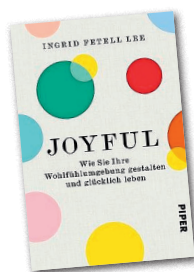


Zum Sein und Wohlfühlen

Mit dem Frühlingsputz bringen wir Frische in die Wohnung. Noch mehr positive Gefühle in unser Zuhause können wir bringen, wenn wir die Dinge, die uns umgeben, umstellen oder verändern. Expertin in Sachen Wohlfühlgestaltung ist die US-Designerin Ingrid Fetell Lee. In ihrem Buch zeigt sie, wie man bei geringem Aufwand seine Umgebung so verändern kann, dass man Energie und Lebensfreude daraus ziehen kann. Weite ins fensterlose Bad bringen wir, wenn wir eine Wand hellblau streichen.



Eine unerschöne Tischplatte wirkt einladender, wenn wir eine helle

Tischdecke darüber legen. Der Kleinkram im Büro verschwindet in einer Schublade, sodass wir ein aufgeräumtes Gefühl haben. Ingrid Fetell Lee: «Joyful», Piper Verlag, Fr. 29.90.

TOP & FLOP DER GEFÜHLE

↑ Morgenritual. Sorgen Sie für eine positive Grundstimmung, indem Sie morgens in den Spiegel schauen und sich einen guten Tag wünschen.

↓ Blick ausweichen. Sehen Sie Ihr Gegenüber beim Sprechen freundlich an. Das signalisiert Offenheit sowie Interesse und beeinflusst das Gespräch positiv.

Soll ich im Tagebuch der Tochter lesen?

? Das Tagebuch meiner 15-jährigen Tochter liegt auf ihrem Schreibtisch, und es juckt mich in den Fingern, es zu öffnen. Nicht aus Neugier, sondern aus Verzweiflung, denn ich komme nicht mehr an sie ran. Weil ich alleinerziehend bin und arbeite, ist sie tagsüber auf sich gestellt. Komme ich von der Arbeit, sind oft Freundinnen bei ihr. Das finde ich gut, zumal es nette Mädchen sind. Aber sitzen wir dann zum Essen am Tisch, gibt meine Tochter nur Ja/Nein-Antworten. Klar, sie ist in der Pubertät, aber ich möchte nur wissen, was sie denkt und wie sie sich fühlt. Am Wochenende ist sie mit ihren Freundinnen unterwegs, auch wenn sie bei ihrem Vater ist. Ich habe mit ihm gesprochen. Dort erzählt sie auch nichts von sich. Was soll ich tun?

Susanne G. aus W.

! Ich empfehle Ihnen, nicht ins Tagebuch zu schauen. Dass Ihre Tochter es auf dem Schreibtisch liegen lässt, zeigt, dass sie Ihnen vertraut. Tun Sie das auch, und vertrauen Sie Ihrer Tochter. Zeigen Sie das, indem Sie im Gespräch bleiben – auch wenn es einseitig ist. Erzählen Sie von Ihrem Tag und fragen Sie nach dem von Ihrer Tochter. Signalisieren Sie: «Ich bin für dich da.» Und akzeptieren Sie, dass das Leben mit einem pubertierenden Teenie nicht einfach ist. Hier hilft auch der Humor. Vielleicht können Sie ja mit der Tochter hin und wieder einen lustigen Film anschauen – und vorher zusammen Popcorn machen. Schlagen Sie Dinge vor, die nichts mit Reden zu tun haben, sondern mit zusammen sein.

Wussten Sie, dass ...

... Frauen häufiger weinen, wenn gestritten wird, sie verärgert oder wütend sind? Männer hingegen bekommen schneller feuchte Augen, wenn sie gerührt sind – etwa, wenn sie für ihren Einsatz im Sportverein geehrt werden oder wenn der Sohn

beschliesst, denselben Beruf zu ergreifen wie der Vater. Übrigens: Frauen weinen im Schnitt zwei- bis viermal im Monat, Männer höchstens einmal. Frauen lassen die Tränen durchschnittlich sechs Minuten laufen, Männer nur zwei bis vier.

Wie ist das mit dem Handy bei Tisch?

? Ich habe eine 14-jährige Enkelin und einen 12-jährigen Enkel. Tina und Tim kommen nicht mehr so viel zu mir, weil sie ihre Hobbys haben, aber wir sehen uns regelmässig. Da wir nicht in der Nähe wohnen, esse ich einmal in der Woche bei meiner Tochter und dem Schwiegersohn. Damit sind wir beim Thema. Sie haben ihre Handys auch beim Essen dabei und lesen zwischendurch auch Nachrichten. Das stört mich sehr. Ich habe das meiner Tochter und dem Schwiegersohn gesagt. Sie finden, telefonieren geht nicht, aber hin und wieder eine Nachricht lesen, das geht. Ich bin da anderer Meinung. Das Handy gehört nicht an den Esstisch. Damit gehöre ich aber wohl zum alten Eisen. Wie sehen Sie das?

Monika S. aus A.

! Ich teile Ihre Meinung, was das Handy am Esstisch betrifft. Vielleicht können Sie ja Ihre Enkelkinder mit einer Wette vom

Handy weglocken? Wetten Sie, dass keiner von den beiden das Handy während einem Monat beim Essen weglegen kann. Wer gewinnt, wird ins Kino eingeladen. Vielleicht verführt ja die Wette zu einem neuen Verhalten in der Familie?



FOTOS: SHUTTERSTOCK



Einfach Digital mit Peter Wolf

Der Trend Scout schreibt regelmässig in der GlücksPost über die digitale Welt, testet Geräte und gibt Tipps.

Schlauer mit dem Smartphone

Nicht nur Schüler lernen jetzt zu Hause: Jede und jeder kann auch vom Handy aus etwas dazulernen. Schweizer Schulen mussten ihren Präsenzunterricht einstellen. Einige konnten jedoch auf ein System umstellen, das sie in weiser Voraussicht bereits am Aufbau waren. So erging es «Academic Gateway» aus Zürich, das Schüler auf die Matura vorbereitet und ab Mitte Jahr ein elektronisches Klassenzimmer einsetzen wollte. Nun sitzen bereits jetzt 26 Lehrkräfte an ihren Laptops und unterrichten rund 160 Schüler via Internet. Auch die Davoser Erwachsenen-Bildungseinrichtung «Text Akademie» hat frühzeitig für ein geplantes Fernunterricht-Angebot automatisierte Kameras und genügend Internetkapazitäten besorgt. So steht bereits heute der Dozent alleine im Schulungsraum vor einer Kamera, und die Studierenden schauen gleichzeitig von zu Hause via Internet zu. Wenn Sie nun Lust bekommen haben auf ein bisschen Fernunterricht, dann können Sie die Gratis-App der Khan Academy ausprobieren (für iPhone und Android). Sie bietet auch auf Deutsch viele Gratis-Lektionen aus den Bereichen Mathematik, Naturwissenschaft, Wirtschaft, Finanzen oder IT an. Teilweise sind die Vorlesungen auf Englisch, aber es lassen sich parallel dazu ablaufende deutsche Transkripte einblenden. Haben sich die Menschen früher in echt getroffen und ihr Wissen ausgetauscht, so können sie dies heute dank Skype oder der Gratis-App Zoom auch mit dem Smartphone tun.

Haben Sie generelle Fragen zur digitalen Welt, dann schreiben Sie an: peter.wolf@glueckspost.ch