

Ihr Horoskop für die nächste Woche

ruhig auch mit Ihre Zähne zeigen - negativ wie im positiven Sinne! Nehmen Sie doch nicht alles so tierisch ernst! Stresssituation muss mit klarem Kopf rüchelt werden.

ÖWE (23. 7. bis 23. 8.): Die nächste bringen eine schöne Begegnung. Sie den sich sehr glücklich fühlen. Schützen Sie sich vor Feindschaft, denn die

Brillengläsern in den in Ihrer Glasstärke:

OM 98.- / Gläserpaar*

aph+1.40dp cyl+2.0dp Ø 70 mm yellow, orange, petrol, yellow dark

... man nicht den Unterschied!

optik Dykiert
www.optik-dykiert.de
Tel. 094 22 / 80 50 46

gen Ihre Knochen überhaupt nicht. Eine Meinungsvorschiedenheit wird Sie so richtig in Schwung bringen. Gilt es nun eine kühne Behauptung zu unternehmen... Sie werden sich nicht in die Augen lassen!

UNGFRAU (24. 8. bis 23. 9.): Ein Flirt die harmlos bleiben. Sie gefährden sonst bestehende Verbindung. Auch wenn Sie wohl sind und alle Zeit für sich nehmen, dürfen Sie Ihre Arbeit vernachlässigen, denn gerade jetzt rückt Hochkonjunktur in Ihrem Bereich der Einsatz aller Mitarbeiter ist notwendig. Eine nicht unbedingt ruhige, doch erfolgreiche Woche.

WAAGE (24. 9. bis 23. 10.): Sie bekommen ein verlockendes berufliches Angebot, das jedoch nicht Serioses dahinter, sondern nur auf dem Boden der Sicherheit und nicht das Risiko gehen, es ungewisslich zu Verurteilen. Diese Woche ist von Hektik, auch von guten Resultaten gekennzeichnet. Ein fröhliches Wiedersehen mit der alten Liebe steht Ihnen bevor.

SKORPION (24. 10. bis 22. 11.): Berufliche Entschlüsse sollten Sie in dieser Woche nicht überfallen. Ein gegebenes Wort werden Sie auch dann nicht zurücknehmen können, wenn Sie Zweifel an dem Projekt plagen sollten. Überdenken Sie in aller Ruhe Ihre Gesamtsituation, dadurch vermeiden Sie leichtsinnige Handlungen. Sie haben die nötige Energie, Ihre ganze Umgebung aus der Letztgasse zu reissen.

SCHÜTZE (23. 11. bis 21. 12.): Finanziell sind Ihre Aussichten im Augenblick optimal. Gehen Sie jetzt keine Risiken ein und werden Sie nicht leichtsinnig, dann können Sie eventuell einen schönen Gewinn einstecken. Eine Zeit bricht an, in der sich fast alle bisher etwas festgefahrene Vorhaben ohne Schwierigkeiten beenden lassen. Sie sollten Ihre grandiosen Einfälle in die Tat umsetzen.

STEINBOCK (22. 12. bis 20. 1.): Sie sehen überall dort Probleme, wo es überhaupt keine kleinen und große Schwierigkeiten gibt. Sie sollten viel gelassener auf einige Dinge reagieren. Terminverpflichtungen müssen sich nicht negativ auswirken. Sie haben ein Auge für Dinge, die einen finanziellen Vorteil versprechen. Wenn Sie geradeaus auf Ihr Ziel losgehen, werden Sie es schneller erreichen, als durch irgendeine Hinterlist.

WASSERMANN (21. 1. bis 19. 2.): Sie haben die kritischen Tage überwunden, schnell werden Sie sich gesundheitlich wieder wohler fühlen. Für die Verwirklichung von Zukunftsplänen wird ein Angebot von Freunden eine große Hilfe sein. Wenn Sie meinen, der Partner ist in geldlichen Dingen etwas zu pingelig, verteilen Sie das Budget neu und versuchen Sie, ein gemeinsames Polster anzulegen.

FISCHE (20. 2. bis 20. 3.): Überstreifen Sie im Moment nicht ein wenig! Sie halten ist das eine, wild draufpöppeln das andere. Ein Mitmensch, der bislang ohne Bedeutung für Sie war, gewinnt Ihre Aufmerksamkeit. Mit einem Vorschlag werden Sie auf Ablehnung stoßen, das sollte kein Grund sein, nicht weiter an der Sache zu arbeiten. In absehbarer Zeit werden Sie damit Erfolg haben.

Die Macht des Unterbewusstseins und die Kraft der Gedanken

aktuell im Gespräch mit Andreas Werner, Motivations- und Mentaltrainer der bekannten Dr. Joseph Murphy Akademie

Ich habe viele furchtbare Dinge erlebt. Von denen einige auch eintreffen". Sagte einst Mark Twain. Andreas Werner, seines Zeichens Motivations- und Mentaltrainer der bekannten Dr. Joseph Murphy Akademie, weiß diesen rätselhaften Satz genau zu interpretieren: Twain, erklärt er seinem Publikum unlängst bei einem Vortragssaal im Deggendorfer Kolpingaal, habe damit auf die Kraft seiner Gedanken – in diesem Fall auf deren negative Ausrichtung – und die Macht seines Unterbewusstseins angespielt. Im Gegensatz zu den meisten seiner Mitmenschen habe der namhafte Schriftsteller die fundamentale Bedeutung dieses Steuerungsinstrumentes erkannt. Und damit auch den Schlüssel für ein erfülltes, glückliches und erfolgreiches Leben in Händen gehalten. Wir sprachen mit Andreas Werner über Selbstbetrachtung, Selbstbestimmung und die Möglichkeit zur positiven Veränderung.

aktuell: Mit anderen Worten, es gilt, sich das Unbewusste bewusst zu machen?

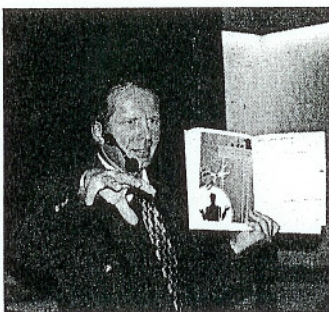
Korrekt. Stellen Sie sich unser Unterbewusstsein wie ein riesiges Lager mit hohen Regalen vor. Zu jedem Sinneserlebnis existiert ein eigener Ordner. Und Daten bzw. Bilder, die von außen herein dringen, werden in Sekundenbruchteilen abgeglichen und zugeordnet. Plakatives Beispiel: Ich stelle Ihnen eine Reihe von Fragen, deren Antwort jeweils das Wort „weiß“ lautet. Wenn ich dann von Ihnen wissen will, was die Kuh trinkt, was werden Sie unwillkürlich antworten? – Milch! Weil Milch eben weiß ist!

aktuell: Doch was hilft es mir, wenn ich mein Unterbewusstsein durchschaue?

Wer weiß, warum was in seinem Kopf abläuft, kann bewusst Einfluss nehmen. Und sich ganz bewusst verabschieden von der weit verbreiteten negativen Lebenseinstellung, von Pessimismus und Selbstmitleid. Jeder Mensch ist für sich und das, was er aus seinem Leben macht, in erster Linie selbst verantwortlich. Dr. Joseph Murphy, einer der Wegbereiter des positiven Denkens, hat die Macht unseres Unterbewusstseins und die Kraft unserer Gedanken in 62 Büchern propagiert.

aktuell: Positiv denken – ein sehr pauschaler Ratschlag. Haben Sie nichts Konkretes für jemanden, der unzufrieden ist und nach Veränderung strebt?

Wichtig ist zunächst einmal, sein Problem zu Papier zu bringen. Und dieses Problem dann Buchstabe für Buchstabe in „Angriff“ zu nehmen. Setzen Sie sich konkrete Ziele! Machen Sie eine persönliche Jahresplanung! Schreiben Sie auf, was Sie ändern wollen und schieben Sie es nicht auf die lange Bank! Denn nur, was sie innerhalb von 72 Stunden in Angriff nehmen, hat die Chance, zum glücklichen Abschluss zu gelangen. Andrea Weidemann



Mental- und Motivationstrainer der Dr. Joseph Murphy-Akademie: Andreas Werner.

aktuell: Herr Werner, Sie propagieren das positive Denken und fordern Ihre Zuhörer auf, ihre mentalen Kräfte gewinnbringend zu nutzen. Sprechen Sie aus eigener Erfahrung?

Andreas Martin: Ja. Viele Jahre lang zählte ich zu den 84 Prozent der Beschäftigten in Deutschland, die keine Freude in ihrem Beruf haben und sich das Leben damit selbst schwer machen. Ich habe es geschafft, das zu ändern.

aktuell: Wie? Ich war 20 Jahre lang bei einer Nürnberger Firma angestellt, die Kopiergeräte verkauft, davon 16 Jahre lang im Außendienst. Als mein Betrieb von einem anderen Unternehmen übernommen wurde, stand ich plötzlich auf der Straße. Nach einjähriger Arbeitslosigkeit musste ich feststellen, dass niemand einen Mann beschäftigen wollte, der ein Jahr arbeitslos war. Also machte ich mich selbstständig, wurde von meinem Partner übers Ohr gehauen, fand wieder eine Anstellung im Verkauf, war dort todunglücklich, weil ich ein Produkt antippen musste, an das ich selbst nicht glaubte, wachte zum zweiten Mal den Schritt in die Selbstständigkeit, bemerkte, dass ich weder Geld noch Freude an meiner Arbeit hatte, und fasste schließlich einen richtungweisenden Entschluss gefasst: Nie mehr, habe ich mir geschworen, würde ich einen Beruf ausüben, mit dem ich mich nicht identifizieren kann.

aktuell: Und woher stammte die Erkenntnis, welcher Beruf der richtige wäre?

In der Folgezeit arbeitete ich als Verkaufstrainer. Über einen Bekannten lernte ich eine 53-jährige Frau kennen, die als junges Mädchen von Vater und Bruder sexuell misbraucht worden war und die seit über zwei Jahren ihre Wohnung nicht mehr verlassen hatte. Auf Drängen meines Bekannten, aber mit größten inneren Zweifeln, erklärte ich mich bereit, mich um sie zu kümmern. Drei Monate später unternahm wir den ersten gemeinsamen Ausflug in die Stadt – ein Ereignis, das ich nie vergessen werde und das mir eine wesentliche Einsicht brachte: Geld ist nicht wichtig. Aber es gibt Dinge im Leben, die mehr wert sind. Ein Beruf sollte in gewisser Weise auch Berufung sein.

aktuell: Klingt gut. Aber realitätsfern.

Ist es aber nicht. Dass 95 Prozent der Menschen ganzheitlich gesehen, sich in allen Lebensbereichen erfolgreich und mit ihrem Leben unzufrieden sind, liegt vor

allem daran, dass sie sich nichts zutrauen, dass sie tatelos in ihrer „Komfortzone verharren“, zu bequem für – möglicherweise schmerzhaft – Veränderungen sind und die Verantwortung für ihr eigenes Leben anderen bzw. anderen Umständen zuschieben.

aktuell: Jeder ist seines Glückes eigener Schmelde?

Genau. De facto führen jedoch die meisten von uns ein Leben wie Fritz Durchschnittemensch und Maria Anspruchlos. Sie werden gelebt anstatt selbst initiativ zu werden. Und sie planen ihren nächsten Urlaub besser als ihr Leben.

aktuell: Geistliche Trägheit, Bequemlichkeit – Ihrer Meinung nach die Kardinalschwächen des Erfolgs- und Glücklosen?

Beides hat wesentlichen Anteil daran. Unsere Gewohnheiten, die Programme, auf die wir von Kindheit an geeicht sind, hindern uns daran, uns weiter zu entwickeln, Spaß zu haben, erfolgreich zu sein. Simplex Beispiel: Reichen Sie einem Bekannten die linke statt die rechte Hand. Er wird irritiert, ja belustigt sein.

aktuell: Sie raten also dazu, mit eingefahrenen Verhaltensmustern zu brechen?

Wichtig ist vor allem, sich diese Muster bewusst zu machen. Und zu erkennen, dass man konditioniert, genormt, fremdbestimmt ist.

aktuell: Aber inwieweit beeinflusst diese Konditionierung unsere Lebenseinstellung?

Denken Sie nur an Ihre eigene Kindheit zurück: „Das kannst Du nicht“, „Du bist zu klein“, Du bist zu dumm“ – Jugendliche hören solche Sätze laut Studien bis zu 150 000 Mal. Oft genug, um daran zu glauben.

aktuell: Im Umkehrschluss bin ich zu allem fähig, wenn ich es mir nur zutraue?

Vereinfacht ausgedrückt: ja. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass die allermeisten Menschen nur 40 Prozent ihres Potenzials nutzen, weil sie im Lauf ihres Lebens auf diese Größen „zusammen gefaltet“ worden sind. Doch wie bereits erwähnt: Veränderung und Wachstum sind nur möglich, wenn man sich und seine individuellen Programme kennt.



Selbstvertrauen... ist der erste Schritt zu Glück und Erfolg, schärft Andreas Werner den Seminarteilnehmern ein.

Mehr zum Thema

Weitere Infos zur Dr. Joseph Murphy Akademie und zu Vorträgen bzw. Seminaren mit Andreas Martin erhalten Sie bei der mentalis Verlag GmbH, Kruppstr. 82-100/ETEC, 45145 Essen, Tel. 0201/200039, Fax 238881, Internet: www.dr-joseph-murphy.de oder www.mentaldis.de, E-Mail: info@dr-joseph-murphy.de. Ein Wochenend-Seminar, in dem das Thema „Die Macht Ihres Unterbewusstseins“ vertieft und umgesetzt wird, findet z.B. am 3. und 4. November in Herzogenaurach sowie am 24./25. November in Wals bei Salzburg statt.

Seit über 150 Jahren
WEITER
Feuerbestattung
- Vorsorge
Zuerst mit uns.
Sie, kommen auf Wunsch
jedigen alle Behörden gänge
rechnen, verrechnen Ihre
Sterbegeldern.
Särge, Ausstattungen
Zeitungsanzeigen, Trauer-
Kränze, Blumen.
EDENK
(094 21) 1 22 11
Telefon (087 31) 3 10 07
Fax (08 71) 96 29 60
Antragschriften an!

RENT
Lebenskompaket an!
ab 2000,-
0 552 0

Index
se der letzten Wochen

Jahres 2001 bereits zu fast 80%
dok. Was folgt ist eine Art Postge-
schäft. Auch dieser Umstand spricht für
ende Preise. Der Süden kann noch
wenig gegenhalten, weil die Rhein-
flaht behindert ist. Das macht den
Transport teuer und hält das Preis-
niveau über dem des Nordens. Für die
Braucher sind momentan keine
Ank in Sicht. Sie können sich auf
eine Preise einstellen.

auf und Ihren Wohnort. Auch mehrere
Bestellen für Sammelbestellungen
den berücksichtigt. Weitere Bedin-
gungweise zur schnellen Nutzung des
sates finden Sie unter www.reyrol.com.



Ihre Haare können eine Geschichte erzählen:

Wenn ihr Ihre Haare untersuchen, können wir - wie in einem Tagebuch - das Stoffwechself Geschehen in Ihrem Körper zurückverfolgen:
Ernährung, Umweltbelastung, Neigungen zu Krankheiten, Störungen im Regulationsmechanismus und vieles mehr. Fordern Sie Infomaterial an.

Umweltanalytik
Hans Gerlach
Theresienplatz 18
94315 Straubing
Tel.: 094 21/8 30 751

Untersuchungen für Umwelt und Gesundheit

ATRIUM WOHNE
MARKENMÖBEL ZU NO-NAME-PREISEN!
POLSTERMÖBEL UND TISCH
Ausstattungsstücke überaus Marktpreisunter
70-70% unter unveränderlichen Preisempfehlung
der Hersteller! Sofort lieferbar!
Johannes-Keppler-Straße 11 • Staßfurt
Tel. 09421/919 10 00
Mo-Mi 14.00-18.00 • Do-Fr 14.00-18.00 • Sa 9-16

BEILAGENWERBUNG
in den aktuellsten
schaffen Nachfrage und sprechen neue Kunden
an Ihre Pluspunkte jeden Mittwoch!
✓ hohe Verteilungssicherheit
✓ günstige Preise
✓ nahezu volle Haushaltsabdeckung
SERVICTELEFON:
0 94 21 / 940 - 130 + 08 71 / 850 - 136
ZEITUNGSGRUPPE
Städtische Tageszeitung / Anstalt für Zeitung