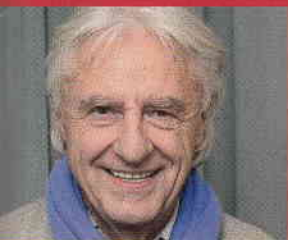
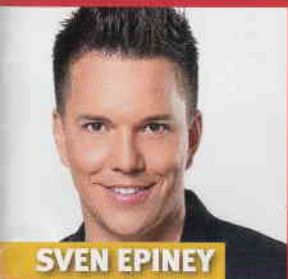


Glücks Post



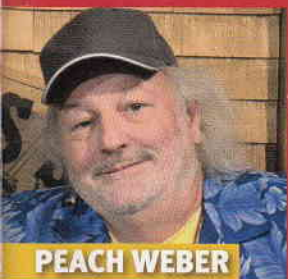
EMIL STEINBERGER

Sein
riesiger
Ärger!



SVEN EPINEY

Neue Show
mit alten
Hasen



PEACH WEBER

Er lernt
loszulassen

Monique
mit ihrem
Partner Dani.



Mit ihrem Freund
zusammengezogen

Sängerin Monique wird 40

«Ich bereue
nichts und gehe
meinen Weg!»

Viele Schweizer Rätsel mit Super-Preisen!

Seelen- sprache

Was tun, wenn die Mutter oder der Vater nicht mehr richtig sprechen können, weil die Worte fehlen? Wie kommunizieren, wenn es mit der verbalen Sprache gar nicht mehr geht? Ob Demenz oder eine andere Erkrankung das

Sprechen unmöglich machen, es gibt zahlreiche andere Arten, in Kontakt zu sein. Die Psychologin Angelika U.

Reutter nennt sie «Seelensprache». Wie man über Berührungen, den Klang der Stimme oder Blickkontakt kommunizieren kann, erklärt sie in ihrem unterstützenden Buch: «Wenn die Worte fehlen», Scorpio Verlag, Fr. 22.90.



Familie – ja oder nein?

Nachwuchs ist planbar, deshalb ist die Kinderfrage kompliziert geworden. Wenn Paare heute Eltern werden, ist dies meist eine bewusste Entscheidung. Und die wird so weit wie möglich nach hinten verschoben – Mütter sind nicht mehr 20, sondern Mitte 30 und älter. Die Ausbildungs- und Jobchancen werden genutzt und das kinderlose Leben genossen. Hört man dann plötzlich die biologische Uhr ticken, gibt es Stress, weil Fragen auftauchen wie: Wollen wir wirklich Kinder, und sind wir bereit, unser Leben entsprechend umzustellen? Hier sind die Tipps, wie die Familienplanung «entstresst» werden kann.

- ➔ Setzen Sie sich einen realistischen Zeitrahmen (empfehlenswert ist ein halbes Jahr), in dem Sie sich mit der Kinderfrage beschäftigen. Das nimmt den Druck, diese wichtige Entscheidung sofort fällen zu müssen.
- ➔ Tun Sie, als seien Sie Eltern! Lesen Sie Elternzeitschriften, gehen Sie in Kinderbekleidungs-geschäfte und Spielzeugläden. Hüten Sie Göttinkinder, solche von befreundeten Paaren oder Verwandten. Schauen Sie, wie es Ihnen dabei geht.
- ➔ Planen Sie einen Familienfrage-Abend. Setzen Sie sich dann mit folgenden Fragen auseinander: Leben wir jetzt das Leben, das wir möchten? Drehen Sie in Gedanken die Zeit um ein, fünf und zehn Jahre vor: Wie möchten Sie, dass dann Ihr Leben aussieht? Gehören Kinder dazu?

Wussten Sie, dass ...

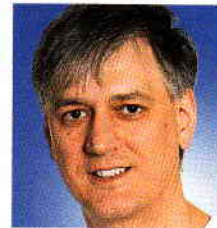
... 80 Prozent aller Menschen Lampenfieber haben? Zwar ist es beruhigend, dass es anderen auch so geht. Wirklich hilfreich aber ist es nicht – dann etwa wenn man zur Pensionierung des Partners eine kleine Rede halten will. Profis setzen bei Lampenfieber auf positive Leitsätze, wie zum Beispiel: «Ich kann gut Geschichten erzählen», «Ich kann meine Zuhörer begeistern.» Ein Versuch ist es wert!

Sie raucht wieder

? Mein Frau und ich haben im Frühling aufgehört zu rauchen. Da ich nur kurz geraucht habe, ist es mir nicht so schwer gefallen wie meiner Frau. Sie hat zudem grosse Angst, zuzunehmen. Deshalb macht sie auch viel Sport. Eigentlich habe ich gedacht, dass wir es beide geschafft haben. Aber jetzt bin ich mit ihrem Auto gefahren, und da hat es nach Zigarettenrauch gerochen. Ich habe sie darauf angesprochen, aber sie redet sich heraus. Was kann ich machen?
Gino H. aus U.

! Es scheint, als würde Ihre Frau wieder rauchen. Machen Sie ihr aber keine Vorwürfe, denn die macht sie sich wahrscheinlich selber. Bieten Sie ihr einfach an, sie beim Entwöhnen zu unterstützen – das ist das Einzige, was Sie tun können. Und dann sprechen Sie das Thema vorerst nicht mehr an und überlassen es Ihrer Frau, das Angebot anzunehmen.

Rückfall beim Rauchen: Wie soll man als Partner reagieren?



Einfach Digital
mit Peter Wolf

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

Die Baby-Kamera auf dem Handy

Mit Baby-Kameras lässt sich auch anderes überwachen als der Nachwuchs. So habe ich eine Babycam eingesetzt, um zu sehen, ob die kranke Katze Nahrung zu sich nimmt oder ob ihr gesunder Bruder alles wegfrisst.

Nun hat man nicht immer eine Babykamera zur Hand, aber oft ein zweites Smartphone oder ein Tablet. Auf beiden Geräten installiert man die App «Babyphone 3G» (4 Franken, für Android und iPhone). Das eine Handy wird im Kinder-, Katzen- oder Hundezimmer so aufgestellt, dass die Handy-Kamera den zu überwachenden Bereich sieht, das andere Gerät ist die Elternstation. Diese wird benachrichtigt bei Geräuschen und Bewegungen und kann live per Video über WLAN (oder an fremden Orten über das Handynetz) in den Raum schauen. Selbst die Kameralampe lässt sich ferngesteuert einschalten. Diese Ausrüstung reicht absolut, um ab und zu mal das Baby zu überwachen. Oder um zu schauen, ob der Hund verbotenerweise aufs Sofa geht, wenn niemand im Raum ist. Nur für Hunde gäbe es übrigens auch die App «Hundemonitor» (5 Franken, für iOS und Android). Geht es aber um die perfekte Kinder-Überwachung, dann existieren auch professionellere Geräte wie zum Beispiel die neue «Arlo Baby» für rund 300 Franken, die bei Geräuschen oder Bewegungen eine Benachrichtigung ans Handy schickt, Videos in High Definition aufnimmt, einen Nachtsicht-Modus hat und sogar die Luftqualität im Zimmer überwacht. In meinem Test hat sie sich recht gut bewährt.



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

TOP & FLOP DER GEFÜHLE



Top – Überrasungen. Sie machen allen Freude. Backen Sie den Lieblingskuchen für die Tochter, laden Sie die Nachbarin zum Kaffee ein, schenken Sie der Arbeitskollegin Blumen.



Flop – Liebesfilme anschauen. Tun Sie es nicht, wenn Sie Herzschmerz haben, das verstärkt den Kummer.