

Kurz berichtet

Vortrag zur Arbeitswelt

TUTTLINGEN (pm) - In der Reihe „VHS digital“ beleuchtet die Soziologin Prof. Sabine Pfeiffer am Mittwoch, 28. November, 18 Uhr, die Auswirkungen der Digitalisierung auf die Arbeitswelt. Die Veranstaltung wird als Livestream in den Seminarraum 1 der VHS-Geschäftsstelle, Schulstraße 6, übertragen. Dabei können sich Teilnehmende über eine Online-Plattform aktiv an der Diskussion beteiligen. Ausgangspunkt ist eine Studie von 2013, die den Wegfall von über 40 Prozent der derzeitigen Berufe vorhersagt. Viele Menschen befürchten daher einen enormen Anstieg der Arbeitslosigkeit durch die Digitalisierung. Alles halb so wild, argumentieren andere, denn es werden neue Berufe entstehen. Anmeldun-

gen nimmt die VHS-Geschäftsstelle, Telefon 07461 / 96910 entgegen.

Feier für Ehrenamtliche

TUTTLINGEN (pm) - Zum Ehrenamtlichen-Abend lädt die katholische Kirchengemeinde St. Gallus alle Mitarbeiter am Dienstag, 4. Dezember, ein. Der Dankeschön-Abend beginnt um 19 Uhr mit der Rorate-Messfeier in St. Gallus. Um 20 Uhr geht es in St. Josef weiter mit Pastoralreferent Wolfgang Müller alias „Bläck Sheep“, der mit seiner „schwäbischen Komödie“ und seinen Erzählungen und Liedern unterhält. Die sich anschließende Begegnung bei Speis und Trank rundet den Abend ab. Es wird um eine Anmeldung bis Montag, 26. November, beim Pfarramt St. Gallus gebeten, Telefon 07461 / 965890.



Gleisarbeiten am IKG

Johannes Hilber von den Eisenbahnfreunden Tuttlingen bringt am Freitag schon einmal einen Zug in der Aula des Immanuel-Kant-Gymnasiums in Tuttlingen auf Spur. Denn der Verein veranstaltet am Samstag und Sonntag zum zweiten Mal seine Tuttlinger Hobbytage. Zu sehen gibt es dort, neben der mehr als 70 Meter langen Gleisanlage der Eisenbahnfreunde, unter anderem auch Flugzeug- und Schiffsmodelle sowie Dampfmaschinen von anderen Vereinen aus der Region. Die verschiedensten Spielarten des Modellbaus eben. Geöffnet sind die Tuttlinger Hobbytage am Samstag zwischen 11 und 18 Uhr und am Sonntag von 10 bis 17 Uhr. (sbh)

FOTO: SEBASTIAN HEILEMANN

„Motivation ist eine Diva“

Marc Gassert beschließt „Erfolgsmacher“ mit fulminantem Vortrag zum Thema Disziplin

Von Kornelia Hörburger

TUTTLINGEN-MÖHRINGEN - „Der Abend wird vergnüglicher als Sie glauben“, hat Marc Gassert am Donnerstagabend seinen Zuhörern versprochen. Und das Kunststück, das spröde Thema „Disziplin“ auf zündend unterhaltsame Weise in einen Vortrag zu packen, ist ihm tatsächlich gelungen. Wer den letzten der diesjährigen „Erfolgsmacher“-Vorträge in der Möhringer Angerhalle besucht hat, durfte einen Höhepunkt der Reihe erleben.

Wie wirkt Selbstdisziplin? Gibt es Tricks, um Faulheit, Angst, Zweifel und Lethargie zu überwinden? Diese Eingangsfragen waren beinahe vorhersehbar. Doch Gasserts Präsentation überraschte – durch seinen trockenen bayerischen Humor, durch seine 150-prozentige Bühnenpräsenz und durch eindrucksvolle Shaolin-Demonstrationen.

Während einer dreiminütigen, mit gegrätschten Beinen gehaltenen Kniebeuge waren im Gesicht des mutigen jugendlichen Probanden aus dem Publikum tatsächlich die Stufen der Willenskraft abzulesen: vom ersten körperlichen Unbehagen bis zum Überschreiten der Schmerzgrenze in den letzten Sekunden. Derselbe Proband vermochte es, allein durch Fokussieren ein zwischen seinem eigenen und Gasserts Hals angesetztes Stahlrohr zu verbiegen. Das Ergebnis von zu großem Druck von außen versinnbildlichte Gassert an einer Wasserflasche, deren Boden allein durch den Druck seiner Hände auf die Flaschenöffnung plötzlich barst. „Auch ein Ei wird durch zuviel Druck von außen zerstört. Die wahre Kraft kommt von innen.“

Karriere-Abzweig im Shaolin-Kloster

Statt einer Promotion hat Marc Gassert nach seinem Studium der Kommunikationswissenschaft mal eben einen Karriere-Abzweig genommen: in das berühmte Shaolin-Kloster in China. Nicht unbedarft, denn er war schon seit seiner Kindheit in fernöstlicher Kampfkunst ausgebildet worden: „Ich hatte gefühlt Schwarze



Halteübungen stählen Körper und Geist. Das predigte Marc Gassert bei der letzten „Erfolgsmacher“-Runde für dieses Jahr nicht nur, er demonstrierte es auch.

FOTO: KORNELIA HÖRBURGER

Gürtel bis zum Hals“, sagte er am Donnerstag.

Doch das Leben bei den Shaolin-Mönchen erwies sich als Herausforderung. Um 4.30 Uhr weckte ein Gong zum täglichen Halbmarathon-Lauf. Danach sei selbst die „Reischlonze“ zum Frühstück eine Wohltat gewesen – und gleichzeitig Auftakt fürs 15-stündige tägliche Training, das Körper und Geist der Mönche gleichermaßen schult.

„Wir Deutsche wollen die Wirkungsmechanismen rational erkennen, bevor wir etwas tun. Die Chinesen gehen übers Erleben“, erklärte Gassert. Ein 90-minütiger Vortrag kann nicht die lebenslange Selbsterfahrung eines Shaolin-Mönchs ersetzen, doch Gassert hat in seiner Präsentation seine fernöstlichen Erfahrungen für die Denkstrukturen westlich geprägter Zuhörer aufbereitet. Die Balance der Gegenpole „Yin und Yang“ sei das stete Ziel, doch: „Diesen Zustand werden Sie nie erreichen, es sei denn, Sie sind tot oder ein Stein.“

Die inhaltlichen Antworten auf

die Eingangsfragen standen zu befürchten: Um auch in Stressphasen durchzuhalten, braucht es Willenskraft, und wie der Proband aus dem Publikum zeigte, manchmal auch die Überwindung von Schmerz. „Nicht das Anfangen wird belohnt, sondern das Durchhalten.“ Niemand solle sich nur auf Motivation verlassen: „Sie ist wie eine Diva, man sollte nicht erwarten, dass sie einfach vorbeikommt.“

Willenskraft durch Essen, Trinken oder Sex

Als „Treibstoffe“ für die Willenskraft nannte Gassert biologische Antriebe wie Essen, Trinken oder Sex. Fehle einer dieser Komponenten, löse das automatisch Aktivität aus. Auf kulturellen oder individuellen Werten basierende Antriebe könnten die biologischen jedoch übertrumpfen. So könne etwa der Entschluss zur Verteidigung schützenswerten Lebens den Fluchtreflex außer Kraft setzen. „In 90 Prozent der Fälle verwenden wir aber die Willenskraft.“

Und eben diese Willenskraft müs-

se trainiert werden, wie ein Muskel. Mit einem ausgewogenen Verhältnis von körperlichen Anspannungs- und Entspannungs-Übungen. So gerate bei der Ruhigstellung des Körpers während einer morgendlichen Meditation der Geist zunächst in Aufruhr, Gedanken prasselten durch den Kopf. „Denken Sie jeden Gedanken nur einmal, und leiten Sie ihn dann weiter. Am Ende tröpfeln die Gedanken nur noch.“ In diesen Pausen könne sich das Gehirn tief entspannen, während zuvor alles Wichtige für den Tag gedacht worden sei.

Grassert warnte eindringlich vor Krafraubern wie „Aufschieberitis“, Jammern und Lästern. Aktives Fokussieren auf ein Ziel war dagegen eines von Gasserts Zauberworten. Und er hatte auch eine gute Nachricht dabei: Das Erreichen von Zielen löse die Ausschüttung von Hormonen aus, die den Stressabbau begünstigten und damit auch das Durchhalten erleichterten. So könne man sich etwa schon morgens für das Erreichen eines Etappenziels loben: für das Zurückschlagen der Betdecke.

ANZEIGE

Die FASZINATION des Bietens

Über 2.800 Artikel in der Auktion

162
Permanent Make Up Augenbrauen

LADENPREIS 350,00€
STARTPREIS 175,00€



Ob beim morgendlichen Aufwachen oder bei einem Dinner im Kerzenschein - Sie sehen einfach immer perfekt und trotzdem ganz natürlich aus. Denn mit Permanent Make Up werden Ihre ästhetischen Stärken hervorgehoben und dauerhaft unterstrichen.

Ulli's Beauty Service
Breitenbergstr. 5
88289 Waldburg
07529/912100



314
Gutschein für Sportartikel im Wert von 200 €

LADENPREIS 200,00€
STARTPREIS 99,00€



Aktuelle Sportartikel und Mode in großer Auswahl. Modernste Technik, die neuesten Designs und Top-Beratung. Nicht kombinierbar mit weiteren Rabatten. Besuchen Sie uns in Bad Waldsee, wir freuen uns auf Sie.

Poldi Sport GbR
Am Kornhaus 1
88339 Bad Waldsee
07572/7636



1134
Pferdegestützte Einzel-Coaching für 2 Std.

LADENPREIS 300,00€
STARTPREIS 149,00€



Du möchtest selbstbewusster sein, deine Führungsqualitäten verbessern, brauchst neue Energie und Motivation für deinen Alltag? Kein Team ist so ehrlich wie ein vierbeiniges. Knallhart zeigen sie uns unsere Stärken und Schwächen. Wertfrei. Direkt.

Die Equidenschule - Nadine Roser
Rathhausweg 2
89584 Ehingen - Berg
0176/84733375



1953
Kitchenaid Küchenmaschine rot

LADENPREIS 699,00€
STARTPREIS 349,00€



Farbe: rot, Technische Spezifikationen: Leistung in Watt (W): 300, Spannung (V): 220-240, Frequenz (Hz): 50/60, Max. Drehzahl: 220, Min. Drehzahl: 58, Höhe (Produkt): 360, Breite (Produkt): 240, Tiefe (Produkt): 370.

Fritz Grossmann KG
Tannenburgr. 19
88048 Friedrichshafen
07541/60360



„Mensch, du hast Recht!“

Tuttlinger Frauenhaus eröffnet Ausstellung zu den Menschenrechten im Scala-Kino

Von Siegrid Bruch

TUTTLINGEN - Eine Wanderausstellung zum Thema „Menschenrechte“ ist am Donnerstagabend im Foyer des Scala-Kinos vom Frauenhaus Tuttlingen eröffnet worden. Der Verein hat die Jahreskampagne des Paritätischen Gesamtverbandes zum 70. Jahrestag der Verabschiedung der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte zum Anlass genommen, um unter dem Motto „Mensch, du hast Recht!“ auf die Einhaltung, Umsetzung und den Schutz dieser Rechte hinzuweisen.

Darauf wies Tanja Szymanski vom Vorstand des Frauenhauses in ihrem kurzen Vortrag hin. Voraussetzung für die Rechte sei allein das Menschsein, so der Tenor der Erklärung der Menschenrechte, die die Generalversammlung der Vereinten Nationen im Jahr 1948 in Paris verabschiedet habe. Mit der Erklärung der Menschenrechte haben sich die UN-Mitgliedstaaten verpflichtet, diese Rechte als Grundlage ihres Handelns anzuerkennen. Doch auch 70 Jahre später müsste der Schutz dieser Regeln immer wieder aufs Neue eingefordert werden. Auch in Deutschland müsse noch viel getan werden, um die Rechte jedes einzelnen durchzusetzen. Gundula Taschner,

ebenfalls vom Frauenhaus-Vorstand, las ergänzend einige Artikel der Menschenrechtserklärung vor.

Die Plakatausstellung veranschaulicht, dass Menschenrechte auch in Deutschland vielfach gefährdet sind und noch viel getan werden muss, um diese Rechte, die jeder hat, durchzusetzen. Die Schau umfasst 14 verschiedene Motive mit konkreten Erläuterungen zu sozialen und individuellen Menschenrechten wie

„Recht auf Gesundheit“, „Recht auf Bildung“, „Recht auf Schutz“, „Recht auf Wohnen“, „Recht auf Teilhabe“ und „Recht auf Selbstbestimmung“.

Bei einem Glas Sekt konnten die meist weiblichen Gäste die Plakatausstellung auf sich wirken lassen. Auch auf den internationalen Gedenktag „Nein zu Gewalt an Frauen“ am Sonntag wurde hingewiesen. Im Anschluss wurde der Dokumentarfilm „#Female pleasure“ gezeigt.



Tanja Szymanski (rechts) und Gundula Taschner (zweite von rechts) vom Tuttlinger Frauenhaus bei der Eröffnung der Wanderausstellung zum Thema „Menschenrechte“.

FOTO: SIEGRID BRUCH

Kurz berichtet

Mitmachkonzert für Kinder

TUTTLINGEN-NENDINGEN (pm) - Der Verein „Musik schenkt Lächeln“ und die Tuttlinger Abteilung der Deutschen Pfadfinderschaft St. Georg veranstalten am Samstag ein Kinder-Mitmachkonzert im Bischof-Moser-Haus, Bräunisbergstraße 18 in Nendingen. Das Konzert beginnt um 15 Uhr (Einlass:

14.30 Uhr) und endet um 16.30 Uhr. Das Repertoire der Musiker umfasst unter anderem Lieder wie „Die Affen rasen durch den Wald“, „Probier's mal mit Gemütlichkeit“, „Nessaja“, „Pippi Langstrumpf“, „Anne Kaffeekanne“, „Frozen“ und „JoHeHo“ (selbstgeschriebenes Lied). Das Kinder-Mitmachkonzert wird im Rahmen der Tour des Läch-

chels 2018 organisiert. Vom 30. Oktober bis 1. Dezember besuchen die Musiker ehrenamtlich 42 Einrichtungen für Kinder in Baden-Württemberg und Bayern. Neben den Besuchen in den Einrichtungen werden zudem an den Wochenenden öffentliche Kinder-Mitmachkonzerte in verschiedenen Städten organisiert.