

Flensburger Nachrichten

Flensburg

Flying Sofa Quartet im Gemeindezentrum

Der Folk-Verein im Gemeindezentrum Engelsby präsentiert am Freitag, 10. November, das skandinavische „Floating Sofa Quartet“. Die Engelsbyer Folkys entflammen für Leija Lautamaja (Harmonium, Melodium, Gesang), Mads Kjøller-Henningsen (Flöte, Swedish bagpipes), Clara Tesch (Violine, Viola, Gesang) und Malte Zeberg (Kontrabass) während eines Konzerts auf dem Scheersberg. Im Frühjahr 2013 gegründet von Absolventen der Danish National Academy, der Sibelius Academy und der Academy of Music and Drama erobern die vier Musiker die Szene. November 2016 erschien ihr Debüt-Album „The Moon we watch is the same“. Karten im Vorverkauf für 12 Euro, ermäßigt 10 Euro, Tageskasse 13 Euro. Beginn: 20 Uhr.

Abnehmen mit den Förde-Kids

„Gemeinsam Erfolge erzielen“ ist die Idee hinter dem Schulungsprogramm für stark übergewichtige Kinder und Jugendliche in Flensburg. Hier lernen die Teilnehmer nicht nur eine Menge über gesunde Essgewohnheiten, Bewegung und Körperwahrnehmung – auch ihre Eltern werden einbezogen, um nachhaltige Erfolge zu sichern. Das Programm wird von den gesetzlichen Krankenkassen unterstützt. Infos und Anmeldungen bei Eva Winter, Tel. 04631 4410000, winter.eva@t-online.de

„Lieber küssen als jammern“

Coach Cordula Nussbaum rät, die täglichen Zwänge zurückzudrängen und Energie aus positiven Erlebnissen zu schöpfen



Cordula Nussbaum riet in ihrem Vortrag für die sh:z-Reihe „Wissensimpulse“, mit den täglichen Zwängen gelassener umzugehen. MICHAEL STAUDT

FLENSBURG Überstunden, mehrseitige to-do-Listen, daheim unsortierte Wäscheberge und im Postfach noch zwölf E-Mails, die eine Antwort verlangen: Viele von uns haben am Abend das Gefühl, sie hätten am Tag wieder einmal nicht genug von dem geschafft, was eigentlich geschafft werden musste.

Als Grund wird oft ein schlechtes Zeitmanagement genannt. Cordula Nussbaum, Autorin, Coach und Vortragsrednerin, sprach am Dienstagabend im Rahmen der sh:z-Reihe „Wissensimpulse“ im fast voll besetzten Audimax der Hochschulen zu diesem Thema. „Wir müssen Zeiträubern das Handwerk legen“, sagt sie. To-do-Listen seien ein schönes Mittel, sich zu visualisieren, was erledigt werden sollte, allerdings funktioniere dieses System nicht bei allen gleich gut: „Wir alle vereinen vier Talenttypen, deren Anteile unterschiedlich stark ausgeprägt sind.“ Manch einem lägen daher Routineaufgaben und klare Pläne mehr, anderen die Kommunikation mit Mitmenschen.

Für einige sind Daten, Fakten und Zahlen die einzigen Größen, mit denen es sich zu arbeiten lohnt und die nächsten sind spontan und voller Abenteuerlust. „In jedem von uns sind ein oder zwei Anteile dominant und es ist wichtig, die Aufgaben so anzupacken, wie unser Naturtalent es automatisch vorgibt.“

Das heiße nicht, dass es Menschen gibt, die sich überhaupt nicht organisieren können, nur, dass diese eine andere

Herangehensweise als die klassischen Kalendereinträge und Listen bräuchten.

Unser Alltag sollte heutzutage möglichst agil und dynamisch sein, ständige Erreichbarkeit ist beinahe schon ein Muss. „Mit der Einführung des Effizienzgedankens kam die Idee, dass man sich nur gut genug takten müsste, dann schafft man auch mehr“, so Nussbaum. Doch das ist heute kaum noch möglich: „Man schreibt Listen und macht Pläne – und dann kommt das wahre Leben zur Tür herein.“ Daher brauche man heute

„Man schreibt Listen und macht Pläne, und dann kommt das wahre Leben zur Tür herein.“

Cordula Nussbaum
Coach und Buchautorin

ein neues Zeitmanagement und dürfe sich auch mit gutem Gewissen von den bewährten Methoden lösen. Nussbaums alternative Lösung ist eine „reisende to-do-Sammlung“, ein eigenständiges Utensil, in das man gerne alles schreiben darf, was man erledigen könnte – was nicht heißt, dass es sofort geschehen muss. Die Aufgaben dürfen gern eine Weile mit einem „reisen“. „Es macht nichts, wenn Sachen nicht in einem Tag geschafft werden“, so Nussbaum, „Das unbedingt zu wollen, schafft nur Frust!“

Wichtig finde sie auch, dass man am Abend nicht immer nur darüber genervt sei, was man nicht erledigt habe, son-

dern sich bewusst mache, was man alles geleistet hat. Was habe ich dazu gelernt, wem habe ich geholfen, was habe ich für meinen Körper getan – das sind die Fragen, die wir uns eigentlich stellen sollten. „Es ist faszinierend, dass wir mehr Zeit damit verbringen, uns zu ärgern, als Dinge zu tun, aus denen wir Energie schöpfen können“, meint Cordula Nussbaum. Küssen, so sagt sie, wäre für eine viel bessere Alternative zum Jammern – und dieser Vorschlag führt beim Publikum zu einigem Schmunzeln.

Zusätzlich zeigt Nussbaum mit kleinen Lifehacks, wie man Outlook überlisten, lange Whats-App-Sprachnachrichten als Text generieren und dem Handy den wachhaltenden Blaulichtanteil entziehen kann. Eine „Bedline“ statt einer Deadline einzuführen kann außerdem helfen: „Schlafen, trinken, essen sind so wichtige Faktoren! Auftanken ist notwendig für den Körper“, mahnt Nussbaum.

Unumgänglich für einen sorgsameren Umgang mit der eigenen Zeit sei es, die Masse an to-dos zu reduzieren. „Fragen Sie sich: Ist das wirklich wichtig? Vielleicht könnte man ja dieses oder jenes erledigen – man muss es aber eigentlich gar nicht.“ Mit dem Jammern aufhören und auch mal quer denken ist ein weiterer Tipp, um Aufgaben effizient abarbeiten zu können. Und zu guter Letzt gibt Cordula Nussbaum dem Publikum noch mit: „Das Leben ist keine Liste zum Abhaken – es ist so viel mehr!“

Maria Wappler

Reisemesse am 11. u. 12. November in der Flens-Arena/Flensburg von 10 - 17 Uhr

NEUBAUER

ANZEIGEN-EXTRA

ANZEIGEN-EXTRA

team Tankstellen
Viel Erfolg wünscht
team energie
Wir machen's möglich! www.team.de

DATEV · Simba · Microsoft · Fujitsu · Securepoint · Wortmann · Extra Computer · Cobra · Lexware

Seit 20 Jahren bieten wir unseren Kunden die komplette EDV-Betreuung aus einer Hand.

Wir wünschen **Neubauer Reisen** viel Erfolg auf Ihrer Hausmesse!



SGB
Ihr Flensburger IT-Systemhaus
SGB IT OHG · Liebigstraße 19 · 24941 Flensburg
Fon 0461 310 930 · www.sgb-it.de

Neue Urlaubsfreuden mit Neubauer Touristik

FLENSBURG Der erste Eindruck ist bekanntlich entscheidend, und in dieser Hinsicht überzeugen die Reiseangebote der Flensburger Neubauer Touristik allein schon durch ihre unglaubliche Vielfalt! Neben Zielen in Deutschland werden attraktive Destinationen in ganz Europa angesteuert, einige sogar in der weiten Welt.

Auch die große Auswahl unter den Reisearten erfüllt praktisch jeden Wunsch, gleich ob kurz oder ausführlich, in Städte oder zum naturnahen Wandern, zu Kultur und Konzerten, per Rad oder Schiff oder ganz einfach in einen ordentlichen

Erholungsurlaub. Beeindruckend ist zudem die Professionalität, mit der alle Reisen optimal organisiert werden, beste Hotels und komfortabler Service inklusive. Auch der Faktor Sicherheit findet entsprechende Beachtung. Ein spannendes Reiseprogramm bieten die renommierten Marken Neubauer, Vagabund, Globetrotter Reisen und Ski Tours – komplett unter einem Dach, immer nah am Kunden!

Und wie sehen die aktuellen Trends aus, worauf dürfen sich Urlaubssuchende auch im kommenden Jahr freuen? „Sehr beliebt sind unverändert unsere Kreuzfahrten, beispielsweise in

die norwegische Fjordlandschaft und durch die Inselwelt Kroatiens. Oder unsere Flusskreuzfahrten auf der Donau“, sagt Oliver Gröpfer, Geschäftsführer von Neubauer Touristik.

Steigender Beliebtheit erfreuen sich zudem Festspiel- und Musikreisen, die mit Opernregisseur Michael Sturm fachkundig zusammengestellt wurden. Neu im Programm ist dabei der „Musikalische Frühling in Opatija“ an der kroatischen Adria, der unter anderem mit einem unvergesslichen Opernerlebnis im Nationaltheater in Rijeka verwöhnt.

(Fortsetzung nächste Seite)



Der **Gardasee** ist schon lange ein reizvolles Reiseziel für deutsche Urlauber – jetzt erlebt der größte See Italiens eine Renaissance, auch mit Wanderreisen von Vagabund. A. ZANCHI CHISTAL PALACE

80 Jahre NEHRKORN
QUALITÄT IN BEWEGUNG
Ford JAGUAR RANGE ROVER LAND-ROVER VOLVO
Tel. 04 61-9 98 00 · www.nehrkorn.de

Altstadt-Taxi
Inh. Liesel Ridder
0461 / 3 33 33
Norderstraße 155
24939 Flensburg
E-Mail: info@altstadt-taxi.com
auch: Krankenfahrten, Kurierfahrten, Kleinbus bis 8 Personen, Rollstuhltransport (sitzend)
Neu: Taxibestellung per Smartphone über Taxi.de

IMMER EINE GUTE WAHL - GUTE FAHRT!
Druckerei Nielsen
OFFSET- UND DIGITALDRUCK IN FLENSBURG
info@druckerei-nielsen.de · 0461 - 999 39 39

Vagabund
Mit Vagabund genießen Sie Ihre Reise vom ersten Augenblick an und tauchen in die Kultur, die Sitten und Bräuche Ihres Urlaubslandes ein.

Wanderreisen			
20.05. - 28.05.2018	Riesengebirge	9 Tage	779,- €
24.05. - 01.06.2018	Provence und Camargue	9 Tage	899,- €
04.06. - 13.06.2018	Vielfalt Gardasee	10 Tage	989,- €
27.08. - 05.09.2018	Südtirol	10 Tage	899,- €
Urlaubreisen			
30.03. - 07.04.2018	Provence im Frühling	9 Tage	919,- €
10.06. - 17.06.2018	Saalbach-Hinterglemm	8 Tage	749,- €
21.08. - 28.08.2018	Südschwarzwald	8 Tage	829,- €
24.09. - 05.10.2018	Santa Susanna	12 Tage	899,- €
Kururlaub an der polnischen Ostseeküste			
08.04. - 22.04.2018	Rügenwalde	15 Tage	725,- €
06.05. - 20.05.2018	Rügenwalde	15 Tage	779,- €

Haus zu Haus Abhol-Service (bei Reisen von mehr als 3 Tagen)

Jetzt Katalog anfordern!

Neubauer Touristik GmbH
- Vagabund -
Marie-Curie-Ring 39
24941 Flensburg
Tel. 0461 16 09 84 07
www.vagabund-reisen.de
info@vagabund-reisen.de

REISEBÜRO Peelwatt
Alle namhaften Veranstalter.
Unser Team berät Sie gern und vermittelt Ihnen Ihre persönliche Traumreise!

Jetzt 50,- € Rabatt sichern!
Bis zum 31.12.17 schenken Ihnen das Reisebüro Peelwatt gegen Vorlage dieser Anzeige 50,- € auf die Buchung Ihrer Pauschalreise.

Reisebüro Peelwatt
Neubauer Touristik GmbH
Marie-Curie-Ring 39
24941 Flensburg
Tel. 0461 4068090
www.reisebuero-peelwatt.de
info@reisebuero-peelwatt.de
Öffnungszeiten:
Mo. bis Fr. 8:00 - 18:00 Uhr
Sa. 9:00 - 13:00 Uhr