ICH WERDE LEHRER

WWW.SOS-KINDERDORF.AT



**SOS
KINDERDORF**

● Vorsicht Falle: ● Stereotype vergiften uns die Zukunft

ES IST LEICHTER, EINEN ATOMKERN ZU SPALTEN ALS EIN VORURTEIL
(ALBERT EINSTEIN)

Ich bin ein großer Anhänger und Bewunderer von Frau Spira. Ich finde ihre Geschichten teils erheiternd, teils erschreckend und teils regen sie sehr zum Nachdenken an. Ich meine jetzt nicht die „Liebesg'schichten und Heiratssachen“ (die sind zwar auch erstaunlich), sondern die „Alltagsgeschichten“. Vor einigen Wochen war die bis dato noch nie ausgestrahlte Sendung „Stammtische“ zu sehen. Damals 1988, rund um die Diskussion über den mittlerweile verstorbenen Bundespräsidenten Waldheim, wurde die Sendung nicht gezeigt, um das ohnehin schon angeheizte Klima nicht weiter zu vergiften.

Warum ich das jetzt erwähne? Weil in der Sendung gesagt wurde, dass die Juden die ganze Geschichte ins Rollen gebracht hätten, die Juden immer für Verunsicherung sorgen würden und die Juden selbst schuld daran wären, dass sie immer verfolgt würden. Zwei Tage vor dieser Sendung hat ein französischer Spitzengastronom zwei Muslimas des Lokals verwiesen. Nach einem heftigen Streit rief er den beiden zu: „Alle Muslime sind Terroristen, alle Terroristen sind Muslime.“ Ich will mit diesen beiden Beobachtungen der letzten Wochen nur darauf hinweisen wie gefährlich und dumm Stereotypen sind. Das Beunruhigende daran ist mitunter, dass wir von ihnen umgeben und umzingelt sind.

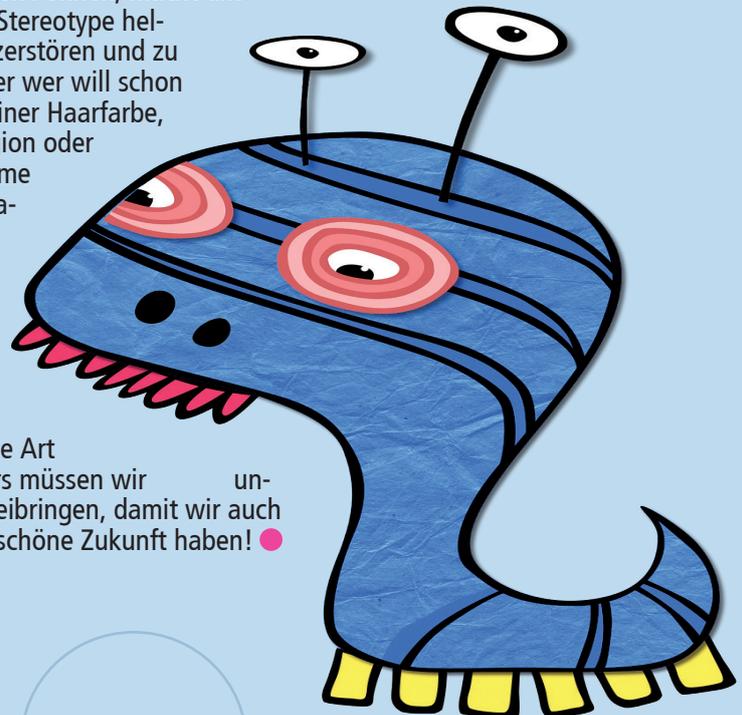
Einige Beispiele gefällig? Rumänen in Wien sind Bettler oder Diebe! Afrikaner sind Drogendealer! Arbeitslose sind faul und wollen nicht arbeiten! Stereotype vereinfachen scheinbar das Leben, man braucht nicht mehr selbst zu denken,

man muss sich nicht mehr selbst ein Bild machen. Die Karikatur, diese übertriebene, vereinfachende Darstellung unserer Umwelt, ist zumeist Gift, das unser Leben und vor allem das friedliche Zusammenleben schwieriger macht. Eine sinnvolle Integration von Menschen, die in unser Land kommen, ist so nicht möglich.

Man kann weder mit der Vergangenheit Frieden schließen, noch eine friedliche Zukunft für uns und unsere Kinder ermöglichen, wenn wir es nicht schaffen die oft gehässigen Stereotype aus unserem Wortschatz zu verbannen. Der deutsche Philosoph Karl Jaspers sagte „Dass wir miteinander reden können, macht uns zu Menschen“. Stereotype helfen Brücken zu zerstören und zu beleidigen – oder wer will schon nur aufgrund seiner Haarfarbe, Hautfarbe, Religion oder Werten als dumme oder böse Karikatur eines Menschen behandelt werden? Kommunizieren auf Augenhöhe ist es, was wir tun sollten. Diese Art des Miteinanders müssen wir unseren Kindern beibringen, damit wir auch in Zukunft eine schöne Zukunft haben! ●



Mag. Jacques A. Mertzianopoulos
GF Arthur Hunt
Human Resources
Consulting, Wien





● Haus des Meeres: ● Dschungelabenteuer mitten in Wien

SIND SIE SCHON EINMAL EINEM KUHNASENROCHEN BEGEGNET?

Direktor Dr. Michael Mitic
Geschäftsführung
Haus des Meeres
AQUA TERRA ZOO
www.haus-des-meeres.at

Der Haus des Meeres Aqua Terra Zoo ist in einem ehemaligen Flakturm aus dem 2. Weltkrieg untergebracht und aufgrund seiner Höhe von knapp 50 m daher besonders auffällig. Allerdings würde von seinem äußeren Erscheinungsbild kaum jemand darauf schließen, dass er ein derart herrlich buntes und lebendiges Innenleben besitzt.

Auf mittlerweile 11 Geschossebenen und einer Fläche von ca. 4000 m² tummeln sich insgesamt über 10.000 Tiere. Haie, Rochen, Schildkröten zu Wasser und zu Lande, Krokodile, Echsen aller Art, Schlangen, Fische aus Süß- und Salzwasser, Vögel, Flughunde, verschiedene Äffchen, Insekten, und und und... im Haus des Meeres gibt es immer etwas Neues!



Zu den Höhepunkten zählt neben dem 2-stöckigen Hai Becken zweifellos das Brandungsriff. Erleben Sie eine beeindruckende Meeresbrandung, in der sich unzählige farbenprächtige, tropische Fische zwischen Korallen tummeln.

"Mitten drinnen statt nur davor" - Dank eines Halbtunnels, erzeugt durch eine gebogene Scheibe, stehen Sie mitten im Geschehen! Links und rechts - angehängt an die Außenfassade des Flakturms - befinden sich Tropenhaus und Krokopark. Auf einer Fläche von 200m² und einer Höhe von über 20 Metern beheimatet das Tropenhaus über 500 Tiere. Da turnen freche Weißbüscheläffchen neben tropischen Vögeln und Sie können all diese Tiere ohne Barriere erleben! In Summe ein echtes Dschungelabenteuer – mitten in Wien!

Der Krokopark ist der zweite Glaszubau, der von außen markant ins Auge sticht. Vom Eingangsbereich aus sehen Sie bereits durch eine große Scheibe von unten ins Krokibecken. Von der Besucherebene aus kann man nicht nur Gaviale und Vogelwelt wunderbar beobachten, auch die meist frechen und neugierigen Lisztaffen sind es wert, einige Zeit dort zu verbringen.

Das Hammerhai Becken im 10. Stock, das ist ein wahrer „Hammer“. Bereits aus dem Aufzug kann man einen Blick in die neue Heimat von Hammerhaien, Kuhnaseurochen & Co werfen. Bullaugen bieten von der Seite aus Einblicke und die Frontscheibe befindet sich im Präsentationssaal, in dem man gemütlich sitzen und den Anblick genießen kann. ●

- Ernährung und Pharmazeutikum:
- Konsumenten sollten kritisch sein



Thomas Kolbe
Fachwissenschaftler
für Versuchstierkunde,
Ass.-Prof. für die
Service-Plattform
Biomodels Austria
Veterinärmedizinische
Universität Wien

FUNCTIONAL FOOD -> GENFOOD -> FRANKENFOOD ?!

Laut verschiedenen Umfragen in der EU glauben ca. 1/3 der Bürger, dass konventionelle Lebensmittel keine Gene enthalten und beim Verzehr von gentechnisch veränderten Lebensmitteln auch das eigene Erbgut verändert wird. Ob der eklatante Mangel an biologischem Grundlagenwissen den Schulsystemen in der EU geschuldet ist, sei dahingestellt.

Fakt ist, dass der Mensch seit Jahrzehntausenden Pflanzen und Tiere diverser Spezies mitsamt deren Erbgut verzehrt, ohne dass wir Rinder- oder Tomatengene in unserem eigenen Erbgut hätten. Fremde Nahrungs-DNA (Erbgut besteht aus DNA) wird überwiegend durch Verdauungsenzyme zerlegt und dient dann zum Aufbau körpereigener DNA. Mittels moderner Methoden lassen sich aber auch geringe Mengen körperfremder DNA-Fragmente in unseren Körperflüssigkeiten nachweisen. Ohne dass sie sich bisher in unser eigenes Erbgut eingebaut hätten!

Sogenanntes ‚Functional Food‘ nun sind gentechnisch veränderte Lebensmittel mit zusätzlichen, ernährungsphysiologisch wichtigen Eigenschaften, wie z.B. Karotten, die Impfstoffe enthalten, Mais und Reis mit zusätzlichen Vitaminen oder andere aufgrund gentechnischer Veränderungen mit wichtigen Fettsäuren, Vitaminen oder Mineralstoffen angereicherte Grundnahrungsmittel.

Die Kinderkrankheiten der ersten Generation dieser Lebensmittel, wie noch enthaltene Antibiotikaresistenzen, sind längst beseitigt. Unbestritten ist, dass bei der Übertragung von z.B. Nuß-, Fisch- oder Milchengenen in anderen Lebensmitteln für Allergiker eine erhebliche Gefahr besteht und solche Nahrungsmittel entsprechend deutlich gekennzeichnet werden müssen.

Da ist der Gesetzgeber gefragt. Dieser läßt sich dabei aber gerne Zeit, wie aktuell bei dem transgenen Lachs von AquaBounty und der FDA (Food and Drug Administration) in den USA zu sehen: Die erst kürzlich erteilte Zulassung als Nahrungsmittel hat 18 (!) Jahre gedauert. Oder seit über 16 Jahren bei dem mit Provitamin A (einer Vorstufe von Vit. A) angereicherten ‚goldenen Reis‘, entwickelt von zwei Botanik-Professoren an der ETH Zürich, zu sehen. Der goldene Reis wird seit über einem Jahrzehnt vom wohlstandsgesättigtem Westen der 3. Welt verwehrt, während Jahr für Jahr 500.000 Kinder weltweit aufgrund von Vitamin A-Mangel durch einseitige Ernährung mit Reis erblinden oder gar sterben!

Wo liegt da der moralische Imperativ?! Um welchen Preis muss man helfen? Auch um den Preis, gentechnisch veränderte Lebensmittel in die menschliche Nahrungskette einzugliedern?! ●





- Kinder lernen aus den Folgen:
- Erziehung ist (k)ein Kinderspiel

VERANTWORTUNGSBEWUSSTSEIN AN KINDER VERMITTELN

Mag.ª Maria Neuberger-Schmidt
Autorin und Gründerin
Verein Elternwerkstatt
www.elternwerkstatt.at

Foto: Ingrid Perger
Elternwerkstatt



Diesen wichtigen und grundsätzlich richtigen Satz möchte ich einer genaueren Betrachtung unterziehen. Es muss uns Eltern und Erziehern klar sein, dass es in unserer Verantwortung liegt, zu entscheiden, ob sie die Folgen selbst schon verantworten können. Das wird vom Alter und Entwicklungsstand und von der Persönlichkeit und Einsichtsfähigkeit des Kindes abhängen.

WELCHE FOLGEN KANN MEIN KIND SCHON SELBST TRAGEN?

„Wenn du ohne zu schauen über die Straße läufst, wirst du überfahren!“ Einem Dreijährigen kann ich die Folgen nicht tragen lassen, weil lebensgefährlich. Zu seinem Schutz müssen wir Erwachsene Erklärungen, Gebote und Verbote aussprechen und Konsequenzen einbauen.

KINDER NICHT SICH SELBST ÜBERLASSEN

„Kinder lernen aus den Folgen“: Hinter diesem schönen Slogan darf man nicht Verantwortung abschieben und Kinder mit ihren Problemen allein lassen oder die Aufsichtspflicht verletzen. Nehmen wir lieber in Kauf, uns durch strengere Regeln und Auflagen vorübergehend unbeliebt zu machen, bis unsere Kinder die Reife und Selbstdisziplin haben, die für ihre Sicherheit und ihren Erfolg im Leben notwendig sind.

WELCHE MASSNAHMEN PASSEN?

„Wenn du dich nicht anziehst, gehst du im Pyjama in den Kindergarten!“ Diese Maßnahme kann wirken, wenn ich damit rechne, dass mein Kind die spöttischen Blicke der anderen nicht ertragen und sich in Zukunft brav anziehen wird. Was aber, wenn mein sensibles Kind danach den Spott der anderen Kinder nicht verkraftet? Ein anderes Kind völlig unbeeindruckt tatsächlich auch im Pyjama glücklich ist, vor allem wenn es spürt, dass es seine Eltern damit erpressen kann? Wenn es mir selbst nicht ins Konzept passt? Dann sollte ich mir etwas anderes einfallen lassen und meinem Kind von Start weg klar machen, was zu seinen morgendlichen Pflichten gehört.

DIE VERANTWORTUNG GEHÖRT DEN ERWACHSENEN

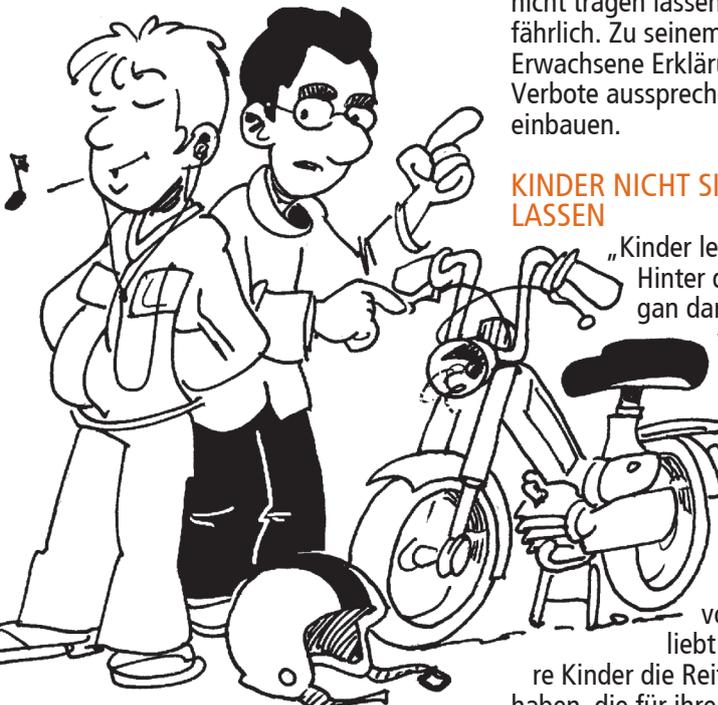
„Wenn du nicht lernst, wirst du die Prüfung nicht schaffen.“ Diese Erfahrung kann gelegentlich ein heilsamer Schock sein. Aber was dann, wenn mein Kind sein Schuljahr verhaut, seine Schulkarriere, seine Ausbildung? Was ist, wenn es Drogen nimmt und davon nicht mehr los kommt? Die Verantwortung gehört uns Erwachsenen, zumindest bis 18.

Mein 16-jähriger Sohn kümmert sich nicht um die Beleuchtung für sein Moped? Vor den Folgen eines Unfalls will ich ihn bewahren - nicht aber vor dem Entzug der Nummer tafeln.

Um zu wissen, welche Folgen mein Kind schon tragen kann, ist es wichtig, es zu beobachten und im Gespräch zu bleiben. Eigenverantwortung will gelernt sein, durch Konsequenzen und Bewährungsproben, nicht aber durch Überforderung mit Freiheit. ●

„Wenn man einen Menschen besser will, muss man ihn erst einmal respektieren.“

Romano Guardini





● Erwachsenenbildung:
● Qualifizierter Integrationsbetreuer

AUSZUG (TEXT) DER PROJEKTEINGABE FÜR CROWDFUNDING BEI RESPEKT.NET

Die wirtschaftliche Krise der letzten Jahre und die Migrationsströme sind nur zwei Gründe, warum immer mehr Menschen Bedarf nach Betreuung und Unterstützung haben. Aber auch, dass immer mehr Menschen einen neuen Beruf ergreifen (müssen).

Die Ausbildung zum/r Integrationsbetreuer/in wird im Rahmen der Erwachsenenbildung angeboten und fördert damit die erfolgreiche Eingliederung und Akzeptanz in die Gesellschaft. Zielgruppe sind Inländer als auch Zuwanderer bzw. Asylwerber mit passendem Background.

AUFGABENGEBIET

Die neuen Integrationsbetreuer/innen sind Ansprechpartner/innen für Migranten

- in allen Alltagsfragen,
- sie organisieren Dolmetscher für dringende Arztbesuche,
- sie beraten und betreuen in Behördenangelegenheiten,
- sie fördern soziale Kontakte, vermitteln Freizeit- und Kulturangebote
- und vernetzen sich eng mit den Initiativen vor Ort, zum Beispiel um das Erlernen der Sprache zu beschleunigen.

Den zu integrierenden Menschen soll die Kultur des Aufnahmelandes und die Tatsache vermittelt werden, dass es Teil der Verpflichtung ist, diese Kultur anzuerkennen und mit Ausnahme religiöser Einschränkungen auch zu leben.

Als Beispiel (eines von vielen): Bildungsanspruch für Mädchen.

PROJEKTZIELE

Integration als „Selbstläufer“ Neben Inländern sollen schwerpunktmäßig Personen aus der Gruppe der Flüchtlinge, Zuwanderer und Asylwerber mit entsprechendem persönlichen Hintergrund (Lehrer, Ärzte, „Respektspersonen“ etc.) diese Ausbildung absolvieren. Dies lässt eine höhere Integrationsakzeptanz und schnellere Integration sowie das Heranziehen weiterer „originärer“ Integrationsbetreuer erwarten (Schneeballeffekt).

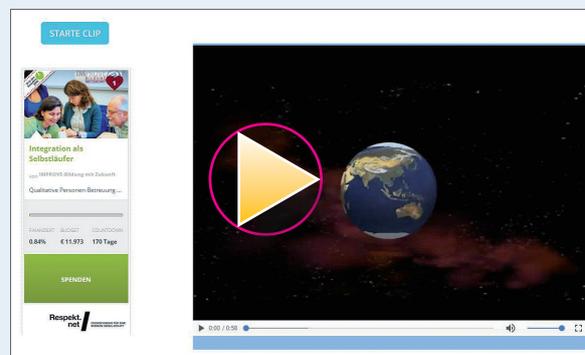
Ergänzend zur fachlichen Ausbildung soll diesen Personen auch eine intensivere Sprachschulung zukommen.

INTEGRATION BEDEUTET FÖRDERN UND FORDERN!

Der Paradigmenwechsel in der Zuwanderungspolitik bedeutet, dass Migranten zwar einen Anspruch auf Unterstützung ihrer Anstrengungen durch Staat und Gesellschaft haben, sie aber gleichzeitig in ihrem eigenen Interesse auch zur Eigeninitiative verpflichtet sind. Dabei hat die aufnehmende Mehrheitsgesellschaft für ausreichende Eingliederungsangebote zu sorgen, während Zuwanderinnen und Zuwanderer diese Angebote in Anspruch nehmen müssen und darauf aufbauend aktiv an der weiteren eigenen Integration mitzuwirken haben. Hierbei steht ihnen der/die Integrationsbetreuer/in zur Seite. ●

Karl H. Schrittwieser
Obmann des zertifizierten
Bildungsinstituts
IMPROVE-Bildung mit Zukunft
www.improve.or.at

UNTERSTÜTZEN SIE UNSER VORHABEN



VIDEO UND MÖGLICHKEIT FÜR UNTERSTÜTZUNG:
www.improve.or.at/VIDEO/Clip.asp



Mia Loebel
Modedesignerin
Jungunternehmerin
www.mialoebel.com



- Don't call it a dream – call it a plan:
- **Mut zur Veränderung**

HABEN WIR NICHT ALLE EINEN TRAUM, EINEN GEDANKEN, DER UNSER HERZ ERFÜLLT?

Es muss gar keine Berufung sein, die sich schon im Kindesalter herausgestellt hat – es kann ein Weg sein, der unser Leben kreuzt und dem wir dann folgen.

2013 habe ich ein Jahr Bildungskarenz geplant, um eine Jugendliche aus Lesbos im Rahmen eines sozialtherapeutischen Projektes zu betreuen. Ich habe davor 8 Jahre in der Akutpsychiatrie gearbeitet und bin bis auf kurze Urlaube niemals längere Zeit im Ausland gewesen. Es war ein spannendes Jahr und ich habe nicht nur eine sehr interessante und schöne Zeit verbracht, sondern bin auch in vielerlei Hinsicht reifer geworden – beharrlicher und vor allem eines, glücklicher. Auf Lesbos habe ich im Rahmen eines jährlichen internationalen Frauenfestivals zweimal bei der Fashion Show mitgearbeitet und dann begonnen, selbst Kollektionen zu entwerfen, die ich dort erfolgreich präsentieren konnte.

Ich habe nicht einmal lange darüber nachgedacht, sondern mich inspiriert gefühlt, Entwürfe zu zeichnen. Davor hatte ich nie etwas mit Mode zu tun, außer meiner großen Begeisterung dafür. Unterstützt hat mich vor allem meine Freundin Christina Karamina, selbst Mode-Designerin und Schneiderin. Ihre Ratschläge und ihre Begeisterung mit mir zusammenzuarbeiten haben mich in meiner inneren Führung bestätigt.

„It will not be easy, but it will be worth it“

Mit Christina habe ich ebenso zweimal eine eigene kleine Fashion Show organisiert.

Im Moment arbeite ich mit Dora, einer Schneiderin aus Athen zusammen, welche meine Muster näht und meine Entwürfe in eine fertige Kreation umwandelt. Meine Kreativität hilft mir dabei, dass immer neue Ideen und Visionen für meine Kollektionen entstehen. Es ist ein wunderbares Gefühl, wenn man merkt, dass die eigene Schaffenskraft wie ein Motor rennt und man mit Vorstellungskraft etwas Reales schaffen kann. Mode zu entwerfen bedeutet für mich seiner Freiheit Ausdruck zu verleihen. Da ich selbst vegan lebe und den grünen Lebensstil voll und ganz unterstütze, sind auch meine Stoffe vegan und kommen aus biologischen Quellen bzw. entstehen aus recycelten Materialien. Denn jene Werte die man privat vertritt sollten auch mit der eigenen Firma präsentiert werden.

Es ist für mich etwas sehr Besonderes, dass ich selbständig arbeiten kann und somit die Möglichkeit habe, mich auf der beruflichen, sowie auf der privaten Ebene frei zu entfalten.

Es gibt immer wieder Hürden zu bewältigen und vor allem finanzielle Engpässe, aber selbst diese kann man überwinden, wenn man ebenso Erfolgsmomente erlebt in einem Beruf hinter dem man 100%ig steht.

Meiner Erfahrung nach muss man vor allem eines sein um dem Leistungsdruck standzuhalten und sich von der Konkurrenz nicht unterkriegen zu lassen: **MUTIG.** ●

DIPLOMAUSBILDUNG ZUM/R
ZERTIFIZIERTEN PERSONENBETREUER/IN
(KINDER | JUGEND | SENIOREN | GENERATIONEN)

FERNLEHRGANG
MIT PRÄSENZTAGEN (BLENDED LEARNING)

NEU:
BERUFS-AUSBILDUNG
UND
AKADEMISCHER
ABSCHLUSS
(optional)



Start jederzeit möglich



IMPROVE BILDUNG MIT ZUKUNFT®

Zertifizierter Qualitätsanbieter in der Erwachsenenbildung
office@improve.or.at | www.improve.or.at/fernlehrgang-01.html



Prof. Franz W. Strohmmer
med. Journalist

● Anpassungsfähige Gewebsteile: ● Was hält uns zusammen

LANGE ZEIT WURDE DAS FASZIENNETZ FÜR TOTES BINDEGEWEBE GEHALTEN

Im Jahre 2003 baute der Humanbiologe der Universität Ulm Dr. Robert Schleip mit der Neurophysiologin Dr. Heike Jäger ein Labor zur Erforschung dieses Bindegewebes auf und das Faszienlabor erbrachte schließlich Nachweise für die Wichtigkeit und Lebendigkeit dieses Netzwerkes.

Die Faszien, abgeleitet vom Lateinischen fascia (Band, Binde) oder fascis (Bündel) verbinden sich im ganzen Körper zu einem kollagenen Netz. Kollagen ist der häufigst vorkommende Eiweißstoff im menschlichen Organismus und ein wesentlicher Bestandteil dieses Bindegewebes. Faszien umhüllen die Muskulatur, alle Gelenke, die Knochen, die Nerven, Blutgefäße, die Haut und alle anderen Organe. Sie sind Wasserspeicher, dienen als Stütze, sind überaus dehnbar trotz der starken Zugfestigkeit und erhalten dadurch die Elastizität im ganzen Körper. Auch die Lympflüssigkeit wird im Faszienystem abgeleitet und auf diese Weise werden Zellabbauprodukte, als auch notwendige Zellaufbaustoffe von den Zellen weg, beziehungsweise zu den Zellen transportiert. Mit Hilfe der Mikrokamera eines Chirurgen und durch ein neues Ultraschallgerät konnte der Nachweis erbracht werden, daß die Faszien keineswegs quasi nur Klebstoff oder Füllmaterial, sondern mit zahlreichen Rezeptoren und Nervenenden durchsetzt sind, wodurch Schmerz weitergeleitet,

also in der Folge empfunden wird. Über solche Nervenenden werden auch Impulse auf das vegetative Nervensystem geführt und lebenswichtige Körperfunktionen automatisch gesteuert, wie Atmung, Verdauung, einzelne Organe, selbst bestimmte Muskeln wie zum Beispiel die inneren Augenmuskeln.

Faszien können sich verkleben, verhärten, verdicken und entzünden, sie können sich durch Stress zusammenziehen, schmerzhafte Bewegungsprobleme hervorrufen, selbst die Sauerstoffzufuhr zu den Organen verringern. Faszien sind wenige Zehntelmillimeter bis 3mm dick, erzeugen eine Dehnspannung und fungieren so auch als Energiespeicher, ähnlich dem Bogen, der bei Spannungslösung kraftvoll den Pfeil wegschießt. So verstärken Faszien die Muskelkraft um ein Vielfaches.

1991 stellte der US-amerikanische Notfallmediziner und Osteopath Dr. Stephen Typaldos sein Faszienstorsionsmodell vor. (distorsio lat. Verdrehung/Verrenkung) Mittels bestimmter Handgriffe können die durch Verklebungen und Verhärtungen verursachten heftigen Schmerzen, bzw. Bewegungseinschränkungen oft schon durch wenige Behandlungen günstig beeinflusst werden.

Verschiedene Trainingsmethoden (z.B. Faszien-Yoga) können die Faszien elastisch halten und damit wesentlich zu einem erhöhten körperlichen Wohlbefinden beitragen. ●

● Gerechtigkeit:
● Gibt es einseitige Gerechtigkeit?

GERECHTIGKEIT MUSS JEDER FÜR SICH SELBST DEFINIEREN!



Ewald Zadrazil
Business Coach &
Psychotherapeut
www.coach-zadrazil.at

Das Thema „Gerechtigkeit“ betrifft immer eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Wertesystem. Das bedeutet grundsätzlich unterscheiden zu können: Was ist mir wichtig und was ist mir weniger wichtig oder was will ich und was will ich nicht.

Was sind Werte? Werte sind Eigenschaften die eng mit dem Selbstbild einer Person verbunden sind. Werte wirken nicht nebeneinander her, sondern sind in einer hierarchischen Struktur organisiert. Werte-Hierarchie gibt an, an welchen Rangstellen die Werte zueinander stehen.

Beispiel: Je höher ein Wert in meiner Werte-Hierarchie desto mehr werde ich versuchen durch mein Denken & Handeln diesen zu erfüllen. Ich werde mich aber auch ärgern, wenn dieser Wert von außen z.B. durch Kommunikation, Aussagen, Zeitungsartikel oder durch Handlungen verletzt wird.

DREI FRAGEN ÜBER SOZIALE GERECHTIGKEIT

1. Ist es gerecht: wenn Menschen 40 Jahre in ein Sozialsystem einzahlen und daraus Leistungen beziehen, wenn der eine oder andere es nötig hat? Anders gesagt: eine Gruppe von Menschen hat sich darauf geeinigt monatlich einen gewissen Betrag einzuzahlen damit in Einzelfällen Menschen in Notlage für einen bestimmten Zeitraum geholfen werden kann.

2. Ist es gerecht: wenn ein paar Menschen Leistungen aus dem gleichen Sozialsystem beziehen in das sie aber nie eingezahlt haben, aber bedürftig oder in einer Notlage sind? Einige werden sich nun fragen: wie viele sind das, die Leistungen beziehen ohne einzuzahlen? Wie viele Menschen verträgt das System? Wo ist die Grenze?

3. Ist es gerecht: wenn immer mehr bedürftige Menschen Leistungen aus dem Sozialsystem beziehen, aus einem System in das sie nie einbezahlt haben?

Am Ende kippt das System & keiner der Einzahler kann mehr Leistungen beziehen. Selbst die, die 40 Jahre einbezahlt haben aber nie selber eine Leistung bezogen haben. Ist das dann gerecht?

ANTWORTEN SIE BEI DER DRITTEN FRAGE IMMER NOCH MIT „JA“?

Wer jetzt noch den Wert „Gerechtigkeit“ voll und ganz, ohne Vorbehalte vertritt, ist Teil einer Minderheit. Aber wahrscheinlich bereit einen hohen Preis für seinen Wert zu bezahlen. Aber ist es vernünftig? Vielleicht mit seiner Freiheit wie: Nelson Mandela mit 28 Jahre Gefängnis oder gar mit seinem Leben wie: Franz Jägerstätter zu bezahlen?

SCHLUSSBEMERKUNG

Wir brauchen einen Bezugspunkt, einen Kontext um Gerechtigkeit für uns selber bewerten zu können. Diese Bewertung darf aber nie generalisiert werden, denn sie ist immer eine ganz persönliche Erkenntnis zu einem bestimmten Ereignis. Anmerkung: Ein „im Namen der Gerechtigkeit“ ist immer genauestens zu hinterfragen. ●





- Professor Abakus:
- In die Zukunft denken

Da gibt es schon wieder etwas, das ich nicht verstehe. Kinder werden mit vielen Verboten groß und Erwachsene verweigern häufig die Diskussion darüber. Alles geschieht natürlich zum Wohle des Kindes, um das Kind zu einem verantwortungsbewussten, selbständigen, kreativen, fröhlichen, vorzeigbaren, gescheiterten, teamfähigen, tüchtigen, hilfsbereiten, kritischen und umweltbewussten Mitglied der Gesellschaft zu erziehen.

Das finde ich großartig und es wird auch Zeit, dass die Erwachsenen umdenken und ihre Kinder dann irgendwann mit diesen positiven Eigenschaften aus dem Heimathafen auslaufen lassen. Wenn ich dann groß bin, warten auf mich als umweltbewusst erzogener Bürger viele Millionen Tonnen Plastikmüll, die in den Weltmeeren versenkt wurden. Wenn ich dann Fische sehen möchte, kann ich ja ins Haus des Meeres gehen. Oder mir eine Dokumentation über ausgestorbene Meerestiere anschauen.

Gut, derzeit findet im Bereich „Vermeiden von Plastikmüll“ ein zukunftsweisendes Umdenken statt, indem im Lebensmittelhandel die herkömmlichen Sackerl für das Verpacken von Obst und Gemüse durch Biokunststoff ersetzt werden sollen. Dabei handelt es sich um eine umweltschonendere Alternative für den Verbraucher, ein Verbot gibt es nicht.

Freiwilligkeit bedeutet doch Verantwortung zu übernehmen. In vielen Schulen gibt es bereits Kampagnen zur Müllvermeidung, weil wir Kinder für unsere Zukunft selbst sorgen müssen und die soll schöner, bunter und gesünder sein. Aber was mit den Menschen tun, denen das noch alles wurscht ist? Wenn ich zu entscheiden hätte, würde es direkte Demokratie für Kinder geben, aber ich werde sicher nicht gefragt, wie immer. ●

Ghostwriter: Birgit Menke

Foto: © pixabay.com



● Mitten im Schulalltag: ● Urlaubsfeeling

FERIENZEITEN SIND DIE BESTEN WOCHEN IM GANZEN JAHR!



DI Roswitha Wurm
Dipl. Legasthenie-/
Dyskalkulietrainerin
www.roswitha-wurm.at

Gut erholt und gespannt auf Neues begibt man sich in ein neues Schuljahr. Doch schon nach wenigen Wochen ist es vorbei mit dem Elan. Der Alltagstrott hat uns alle wieder eingeholt. Die neuen Bücher haben ihre ersten Eselsohren, die frischen Heftheiten sind mit rotem Korrekturstift und Fehlerklebern verunstaltet und die neuen Buntstifte sind auch schon wieder um ein Stück kürzer ...

„Warum kann nicht immer Ferienzeit sein?“, dies haben sich wohl schon unzählige Kinder gefragt. Ferien sind deshalb so besonders, weil wir ohne auf die Uhr oder auf andere Verpflichtungen zu achten das tun, was wir wirklich gerne machen. Diese Art von Entspannung und Erholung ist auch in regelmäßigen Abständen in der Schulzeit möglich! Wir müssen diese „Ferienstunden“ allerdings bewusst einplanen und die Gelegenheiten nützen.

IDEEN FÜR AUFTANKEN IM SCHUL- ALLTAG

● Momente genießen: Feste mit Freunden und Familie feiern, den ersten Schnee im Jahr mit einer Schneeballschlacht oder einem ausgiebigen Spaziergang begrüßen, bei Regen Gummistiefel anziehen und in Lacken hüpfen, Kastanienmännchen im Herbst basteln, Maroni braten, Lebkuchen backen etc. und dabei nicht ständig auf die Uhr blicken!

● In der Vergangenheit schwelgen: In einer Urlaubskiste werden Schätze gesammelt: Muscheln, Bilder, Ansichtskarten, kleine Souvenirs aus dem vergangenen Urlaub. An kalten

Herbsttagen kann man zwischen zwei Lerneinheiten die Kiste hervorholen und sich (gemeinsam) an den letzten Urlaub erinnern.

● Vom nächsten Urlaub träumen: in Reisekatalogen blättern, im Atlas ein Land aussuchen, im Internet Informationen darüber einholen, von der Südseeinsel oder dem Gebirgssee träumen...

● Ein Entspannungsbad mit Meersalz genießen und dabei Musik aus dem Urlaubsland einschalten. Das ist beinahe so erholsam wie ein richtiger Urlaub am Meer!

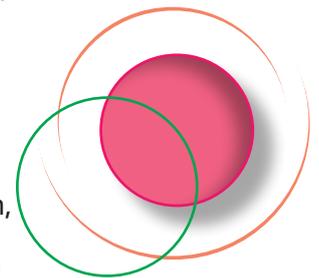
● Lieb gewordene Urlaubstraditionen in den Alltag aufnehmen: miteinander Gesellschafts- und Kartenspiele spielen, Kreuzworträtsel lösen, ab und zu das Frühstück im Bett genießen, ein Picknick im Freien oder am Wohnzimmerboden veranstalten ...

● Tourist in der eigenen Stadt/im eigenen Ort spielen: Für auswärtige Gäste gibt es tolle Angebote. Als Touristen genießen wir sie überall auf der Welt. Kennen wir die interessanten Angebote in der eigenen Heimat? Einmal Tourist sein in der Heimatstadt lässt Urlaubsfeeling aufkommen.

● Wenn die Erschöpfung zu groß wird: einfach für 20 Minuten (Handy abschalten und Wecker stellen nicht vergessen!) aufs Sofa legen, Augen schließen und nichts tun. So wie im Urlaub!

Schüler, Lehrer und Eltern überstehen mit diesen Ausflügen aus dem Alltag das Schuljahr leichter und entspannter. Erschöpfung und Ausbrennen sind so kein Thema.

Auf ein entspanntes Schuljahr 2016/17! ●





Patricia Scheidl
Jugendcoach
Erziehungsberaterin
Elternbildnerin
www.nah-am-leben.at

- Ein gesellschaftliches Tabu?!?! - Teil 2:
- **Trotz, Wut und Aggression**

NEGATIVE GEFÜHLE HABEN IN UNSEREN VORSTELLUNGEN OFT KEINEN PLATZ

Oft habe ich den Eindruck, dass Aggression ein neues Tabu in der kindlichen Entwicklung darstellt. Immer wieder spreche ich mit Eltern, die voller Scham- und Schuldgefühle darüber berichten, dass ihre Kinder zwicken, beißen und hauen und sich fragen, was sie denn falsch machen. Die „Elternjury“, der wir überall in unserem Alltag und Umfeld begegnen, hat freilich eine Meinung dazu, wie sich ein Kind zu verhalten hat und, dass die Schuld bei der fehlerhaften Erziehung und mangelnden Härte der Eltern liegt.

Unlängst wurde ich auf einem Spielplatz von einer netten, älteren Dame darauf aufmerksam gemacht, dass es aggressive Verhaltensweisen, wie jene, die wir an diesem Tag beobachten konnten, früher nicht gab. Da hätten sich Kinder „solche Dinge“ gar nicht getraut, oder man sagte den Kindern einfach, wie sie zu sein und was sie zu unterlassen haben.

Vielleicht müssen Sie jetzt ähnlich schmunzeln, wie ich es musste, als ich an eine große Anzahl mir bekannter Kinder dachte. Willensstarke kleine Menschen, mit einem großen Selbstvertrauen, die sich selbst, ihre Grenzen und Erwachsenen erforschen, jene der sowie

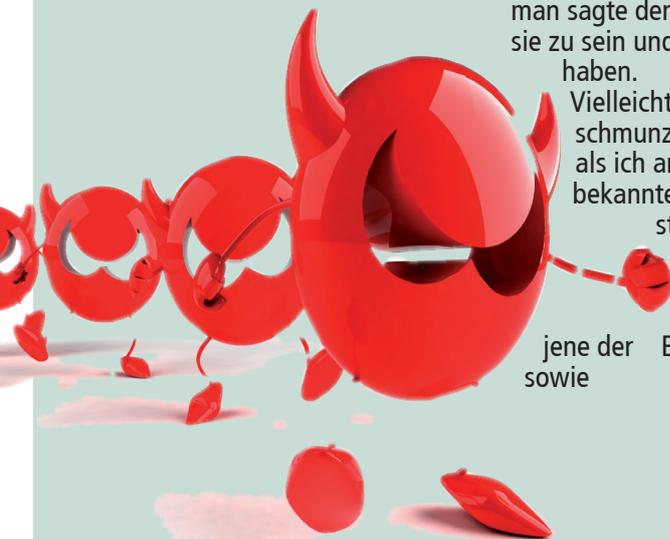
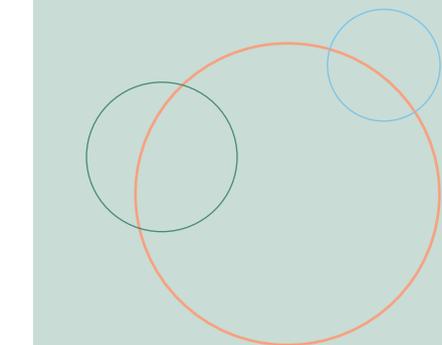
testen, und uns in vielen Situationen weitaus mehr Aufmerksamkeit und pädagogische Kniffe abverlangen, als eine kurze Anweisung.

Wenn ich Eltern bei Vorträgen frage, was denn das Ziel der Begleitung ihrer Kinder ist, höre ich vorrangig drei Dinge: Sie mögen selbstständige, selbstsichere und glückliche Menschen werden. Unser Umgang und unsere erzieherische Haltung hat sich gewandelt, wir stärken Kinder, betrachten sie als gleichwertige Menschen, die wir ein Stück ihres Weges begleiten dürfen, unterstützen sie dabei ihr Potenzial ausschöpfen und ihre Gefühle spüren sowie ausdrücken zu können. Die Welt der Emotionen umfasst aber neben der großen Bandbreite an positiven Gefühlen, auch jene, die wir (leider) eher als negativ einstufen sowie unterdrücken. Doch Kinder kennen den von uns gemachten Unterschied noch nicht. Sie agieren die Emotion impulsiv, sowie intuitiv aus. Den Umgang damit lernen sie mit der Zeit von ihrem Umfeld.

Wir als Gesellschaft, Erwachsene, Pädagogen und Eltern dienen als Vorbild und schaffen die Rahmenbedingungen für die kindliche Entwicklung.

Um diese schaffen zu können, denke ich, braucht es eine Enttabuisierung von Aggression, ein bewusstes, schuldloses Hinsehen auf, und eine Akzeptanz von allen kindlichen Verhaltensweisen der neuen Generation. Sowie ein selbstbewusstes Auftreten der Eltern, die ihren Kindern den sicheren Rahmen gestalten, indem sie sich entwickeln können, sowie lernen mit allen Emotionen sinnvoll und sozial verträglich umzugehen.

Vom Verstehen und aktiven Begleiten von Trotz, Wut und Aggression lesen Sie in der nächsten Ausgabe. ●



- Facebook
- Oder Si tacuisses, philosophus mansisses!

Es ist fast unmöglich, die Bedeutung von Facebook für den Verlauf einer Karriere in wenigen Worten zu beschreiben. Dieser Satz ist falsch. Es ist nämlich sehr leicht die Auswirkungen von Facebook auf die Karriere zu beschreiben. Man könnte es sogar mit zwei Worten tun: „meist tödlich“! Im besten Fall schadet Facebook nicht - meistens aber sind die Einträge und Fotos wahres Dynamit und zerstörerisch. Jeder Personalleiter, jede Personalberatung wirft einen Blick auf Facebook um den gewonnenen Eindruck abzurunden. Hatte man erst gestern ein Gespräch mit einem/einer sympathischen nett gekleideten Akademiker/in und hat sich über den schön geschriebenen Lebenslauf gefreut, so sieht man heute den jungen Mann oder die Dame völlig betrunken unter einer Bank liegen oder mit Freunden auf einem Sofa sitzen, umgeben von jeder Menge leerer Bierflaschen. Fotos wie diese oder Softpornobilder sind zwar nicht unwitzig, bringen aber die so dargestellten High Potentials nicht weiter. Wer privat zu sorglos ist und nicht filtern kann, hat auch beruflich schlechte Karten. Je weniger Sie von sich preisgeben, desto besser ist es. Es schadet Ihnen wenn Sie voller Begeisterung posten, dass Sie stark angeheitert mit vier ihrer besten Freunde (die völlig betrunken waren) mit dem Auto unterwegs waren. Daher der gut gemeinte Tipp: Erst Denken, dann Posten! Ein nachträgliches Entfernen von Bildern und Einträgen ist nicht so einfach.

FÜNF TIPPS ZUM THEMA FACEBOOK:

- Posten Sie keine freizügigen Bilder - das Tattoo auf der linken Pobacke sollte sich nicht im www. wiederfinden.
- Posten Sie keine politischen Statements - was Sie wählen geht niemanden etwas an und außerdem kann sich das auch ändern. Da sich in Österreich mehr Unternehmen klar positionieren, müssen Sie sich nicht mit Gewalt als politisch anders denkend outen - schon gar nicht, wenn es Ihnen nicht wirklich wichtig ist.
- Machen Sie keine politisch unkorrekten Witze. Da kann man sehr leicht anecken oder in das berühmte „Fettnäpfchen“ treten. Oder wollen Sie unbedingt damit zitiert werden, dass Sie Frauen mit Vollbärten nicht mögen? Oder dass ein Bundespräsident mit Gehstock unakzeptabel ist? Das sind völlig unnötige Kommentare, die nicht wirklich karrierefördernd sind.
- Machen Sie sich nicht über andere Menschen lustig - vielleicht brauchen Sie noch einmal etwas von Ihren „Opfern“ oder es sind Freunde Ihres zukünftigen Chefs.
- Geben Sie nicht an, protzen Sie nicht - denn die Welt ist voller Neider!

Für Facebook gilt - auf die Karriere bezogen - weniger ist mehr und fast nichts ist noch mehr. Für die Lateiner unter uns: Si tacuisses, philosophus mansisses. ●



Tina Čakara
Studentin
Junge Autorin

● Grenzenloses Vertrauen: ● Wenn Schwestern gemeinsam rudern

UNTERSCHIEDLICHE CHARAKTERE MIT GEMEINSAMEN ZIEL

Der Altersunterschied zwischen meiner Schwester und mir beträgt sieben Jahre. Charakterlich sind wir komplett verschieden. Trotzdem rudern wir fünfmal in der Woche in einem Boot, das gerade einmal so breit ist, dass man darin sitzen kann. Auf engstem Raum üben wir gemeinsam einen Sport aus bei dem es sehr um gleichmäßige und synchrone Bewegung geht. Und auch um Anpassung aneinander. Wie kann das unter Geschwistern funktionieren?

Es mag überraschend klingen, aber die Unterschiede, die zwischen Brüdern und Schwestern herrschen, sind die Lösung. Rudern ist ein Sport, bei dem es neben Kraft und Ausdauer vor allem auf die mentale Stärke ankommt. Die Überwindung, die es braucht um während einem anstrengenden Training trotzdem weiterzumachen, erlangt man zu zweit viel einfacher.



Wenn eine von uns müde wird oder sich über Fehler ärgert, motiviert die andere sie. Dadurch, dass wir einander so gut kennen, wissen wir immer, was die andere Person in dem Moment hören muss, damit sie nicht aufgibt. Meine impulsive und zielstrebige Art harmoniert dabei mit dem Überblick und der Kontrolle meiner Schwester.

Man könnte denken, dass die vielen gemeinsam verbrachten Stunden im Ruderboot, bei denen man sowohl der Höhen als auch Tiefen geht, das Verhältnis von uns Schwestern sehr auf die Probe gestellt haben. Doch tatsächlich ist das genaue Gegenteil geschehen: unser gegenseitiges Vertrauen ist seit wir rudern enorm gestiegen. Durch die vielen positiven aber auch negativen Momente, die wir während den Trainings und Wettkämpfen zusammen erlebt haben, haben wir auch die Seiten aneinander kennengelernt, die im normalen Alltag für die andere verborgen geblieben wären. Wir sind an unsere Grenzen gegangen und haben gemerkt, dass wir gemeinsam noch viel weiter gehen könnten.

Als Geschwister hat man also den Vorteil sich so gut zu kennen, dass man beinahe ohne Worte weiß, was die andere Person denkt. Die Unterschiede im Charakter wiederum ergänzen einander in den richtigen Momenten, sodass ein unschlagbares Team entsteht. Als wir begonnen haben gemeinsam zu rudern, haben wir nicht gewusst, auf was wir uns einlassen. Heute sind wir beide glücklich darüber diese Herausforderung angenommen zu haben! ●

- Klangmassage:
- Entspannen können viele nicht

STRESS IST EINER DER GRÖSSTEN GESUNDHEITSRISIKEN DES 21. JAHRHUNDERTS

Die Klangmassage ist ein wunderbares vielfältiges Instrument um den Körper durch Schwingung und die Seele durch Klang zu berühren. Da der Körper überwiegend aus Flüssigkeit besteht, leitet der Klang die Schwingung über die Haut, das Gewebe, Zellen, Muskeln und Organe weiter. Die Klänge führen schnell in einen tiefen Entspannungszustand und werden auch individuell wahrgenommen. Dabei kommt es zu keiner direkten körperlichen Berührung, sondern eine oder mehrere Schalen werden auf den bekleideten Körper gestellt.

Entweder Sie machen es sich auf einer speziellen Massageliege oder auf einer weichen Matte auf dem Boden bequem. Bequemes Liegen ist Voraussetzung für die Entspannung und das in einem Rahmen der ein Gefühl der Geborgenheit und Sicherheit vermittelt. Es gibt Schalen unterschiedlichster Größen und Materialien, die durch ihren hellen oder dunklen Ton unterschiedliche Körperbereiche ansprechen. Füllt man eine Schale mit Wasser und schlegelt diese sanft an, bilden sich konzentrische Kreise. Geschieht das Anschlegeln unsanft, beginnt das Wasser zu spritzen. Und wenn man sich jetzt vorstellt, was sich im Körperinneren abspielt, kann sich die erhoffte Entspannung auch ins Gegenteil kehren und Unwohlsein hervorrufen.

Eine Entspannungsmassage kann individuell auf die Bedürfnisse der Klienten abgestimmt werden. Das heißt, dass eine Klangmassage auch im Sitzen möglich ist, auch im Bereich der Aura, im spielerischen Umgang mit Kindern,

auch hier sind die Möglichkeiten unerschöpflich. Zum Beispiel ist der Einsatz einer oder mehrerer Klangschalen als Begleitung für die liebgewonnene Gute-Nacht-Geschichte ein entspannendes Erlebnis, nicht nur für die Kleinen. Als Lernhilfe, um die Kreativität und Fantasie anzuregen oder innere Bilder zu begleiten. Das Wichtigste ist eine fundierte Ausbildung, denn das Arbeiten als Klangschalenpraktiker/in setzt nicht nur ein achtsames und vorsichtiges Einsetzen der Klänge voraus, sondern umfasst als Basis für die professionelle Anwendung einer Klangmassage das gezielte Vor- und Nachgespräch mit den Klienten, Informationen zum Ablauf, Verschwiegenheit, die eigenen Grenzen und vieles mehr.

Wichtig ist auch, dass eine Klangmassage keine medizinische oder therapeutische Behandlung ist, sondern ein Angebot der Entspannung. ●



Birgit Menke
Redaktion LERNEN MIT
ZUKUNFT
Schreibpädagogin
Klangschalenpraktikerin





Dipl.-Ing. Alexander Ristic
Internationaler
Länderexperte

● Interessante Städte Afrikas: ● Gaborone

AUFSTREBENDE HAUPTSTADT VON BOTSWANA

Gaborone ist die Hauptstadt des Staates Botswana und liegt im Südosten des Landes am Fluss Notwane. Da sich Botswana sehr erfolgreich entwickelt, ist Gaborone eine der am schnellsten wachsenden Großstädte der Erde.

In Gaborone herrscht ein Savannen- und Halbwüstenklima. Die Temperaturen schwanken zwischen 35 °C im Sommer und etwas über 20 °C im Winter. Temperaturunterschiede von über 20 °C zwischen Tag und Nacht sind normal. So werden zum Beispiel in Gaborone im Juli tagsüber durchschnittlich 23 °C gemessen, während es nachts nur etwa 3 °C sind.

Botswana wächst erfolgreich dank folgenden drei starken Wirtschaftsbereichen: Abbau und Export von Diamanten, Aufzucht und Export von Rindern und Ausbau der Naturreservate als eine wichtige Touristendestination. Botswana ist der weltgrößte Diamantenproduzent.

Gaborone wurde 1890 durch Stammeshäuptling Kgosi Gaborone gegründet. Die Hauptstadt eines wirtschaftlich erfolgreichen Landes sorgt für ein starkes wirtschaftliches Wachstum und hat derzeit um die 300.000 Einwohner. Die positive Entwicklung sieht man in neuen Wohn- und Geschäftsgebäuden, neuen breiten Verkehrsstraßen, einem neuen und modernen Flughafen und neuer Einkaufszentren.

Gaborone investiert sehr stark in Aus- und Weiterbildung und hat den Hauptsitz der Universität von Botswana.

Zu den Sehenswürdigkeiten Gaborones gehört das Nationale Museum mit der bekannten Kunstgalerie. Hier werden völkerkundliche Gegenstände Botswanas sehr interessant präsentiert.

In der Umgebung von Gaborone findet man Elefanten, Giraffen, zahlreiche Antilopenarten, Löwen, Leoparden, Geparde und Zebras.

Gaborone ist eine sichere und sehr dynamische afrikanische Hauptstadt. Sie liegt an der Eisenbahnstrecke von Kapstadt nach Harare.

Einige bekannte Kriminalromane des Schottischen Schriftstellers Alexander McCall Smith spielen in Gaborone und haben so diese interessante Stadt international bekannt gemacht. ●

Fotos: © Alexander Ristic





DR. ROLAND

Ihr Begleiter auf der Karriereleiter.

- **Matura**
- **Berufsreifeprüfung**
- **Sprachkurse, Latinum**
- **EDV-Kurse**
(Europäischer Computer-Führerschein)
- **Fernunterricht** (Beginn jederzeit)
Beginn: Frühjahr & Herbst

**HÖCHSTE
ERFOLGSZAHL
ÖSTERREICHS**

Dr. Roland, Neubaugasse 43, 1070 Wien

Tel.: 01/523 14 88, www.roland.at



- Kommunikation mit LERNEN MIT ZUKUNFT
- **Unser Treffpunkt in der digitalen Welt**

WIR ZEIGEN IHNEN DIE MÖGLICHKEITEN, MIT UNS IN KONTAKT ZU TRETEN BZW. UNSER MAGAZIN AUF IHREM MOBILEN GERÄT (SMARTPHONE & TABLET) ODER AUF IHREM DESKTOP ZU LESEN

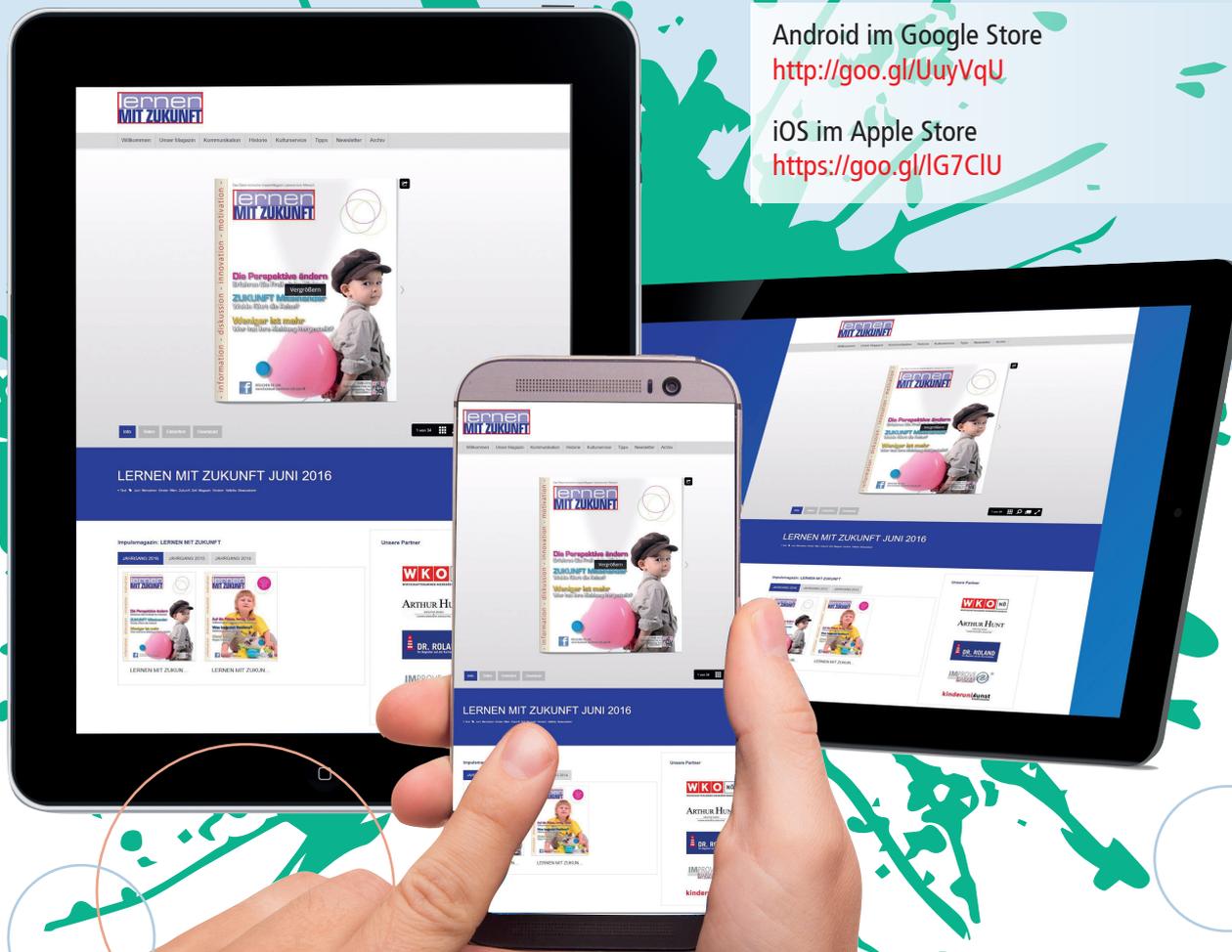
Ihr wichtigster Link:

<http://www.yumpu.com/kiosk/Lmzukunft>

Sie betreten unseren KIOSK und können:

- unsere Magazine der Jahre 2014, 2015 und 2016 kostenfrei aufrufen und lesen, sowie
- direkt auf unsere Homepage wechseln.

Wenn Sie unseren KIOSK direkt auf Ihrem Smartphone aufrufen möchten empfehlen wir Ihnen die APP herunterzuladen.



Android im Google Store

<http://goo.gl/UuyVqU>

iOS im Apple Store

<https://goo.gl/IG7CIU>

WEITERE KOMMUNIKATIONSWEGE ZU LERNEN MIT ZUKUNFT

Vorab präsentieren wir Ihnen eine APP, die Ihnen alle Kommunikationskanäle zu LERNEN MIT ZUKUNFT aufzeigt (inkl. Mailadresse, Telefon, Fax, etc.).

Diese APP, von der Sie alle Medien von Ihrem Smartphon oder Tablet direkt anwählen können finden Sie als Webbasierende Variante:

<http://Lernen-mit-Zukunft.appyourself.net/>

oder als native APP für folgende Betriebssysteme:

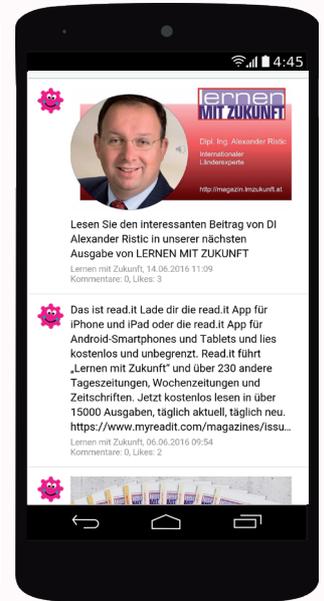
Android im google Store

<https://goo.gl/0vsVs5> oder für

iOS im Apple Store

<https://goo.gl/P7Z6rH>

Sie finden uns überall

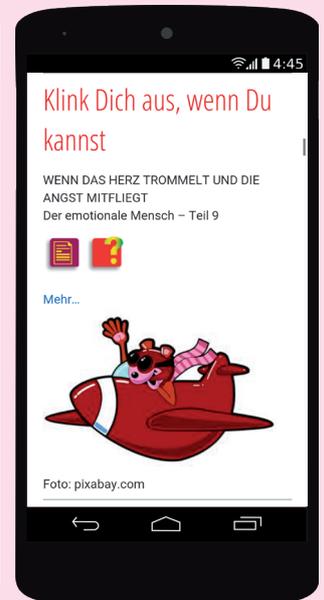
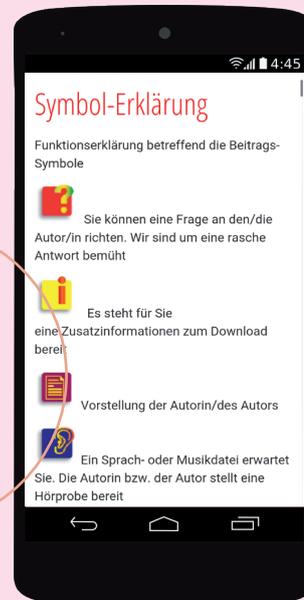


ONLINE-MAGAZIN

Für unser Magazin haben wir eine eigene Homepage eröffnet. Die Artikel aus dem Magazin mit ergänzenden Informationen, z.B. Vorstellung der Autor/innen, Audios und Videos finden Sie auf dieser Homepage:

<http://magazin.lmzukunft.at>

Magazin als Homepage



READ.IT

Sie finden unser Impuls-Magazin LERNEN MIT ZUKUNFT neben anderen sehr interessanten Zeitschriften auch auf der Plattform read.it

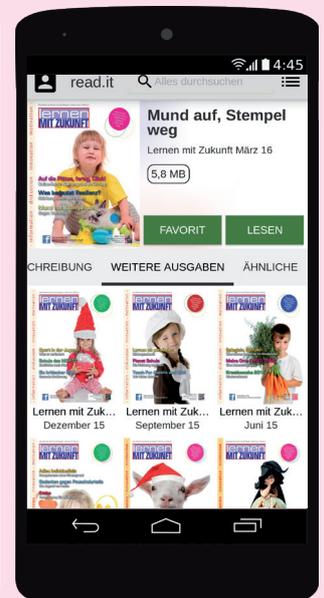
Verwenden Sie den Link:

<https://www.myreadit.com/>

und wählen Sie die Kategorie "Ratgeber & Wissen" oder suchen direkt nach dem Magazin LERNEN MIT ZUKUNFT.

Selbstverständlich gibt es in den beiden Stores (Apple und Google Play) den APP für read.it kostenfrei zum Herunterladen.

Magazin zum Blättern





Ulli Zika
Ernährungsberaterin
nach TCM & Autorin
"gesund & gut"
www.gesundundgut.at

● Schulbeginn: ● Mehr Hirnschmalz mit gutem Fett

VERSUCHEN SIE NACH UND NACH EINE ODER MEHRERE PROTEINQUELLEN DURCH FISCH ZU ERSETZEN

Lange schlafen, den Tag im Bad oder am See verbringen und täglich die frisch gekochten Köstlichkeiten der Oma genießen ist für viele Kinder nun wieder vorbei.

Frühes Aufstehen sowie gute Ergebnisse und Leistungen werden jetzt wieder bereits von den Kleinsten erwartet. Kindergarten, Vorschule und Schule verlangen ihnen viel ab. Das kindliche Gehirn arbeitet auf Hochtouren.

Was es dazu besonders benötigt, um leistungsfähig und gesund zu bleiben, ist neben einer positiven und wertschätzenden Lernumgebung, einer abwechslungsreichen Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse vor allem... Fett. Und zwar in bester Qualität – denn ansonsten geht der Schuss nach hinten los!

HOCHWERTIGE FETTE

Bei der Auswahl von Fetten ist gerade bei der Ernährung von Kindern also besondere Vorsicht geboten. Denn hochwertige Fette beeinflussen die Entwicklung und Gesundheit unseres Gehirns und

das ist für das heranwachsende Kind ja besonders wichtig!

Minderwertige Fette hingegen, wie sie in Fertigprodukten, Fastfood und billiger Industrieware wie Margarine & Co zu finden sind, können viel Schaden zufügen.

Hochwertige und kaltgepresste Pflanzenöle wie Olivenöl, Kokosöl oder Walnussöl, sowie das wertvolle Fett von Samen und Nüssen wie Walnüssen, Cashewkernen, Pinienkernen, Sesam, Hanfsamen und Sonnenblumenkernen sind besonders empfehlenswert für Nerven und Gehirn. Nicht umsonst hat das „Studentenfutter“ seinen bezeichnenden Namen erhalten.

WERTVOLLER FETTER FISCH

Vor allem die wertvollen Omega-3 Fettsäuren sollten regelmäßig am Kinderspeiseplan stehen und tragen viel zu einer gesunden Entwicklung des Kindes bei. Neben Walnüssen, Leinsamen oder Hanfsamen sind die wertvollen Fettsäuren vor allem auch im fetten Kaltwasserfisch enthalten. Sardellen, Sardinen, Hering, Thunfisch, Lachs und Makrele sind besonders reich an Omega 3. Bauen Sie also reichlich Nüsse, wertvolle Öle und Fisch in den kindlichen Speiseplan ein – Hirn und Nerven der Kinder werden sich freuen! ●





DIPLOMAUSBILDUNG
PÄDAGOGISCH QUALIFIZIERTE

BIOGRAFIEARBEIT
(KINDER | JUGEND | SENIOREN)

ZERTIFIZIERTES BILDUNGSINSTITUT
IMPROVE-BILDUNG MIT ZUKUNFT

www.improve.or.at | office@improve.or.at

GEWINNER

Unter den Einsender/innen
verlosten wir das Buch

LEA LERNT SCHWIMMEN

Roswitha Wurm

Wir gratulieren:

Leopold OSWALD
Mödling



Wow!



Das Magazin **LERNEN MIT ZUKUNFT** gibt es ab nun
auch auf Ihrem • Smartphone • Tablet • Desktop
• etc.

Besuchen Sie unseren Kiosk:

<http://www.yumpu.com/kiosk/lmzukunft>





DIESE WORKSHOPS WIRST DU NIE VERGESSEN

www.stagefreaks.at



www.improve.or.at

ARTHUR HUNT
EXECUTIVE SEARCH
&
HUMAN RESOURCES CONSULTING



kinderuni|kunst
kreativwoche

 www.frag-jimmy.at

Als Lehrling an die Uni?

- ➔ Auf www.frag-jimmy.at erfährst du alles über die vielen Vorteile der Berufsreifeprüfung, die dir Lehre und Matura ermöglicht. Sie besteht aus vier Teilprüfungen: Deutsch, Mathematik, lebende Fremdsprache und deinem Fachbereich. Pro Teilprüfung dauert der Vorbereitungskurs zwei Semester. Danach steht dir die Welt des Wissens und der Bildung offen. Nütz deine Chance!

Bis dann auf www.frag-jimmy.at, dein

jimmy

WKO NÖ
WIRTSCHAFTSKAMMER NIEDERÖSTERREICH

