

Wir gratulieren

Tuttlingen: Samstag: Johannes Grunenberg, zum 70. Geburtstag. **Sonntag:** Marianne Müller, zum 75. Geburtstag.

Tuttlingen kurz

Der Schwarzwaldverein trifft sich am morgigen Sonntag, 15. Oktober, um 10 Uhr am Hauptbahnhof zur Fahrt mit dem Linienbus nach Talheim.

Der Schneeschuhverein veranstaltet am Sonntag, 15. Oktober, wieder seine traditionelle Hüttenkirbe auf der Tuttlinger Skihütte. Die Hütte wird ab 11 Uhr

bewirtet. Eingeladen sind neben den Vereinsmitgliedern auch alle anderen Gäste.

Die Konfi 3-Tischmütter der evangelischen Gesamtkirchengemeinde treffen sich am Montag, 16. Oktober, um 20 Uhr im evangelischen Gemeindehaus, Gartenstraße 1, zu einem Einführungsabend in das Thema „Taufe“.

Kurz berichtet

Seminar über „Heilige Orte“ TUTTLINGEN (sz) - In einem VHS-Abendseminar spricht der Theologe Jörg Seyfried am Mittwoch, 25. Oktober, 19 Uhr, über „Heilige Orte am Bodensee“. Der Bodensee ist ein uralter Kulturraum. Schon vor vielen Jahrhunderten wurden hier an heiligen Orten Götter verehrt

und Opfer gebracht. Nach der Christianisierung Süddeutschlands wurden an manchen dieser Orte Kirchen gebaut und zu Wallfahrtsorten gemacht. Für die Veranstaltung im Lesesaal der Stadtbibliothek, Schulstraße 6, ist eine Anmeldung bei unter Telefon 07461 / 969 10 erforderlich.

Musikalisches Programm zum Doppeljubiläum

Ende Oktober jährt sich die Einweihung der Tuttlinger Stadtkirche und Luthers Thesenanschlag

TUTTLINGEN (pm) - Am 31. Oktober 2017 jährt sich zum 500. Mal die Veröffentlichung der 95 Thesen, die Martin Luther an die Tür der Schlosskirche in Wittenberg schlug. Und die Stadtkirche Tuttlingen feiert ihren 200. Geburtstag. Am 31. Oktober 1817 wurde sie nach dreijähriger Bauzeit eingeweiht.

die Bachkantate „Gott der Herr ist Sonn und Schild“ aufgeführt, komponiert für den Reformationstag 1725. Die Predigt hält Sebastian Berghaus.

Es musizieren die Vokalsolisten Brigitte Bayha, Matthias Baur, der katholische Kirchenchor (Einstudierung Bernard Sanders) sowie Chor und Kantatenorchester der Stadtkirche. Die Leitung hat KMD Helmut Brand.

Ab 17 Uhr wird zu einem zweiten Festkonzert für Bläser und Orgel (KMD Helmut Brand) eingeladen. Der Tuttlinger Posaunenchor Matthias Schneider hat ein großbesetztes Bläserensemble zusammengestellt, es erklingen festliche Werke von Guillemant, Widor, Cullin und Michel.

Ab 19 Uhr beendet ein Festvortrag mit dem Thema „Warum mir der Protestantismus schmeckt“ die Feierlichkeiten. Referent ist Christian Nürnberger. Er ist mehrfach prämiertes Autor, unter anderem für sein jüngstes Werk „Der rebellische Mönch, die entlaufene Nonne und der größte Bestseller aller Zeiten, Martin Luther.“

Anlässlich dieses Doppeljubiläums finden in der Stadtkirche vom 29. bis 31. Oktober verschiedene Festveranstaltungen statt. Den Anfang machen am Sonntag, 29. Oktober, ab 17 Uhr Chor- und Kantatenorchester der Stadtkirche. Es erklingen Chor- und Orchesterwerke von Felix Mendelssohn: die Hymne „Hör mein Bitten“, die Psalmkantate „Wie der Hirsch schreit nach frischem Wasser“ sowie die „Reformationssinfonie“. Sie entstand 1830 zu den Feierlichkeiten zum 300. Jubiläum der „Confessio Augustana“, des protestantischen Glaubensbekenntnisses. Die Komposition „Ein feste Burg“ von Otto Nicolai beschließt das Festkonzert. Karten sind erhältlich in der Ticketbox (07461 / 91 09 96) und weiteren Vorverkaufsstellen.

Am Dienstag, 31. Oktober, ist in diesem Jahr bundesweiter Feiertag. Ab 11 Uhr wird im Festgottesdienst

Bei allen Veranstaltungen am 31. Oktober ist der Eintritt frei.

„Wer ständig erreichbar ist, erreicht nichts“

Cordula Nussbaum spricht über Zeitmanagement und gibt Tipps gegen Zeiträuber

Von Simon Schneider

TUTTLINGEN-MÖHRINGEN - Im Rahmen der Wissensvorträge von „Die Erfolgsmacher 2017“ hat am Donnerstagabend Cordula Nussbaum in der Möhringer Angerhalle das Zeitmanagement unter die Lupe genommen und Lösungen aufgezeigt, wie man immun gegen Zeiträuber wird.

„Wer von ihnen sitzt regelmäßig abends auf seiner Couch und ist zufrieden mit dem, was er an diesem Tag geschafft hat?“ Mit dieser Frage begrüßte die Rednerin Cordula Nussbaum die rund 200 Besucher in der Möhringer Angerhalle, die sich bei dieser Frage nur vereinzelt meldeten.

Menschen würden sich zu lange über das ärgern, was sie nicht geschafft hätten. Damit das nicht weiterhin passiere, reiche ein Blick auf die Hand. Anhand der einzelnen Finger solle man sich fünf Fragen stellen. Habe ich heute was dazugelernt und Wissen getankt oder welche netten Momente habe ich erlebt? „Wenn wir dies abfragen, kommen wir raus aus unserer Unzufriedenheit“, findet Nussbaum.

Anhand von Beispielen erklärte sie, dass das disziplinierte Abarbeiten der To-Do-Liste unter Berücksichtigung von Prioritäten meist nicht zum gewünschten Erfolg führe. Es könne ein Anruf vom Chef dazwischenkommen und schlagartig sei die ganze Liste durcheinander. Die To-Do-Liste würde genauso wie andere Methoden, im heutigen „agilen Umfeld“ nicht mehr funktionieren. Ihr Vorschlag: eine „reisende To-Do-Liste“, die „entkoppelt vom Kalender“ geführt werden sollte und bei der die unbearbeiteten Sachen in den nächsten Tag „mitreisen“.

Nörgelnde Kollegen als Störfaktor Häufig würden Angestellte aus der Arbeit herausgerissen werden, beispielsweise durch Anrufe. Allgemein bliebe „für konzentriertes Tun“ nur wenig Zeit. Das führe laut Nussbaum zu dem Ergebnis: „Ich habe wahnsinnig viel gemacht, aber nichts geschafft und bin am Abend völlig kaputt“, sagte sie. Ein Zeiträuber sei



Cordula Nussbaum gibt bei ihrem Vortrag in der Möhringer Angerhalle Tipps gegen Zeiträuber und bringt mit einem biegsamen Frosch den Zuhörern bei, sich nicht wegen unerwünschten Arbeiten oder aus Zeitgründen verbiegen zu lassen.

FOTO: SIMON SCHNEIDER

auch das Mailprogramm. „Konzentriert an der Arbeit dranbleiben und beispielsweise das Mailprogramm so einstellen, dass man nur für die allerwichtigsten Personen erreichbar ist“, sei eine Lösung. „Wer ständig erreichbar ist, erreicht nichts“, fügte die Expertin hinzu. Ein Zeiträuber

seien nicht nur Störungen, sondern auch Kollegen, die auf hohem Niveau jammerten und die Stimmung trübten und dadurch Zeit kosten würden.

Damit man sich nicht für unerwünschte Aufgaben oder aus Zeitnot verbiegen lässt, schenkte Nussbaum als Symbol jedem Zuhörer einen

biegsamen Frosch, der an diese Botschaft erinnern soll.

Dann eine Frage an die Zuhörer: Sie sollen den ganzen Inhalt einer vollen Wasserflasche in ein kleines Glas füllen. „Wie geht das? Sie haben eine Minute Zeit mit ihrem Nebensitzer darüber zu diskutieren.“ Die Uhr lief, während in der Angerhalle diskutiert wurde – dann kamen Antworten wie „eingefrieren“ oder „die Wasserflasche auf das Glas stellen“. Nussbaum: „Alles falsch.“

Die richtige Antwort: „Es geht nicht.“ Ihre Lösung: Den Inhalt der Flasche weniger werden zu lassen und auf ein normales Maß zurückzuführen. Im übertragenen Sinn will Nussbaum damit zum Ausdruck bringen, dass nur Dinge erledigt werden sollen, die für einen selbst wichtig sind, die glücklich machen oder wo Leidenschaft dahintersteckt. Auch die ein oder andere Aufgabe abzugeben in Form einer „Tu-Du-Liste“ ist ein Lösungsansatz, um den Inhalt der Flasche auf ein erträgliches Maß schrumpfen zu lassen. Jeder hätte andere wichtige Dinge in der Flasche.

Querdenken, eine Brücke über den Irrgarten bauen, eine andere Perspektive wählen und „verrückt denken“ sind ihre weiteren Ratschläge für einen Ausweg aus dem Alltag.

Mit Applaus verabschiedeten die Zuhörer die Rednerin und bedankten sich für ihren 90-minütigen Vortrag.

Den letzten Wissensvortrag in der Veranstaltungsreihe „Die Erfolgsmacher“ hält am Donnerstag, 16. November, 19.30 Uhr, Leo Martin zum Thema Vertrauen in der Möhringer Angerhalle. Tickets für diesen Vortrag gibt es telefonisch unter 02561 / 69 56 51 70, per E-Mail an info@sprecherhaus.de oder an der Abendkasse. Die Karten kosten 55 Euro, Abonnenten unserer Zeitung zahlen 49 Euro. Am Vortragabend ist ein Büchertisch geboten, um die Bücher des Referenten zur Wissensvertiefung kaufen zu können. Getränke gibt es zu kleinen Preisen beim Gastroteam.

Kurz berichtet

Neue Leitungen in der Johann-Sebastian-Bach-Straße TUTTLINGEN (pm) - Zur Sicherung der Energie-, Wasser- und Abwasserversorgung erneuert die Stadtwerke Tuttlingen GmbH und der Eigenbetrieb Stadtentwässerung GmbH ab Montag, 16. Oktober, die

Versorgungsleitungen in der Johann-Sebastian-Bach-Straße. Zusätzlich wird in der Straße eine neue Beleuchtung entstehen und ein Glasfaserkabel wird verlegt. Für diese Arbeiten wird die Johann-Sebastian-Bach-Straße abschnittsweise voll gesperrt, teilen die Stadt-

werke mit. Insgesamt werden die Arbeiten an den Leitungen rund zwölf Monate dauern. Das Bauunternehmen Schöppler GmbH ist mit der Baumaßnahme beauftragt. Während der Bauausführung ist mit einem erhöhten Lärmaufkommen sowie Einschränkungen im Straßen-

verkehr zu rechnen. Für die entstehenden Behinderungen im Bereich der Baustellen und für den Wegfall von Parkplätzen bitten die Stadtwerke bereits im Vorfeld um Verständnis. Die betroffenen Anlieger werden rechtzeitig über den geplanten Bauablauf informiert.

Service

Ärztliche Bereitschaft

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116117 (kostenlos bundesweite Rufnummer); Internet: www.116117info.de
Notfallpraxis Tuttlingen
am Klinikum Tuttlingen
Mo-Fr 18-22 Uhr; Sa, So und Feiertage 8-22 Uhr
Tuttlingen
Tierärztliche Notfallsprechstunde, Dr. Witting, Tuttlingen, Sa 15 Uhr bis So 24 Uhr, feiertags 0 Uhr bis 24 Uhr, 07461/73190

Apotheken

Apotheken-Notdienstfinder, Festnetz: 0800/0022833 (kostenfrei), Handy: 22833 (max. 69 ct/Min), www.apotheken.de
Immendingen
Linden-Apotheke, Schwarzwaldstraße 50, 07462/1531, Sa. 8.30-So. 8.30 Uhr
Tuttlingen
Hubertus-Apotheke, Bahnhofstr. 41, 07461/3280, Fr. 8.30-Sa. 8.30 Uhr
Die Apotheke im Kaufland, Stockacher Straße 146, 07461/9654363, So. 8.30-Mo. 8.30 Uhr

Bäder

Mühlheim an der Donau
Hallenbad, Schillerstr. 8, Allgemeinbäder: Sa, 8-10 Uhr, Sauna gemischt: Sa, 8-16 Uhr, Familienbad: Sa, 12-16 Uhr, Allgemeinbäder: So, 8-10 Uhr, Sauna

gemischt: So, 8-12 Uhr, Familienbad: So, 10-12 Uhr
Tuttlingen
Tuwass, Freizeit- und Thermalbad Tuwass, Mühlenweg 1, Sa, 8-22 Uhr, Sauna: Premium Gemeinschaftssauna: Sa, 10-23.59 Uhr, So, 8-22 Uhr, SaunaPremium Gemeinschaftssauna: So, 9-22 Uhr

Büchereien

Tuttlingen
Stadtbibliothek, Schulstr. 6, Sa, 10-13 Uhr

Dies & Das

Tuttlingen
Erste-Hilfe-Kurs, für den Führerschein, Anmeldung nicht erforderlich, 07731/99830, Fahrschule Bitzer, Waaghausstr. 5, Sa, 9-16.30 Uhr

Fit & Aktiv

Tuttlingen
Boule, im Stadtgarten, Boulekugeln stehen zur Verfügung, 07461/15104,
Haus der Senioren, Honbergstr. 10, Sa, 14 Uhr

Märkte & Basare

Tuttlingen
Flohmärkte der Lebenshilfe, Gebraucht und Nützliches, Königstraße 18: Sa, 10-15 Uhr

Museen

Fridingen an der Donau
Ifflinger Schloss, Eintritt frei, Schlossgasse 20, Museum: So, 14-17 Uhr
Künstlerhaus Scharf Eck, Eintritt frei, Sa, 14-18 Uhr, So, 14-18 Uhr
Neuhausen ob Eck
Freilichtmuseum Neuhausen, Mühlheimer Str., Sa, 9-18 Uhr, So, 9-18 Uhr

Notrufe

Feuerwehr, Rettungsdienst und Notarzt, Notruf 112
Polizei, Notruf 110
Tuttlingen
Ambulante Tierrettung, 24 Stunden Notfalldienst, 07732/941164
Augenärztliche Notfallpraxis, 01805/19292370
Kinderärztliche Notfallpraxis, bis 16 Jahre, 01805/19282410
Notfallpraxis, 07461/97-0, Kreisklinik, Zeppelinstr. 21, Sa, 8-22 Uhr, So, 8-22 Uhr
Zahnärztliche Notfallpraxis, 01803/22255520

Selbsthilfegruppen

Tuttlingen
Aktiv gegen Schmerz, Selbsthilfegruppe, 07461/4414
Anonyme Alkoholiker, Details über Kontakt, 0171/4108711
Ataxie, Selbsthilfegruppe, 07464/529081

Frauen Selbsthilfegruppe nach Krebs, 07461/75851
Menschen mit bipolaren Störungen, Selbsthilfegruppe, 07462/1065
Parkinson, Margarete Machill, Teilnahme für Betroffene aller Krankenkassen, 07424/4909
Rheuma-Liga, Beratung-Bewegung-Begegnung, 07465/920062

Senioren

Tuttlingen
Cafeteria, Treffen bei Kaffee und Kuchen, Altenzentrum Bürgerheim, Luginsfeldweg 14, Sa, 14.30-17 Uhr, So, 14.30-17 Uhr
Cafeteria, Treffen bei Kaffee und Kuchen, Altenzentrum St. Anna, Im Holderstöckle 3, So, 14.30-17 Uhr
CaféNo, Treff bei Kaffee und Kuchen, Elias-Schrenk-Haus, Brückenstr. 24, So, 14.30-17 Uhr

Vereine

Tuttlingen
Gruppentreffs, Junghunde 14-14.45 Uhr, Basis 15-15.45 Uhr, Spaßgruppe 15-16 Uhr, THS-Gruppe für Jedermann 16-16.45 Uhr, Verein der Hundefreunde, Beim Tierheim 3, Sa
Naturfreunde Tuttlingen, Wanderung ins Donautal, 13.15 Uhr Bildung von Fahrgemeinschaften, 13.45 Uhr Parkplatz Bergsteig, Telefonnummer 07465/792

Wertstoffabgabe

Geisingen
Wertstoffhof Geisingen, Tuttlinger Straße Richtung Immendingen, Sa, 9-13 Uhr
Mühlheim
Wertstoff-/Grünguthof Mühlheim, beim Städtischen Bauhof, Sa, 9-13 Uhr
Tuttlingen
Wertstoff-/Grünguthof Tuttlingen, B14 Richtung Bodensee, Sa, 9-13 Uhr

Hilfe & Beratung

Telefonseelsorge, gebührenfrei, 0800/111 0111, 0800/111 0222
Weißer Ring - Hilfe für Kriminalitätsoffer, kostenfreie, bundesweite Rufnummer, 0800/1110222
Tuttlingen
Ambulant betreutes Wohnen, für Menschen mit Behinderung, 07461/7601491, St. Gallus Hilfe GmbH, Schulstr. 3
Arbeiter-Samariter-Bund, Fahrdienste, Menüservice, 07461/96360, Im Egarthenweg 10
Arbeiterwohlfahrt Tuttlingen, Essen auf Rädern, Beratungsdienst, Nachbarschaftshilfe, AWO Ortsverein, Gutenbergstr. 16
Beratung/Anlaufstelle, Geschäftsstelle Tuttlingen, 07461/14115, Deutscher Kinderschutzbund, Möhringer Str. 8
Beratungsstelle, für sprachauffällige Kinder, 07461/780927
Beratungsstelle für Wohnungslose, Wärmestube, 07461/969076, AWO

Wohnungslosenhilfe, Karlstr. 33
Blinden- und Sehbehindertenverband, 07425/952399
Ev. Sozialstation, 07461/73321, Donaustraße 52
Fachbereich Pflege & Senioren, Beratungs- und Netzwerkstelle, 07461/9264602, Gartenstraße 22
Familienentlastender Dienst, FED 2000, 07461/9007520
Frauenhaus, 07461/2066
Hospizgruppe, 0173/8160160, Bahnhofstr. 6
Interdisziplinäre Frühförderstelle, Termine nach Vereinbarung, 07461/73550, Balingen Straße
Phönix, Anlaufstelle bei sexuellem Missbrauch, 07461/770550
Selbsthilfekontaktstelle, Landkreis Tuttlingen, E-mail: s.wurdak@landkreis-tuttlingen.de, 07461/9264604
Tafelladen und Mittagstisch, 07461/9697170, Caritas-Diakonie-Zentrum, Bergstr. 14
VIT-Vorsorge-Initiative Tuttlingen, Beratung zu Patientenverfügung und Vollmachten, 07461/164689
Weißer Ring, Hilfe für Gewalt- und Kriminalitätsoffer, 0175/5866425
Welcome Center Gewinnerregion, Beratung für internationale Auszubildende, Studierende und Fachkräfte, e-mail: welcome@wifoeg-sbh.de, 07720/6604405
Wohnen und Pflege, 07461/96638777, Kath. Beratungsstelle, Im Holderstöckle 3

ALLE ANGABEN OHNE GEWÄHR