

Dezember 2024

Happy together.

GEMEINSAM BESSER



EINFACHHEIT

INHALT.

- 06**
Das Prinzip der Einfachheit
- 10**
Achtsamkeit
- 12**
Dinge, die heute einfacher sind
- 14**
Pro und Contra
- 16**
Einfach helfen
- 18**
Über die Kraft der Einfachheit

Achtsamkeit, Seite 10



Weniger ist mehr, Seite 57



- 22**
Entspannt ins neue Jahr starten
- 26**
Einfache Entscheidungen
- 32**
Einfach Bauen: aus Leidenschaft
- 36**
Baustart für
„Wulkaprodersdorf mittendrin“
- 41**
Gretls Garten
- 43**
Jonas am Feld
- 45**
Sommer in StooB

NEUES VON
DER BWSG.

- 46**
Adventgrüße aus der Bonuswelt
- 49**
Abschied in den Langzeiturlaub
- 52**
Serviceportal:
Nutzerzahl wächst
- 57**
Weniger ist mehr
- 60**
Direktvergabe als Erfolgsmodell
- 64**
Wenn einfach
die Energie fehlt
- 66**
Losrätseln
- 68**
Energie wird teurer – warum?
- 70**
Ein sicheres neues Jahr
- 72**
3 Apps, die das Leben
einfacher machen
- 74**
Da für Lehrlinge
- 76**
Einfaches Bauen

Capsule Wardrobe,
Seite 84



- 79**
Buchtipps
- 82**
Mitmachen und gewinnen
- 84**
Capsule Wardrobe
- 87**
Einfach kochen
- 88**
Rezepte
- 90**
Impressum

ENTSPANNT INS NEUE JAHR STARTEN.

2025 – das Potenzial
der Möglichkeiten.

Das neue Jahr liegt vor uns wie ein zugefrorener Teich oder See im Winter, mit leichtem Nebel über der Oberfläche, fast ein bisschen mystisch. Ein großes Feld an Überraschungen und Möglichkeiten. Im Laufe des Jahres wird das Eis immer mehr schmelzen, Menschen werden kommen, eine Weile bleiben und wieder gehen. Vielleicht ist es ein großer See und je wärmer es wird, desto mehr Aktivitäten wie schwimmen, surfen, segeln, Boot fahren wird es geben. Oder Kinder, die im Wasser Ball spielen oder gerade schwimmen lernen.

**Wir haben viel mehr Einfluss
auf unser Wohlbefinden,
unsere Zufriedenheit, unser
Glück, als den meisten
Menschen bewusst ist.**

Vielleicht bevorzugen Sie einen ruhigeren Weiher, einen Teich, von Schilf umgeben, in dem Enten schwimmen, Schildkröten sich auf einem im Wasser treibenden Baumstamm sonnen, Reiher und Eisvögel ihre Brutplätze haben, Frösche morgens auf Seerosenblättern mit einem Konzert den Tag begrüßen, Libellenflügel in der Sonne schillern, während sie in der Luft nach Nahrung jagen.

Wussten Sie, dass Libellen bereits seit 300 Millionen Jahren auf der Erde leben? Sie waren schon vor den Dinosauriern da.

Wie viel Zeit jeder und jedem Einzelnen von uns hier auf Erden bleibt, wissen wir nicht. Was wir aber alle in der Zeit, die wir hier auf Erden sind, wollen, ist: glücklich sein – „happy“. Und was mittlerweile wissenschaftlich belegt ist, dafür brauchen wir einander – also „together“.

Was wünschen Sie sich vom Jahr 2025?

Wir haben viel mehr Einfluss auf unser Wohlbefinden, unsere Zufriedenheit, unser Glück, als den meisten Menschen bewusst ist. Und: Wir können aktiv Glück und Wohlbefinden in unser Leben einladen, es manifestieren. Nein, das ist kein esoterischer Kram, sondern aktueller Stand der wissenschaftlichen Forschung. Wenn auch mit einer kleinen Nuance in der Bedeutung des Wortes „manifestieren“. Wir sprechen hier nicht von Wünschen ans Universum, die vielleicht in Erfüllung gehen oder auch nicht, weil wir vermeintlich etwas falsch formuliert oder zu wenig intensiv gewünscht haben.

Manifestation, erklärt der renommierte Stanford-Professor und Autor Dr. James Doty, bedeutet, eine bestimmte Absicht oder Intention zu definieren, sodass diese im Unterbewusstsein



Bild: Adobe Stock/Syda Productions

Um Glück und Wohlbefinden zu fördern, ist es entscheidend, die Aufmerksamkeit auf das Wesentliche zu lenken.

gespeichert wird, welches unterhalb unserer Bewusstseinsschwelle agiert. Dadurch aktivieren wir in unserem Gehirn neuronale Netzwerke, die etwas als „wichtig“, als bedeutungsvoll erscheinen lassen. Diese Gehirnmechanismen sind rund um die Uhr für uns aktiv. Denn viel mehr „Action“ als im Bewusstsein passiert im Unterbewusstsein.

Das Unterbewusstsein

Lassen Sie uns dazu etwas ausholen: In den ersten sechs Lebensjahren werden 90 Prozent (!) unserer Überzeugungsmuster festgelegt und daran orientieren wir uns – unreflektiert – den Rest unseres Lebens. Dabei kann nichts anderes herauskommen als immer dasselbe. Verantwortlich dafür ist ein Bereich im Gehirn, der Informationen filtert und nur jene durchlässt, die unsere schon bestehenden Glaubenssätze bestätigen! Schon Henry Ford soll gesagt haben: „Egal, ob du denkst, du kannst es, oder du denkst, du kannst es nicht – du hast recht.“ Eben weil diese Einstellung in den ersten sechs Lebensjahren festgelegt wurde. Sie können sich vorstellen, dass es fast unmöglich ist, Menschen – von außen – zu anderen Einstellungen zu bewegen.

Die gute Nachricht: Wir können uns jederzeit aktiv und gezielt verändern! Der erste Schritt ist natürlich, ein bisschen tiefer zu graben, den sanften Scheinwerfer der Achtsamkeit auf die Teile unseres Herzens und unserer Seele zu richten, die uns nicht so sehr an uns gefallen, und uns unserer Glaubenssätze, Einstellungen und Werte bewusst zu werden. Bei Manifestation im wissenschaftlichen Sinn geht es um einen unerschütterlichen Glauben an Möglichkeiten, daran, dass die Quelle für unser Glück, unser Wohlbefinden, unseren

Erfolg nicht in äußeren Umständen, sondern in der Kraft unseres Geistes liegt. Dazu braucht es die Fähigkeit, unsere Aufmerksamkeit bewusst zu steuern – und das lässt sich trainieren!

Unser Gehirn empfängt pro Sekunde ungefähr 400 Milliarden Datenbits, also Informationen. Während Sie dieses Magazin lesen, nehmen Sie ja nicht nur die einzelnen Wörter oder Sätze wahr, sondern – unbewusst – auch vieles andere: die Farben und Motive der Illustrationen, Gewicht und Temperatur einer Seite, wie sie sich beim Umblättern anfühlt, wie die Raumtemperatur ist, ob Sie bei Kunstlicht lesen oder Ihnen die Sonne durchs Fenster ins Gesicht scheint, alles, was oder wer rund um Sie im Raum ist ... Sie sehen schon, da kommt einiges zusammen an Impulsen, die unser Gehirn verarbeiten müsste. Weil das zu viel und natürlich nicht alles im Moment von Bedeutung ist, reduziert das Gehirn die Inputs, also die Eindrücke, auf 2.000 Datenbits pro Sekunde. Wusch, da fällt einiges raus! Übrig bleibt, na, Sie wissen schon.

 **Druckhaus
Thalerhof**
Qualität seit 1947

... von der Visitenkarte
bis hin zur Verpackung.

... von der Heißfolienprägung
bis hin zur UV-Lackierung.

Wir setzen Ihre Ideen in die Realität um!

#checkitout

www.druckhaus.at
www.klampfer-druck.at

We print for great people.

Was Sie tun können

Lassen Sie das neue Jahr eine Einladung sein – unabhängig von äußeren Umständen –, aktiv das Glück in Ihr Leben einzuladen. An der KPH Wien/ Niederösterreich startet im März sogar ein eigener zweisemestriger Hochschullehrgang „Glück und Lebenszufriedenheit“.

Lassen Sie das neue Jahr eine Einladung sein – unabhängig von äußeren Umständen –, aktiv das Glück in Ihr Leben einzuladen.

Vielleicht möchten Sie mit einem Glückstagebuch mit Affirmationen ins neue Jahr starten? Besorgen Sie sich ein schönes Heft oder Büchlein mit leeren Seiten und los geht's! Überlegen Sie sich für Ihre aktuelle Lebenssituation ein oder zwei passende Affirmationen, also positive Sätze, die Sie stärken und motivieren! Notieren Sie sie in Ihrem Glückstagebuch und sagen Sie sie sich abends vor dem Einschlafen und morgens beim Aufwachen als Erstes im Geiste vor oder sprechen Sie sie laut aus! Notieren Sie in Ihrem Tagebuch auch die Körperwahrnehmungen dazu und alles, was an diesem Tag „gut läuft“, gelingt, Ihnen



Bild: Susanne Strobach

Freude bereitet oder wofür Sie dankbar sind! Es geht um die Sensibilisierung Ihrer Wahrnehmung auf die positiven Momente Ihres Tages und die Verstärkung dieser Neuronenverbindungen im Gehirn. Durch die regelmäßigen positiven Affirmationen verbessert sich auch Ihre Selbstwahrnehmung und damit Ihr Selbstwertgefühl und Sie werden unabhängiger von Anerkennung von außen.

Achten Sie darauf, mit welchen Gedanken Sie in den Tag starten! Fördern sie Ihr Wohlbefinden – wunderbar! Sind sie eher hinderlich, demotivieren sie Sie oder vermitteln Ihnen Gefühle von Frustration oder Hoffnungslosigkeit, setzen Sie eine Intention für den Tag, die sich für Sie stimmig und gut anfühlt, die Ihnen Hoffnung gibt und Ihren Energiepegel hebt.

Wenn Sie Widerstand spürst, probieren Sie einfache Sätze, wie „Ich bin wertvoll“, „Ich werde geliebt“, „Ich bin liebenswert“, „Mein Leben darf leicht sein“. Schon der ehemalige US-Präsident Barack Obama verwendete 2008 „Yes, we can!“ als Slogan seiner Partei 2008 und wer Kinder hat, kennt den Satz von Bob, dem Baumeister: „Jo, wir schaffen das!“

Ich wünsche Ihnen von Herzen, dass das Jahr 2025 Ihren Horizont erweitert, Sie Ihre Komfortzone selbstsicher verlassen und neue, herzerwärmende Erfahrungen machen können.

Susanne Strobach
(www.achtsamkeits-akademie.at)

Susanne Strobach ist Leiterin der Achtsamkeits-Akademie Wien, der ersten Anlaufstelle für Achtsamkeit und Neurowissenschaften in Österreich. Sie ist Mediatorin, Unternehmensberaterin, Autorin zahlreicher Kartensets und Bücher, u. a. des „Logbuchs Lebenszufriedenheit & Glück“ gemeinsam mit Katharina Hanyka (Beltz, 2023).

In Kooperation mit der KPH Wien/ Niederösterreich entwickelt das Team der Achtsamkeits-Akademie Hochschullehrgänge mit den Schwerpunkten Glück und Mindfulness und bietet Trainer:innen- und Leadership-Ausbildungen an, die in Kufstein und Wien stattfinden.
www.achtsamkeits-akademie.at

BIODERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

REINIGEN WAR NIE EINFACHER FÜR JEDE HAUT

Reinigung
Make-up Entferner
Gesichtswasser

BERUHIGEND

FÜR SENSIBLE HAUT

KLÄREND

FÜR MISCH- & ÖLIGE HAUT

FEUCHTIGKEITSSPENDEND

FÜR TROCKENE HAUT

ERHÄLTlich IN IHRER APOTHEKE

BIODERMA
Erfinder der
MICELLAR TECHNOLOGY
MAKE-UP
HAUTUNREINHEITEN
VERSCHMUTZUNG

