

Kindsmörder Gäßgen hat sich umbenannt

Kassel – Magnus Gäßgen (39) ermordete 2002 den Frankfurter Bankiers-Sohn Jakob von Metzler († 11). Jetzt durfte sich der Kinderkiller umbenennen – weil er unter seinem Namen leidet! Gäßgen heißt jetzt Thomas David Lukas Olsen. Die Namensänderung wurde am 23. September 2014 genehmigt, am 30. September 2014 wirksam.

Nachdenken MIT PETER BACHÉR

Nichts ist mehr selbstverständlich

Am Münchner Hauptbahnhof. Klirrende Kälte. Der Atem wird sichtbar. Plötzlich sehe ich eine alte Dame, die sich mit einem schweren Koffer abquält. „Kann ich Ihnen helfen?“ Die Frau stutzt, schaut mich an, als ob ich vom Mond komme.

„Das habe ich lange nicht gehört“, antwortet sie – und lächelt. „Ich sehe doch, wie schwer Sie schleppen, da ist es doch selbstverständlich, dass ich Ihnen helfe.“ Mit dieser Feststellung muss ich etwas in ihr ausgelöst haben. Die Frau bleibt stehen, schaut mich von unten an, lächelt ein bezauberndes Lächeln und attackiert mich dann: „Sie irren sich, junger Mann, nichts ist heute mehr selbstverständlich. Nicht in dieser total verrückten Zeit.“

Nun ist in meinem fortgeschrittenen Alter der „junge Mann“ sehr weit zurück, aber ich nehme dies als Kompliment. „Glauben Sie mir, nichts ist selbstverständlich, gar nichts“, wiederholt sie nun beschwörend. „Es ist eben nicht selbstverständlich, dass Sie mir helfen! Und nicht, dass hier bei dieser Kälte noch ein Taxi wartet. Nicht einmal, dass ich hier bin, ist selbstverständlich: Vor zwei Tagen lag ich nämlich noch in einer Klinik.“ Der Taxifahrer hatte inzwischen den Koffer verstaut, die alte Dame kurbelt die Scheibe herunter: „Denken Sie immer an meine Worte. Nichts ist heute selbstverständlich, wenn Sie das einmal begriffen haben, lebt es sich leichter.“ Dann fuhr sie davon.

Eine Episode, aber seltsam: Ihre Worte klingen in mir nach. Ich kann die alte Dame und ihre wunderbare Philosophie nicht mehr vergessen. Plötzlich erkenne ich die verborgene Wahrheit in ihrer lapidaren Feststellung. Es ist eben heute nicht selbstverständlich, dass ein Arzt am Wochenende kommt, wenn dich Schmerzen plagen. Dass ein Beamter am Schalter die Akten zur Seite legt, damit du dein Anliegen vortragen kannst. Dass der Lehrer dich rechtzeitig informiert, wenn dein Kind Sorgen macht.

Ja, mein Blick für das Selbstverständliche, das eben nach meinem neuen Verständnis nicht mehr selbstverständlich ist, wurde geschärft. Die Lebensphilosophie der alten Dame hat mich dankbarer gemacht – und glücklicher. Probieren Sie es heute gleich einmal selbst aus.

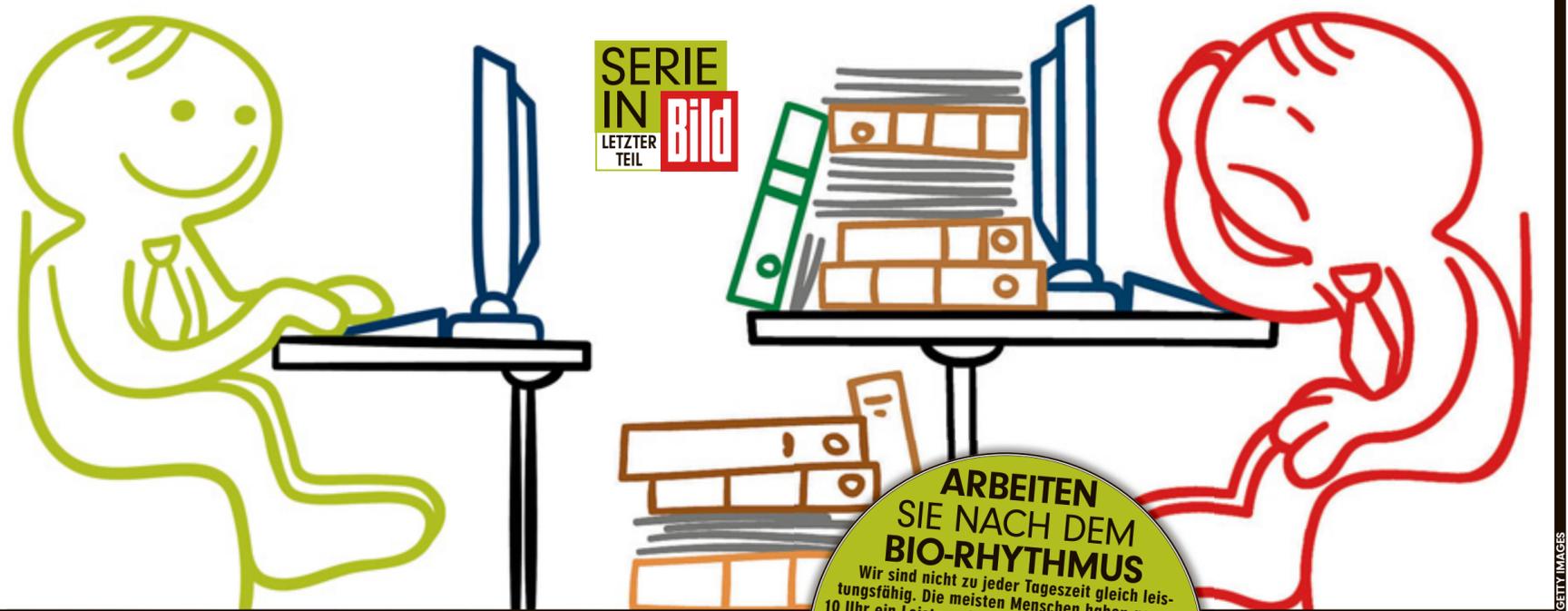
*Peter Bachér (86) ist Journalist und Autor, war u. a. Chefredakteur von BILD am SONNTAG und HÖRZU

Dreijährige büxt aus, um Lolli zu kaufen

Erfurt – Sie hatte Hausschuhe an und Appetit auf Süßes! In Triptis (Thüringen) büxte ein Mädchen (3) abends von zu Hause aus, um an einer Tankstelle einen Lolli zu kaufen! Der Angestellte alarmierte die Polizei. Die Beamten ermittelten die Mutter des Kindes. Die Mama holte ihre Tochter ab.

ERNÄHRUNG + SCHLAF + SPORT + BEZIEHUNG + ARBEIT = LEBENSENERGIE

PAUSEN MACHEN DAS ARBEITEN SCHNELLER



SERIE IN Bild LETZTER TEIL

ARBEITEN SIE NACH DEM BIO-RHYTHMUS
Wir sind nicht zu jeder Tageszeit gleich leistungsfähig. Die meisten Menschen haben gegen 10 Uhr ein Leistungshoch, körperliche und kreative Neues und Wichtiges erledigen. Gehen Sie früh zum Mittagessen, weil der Körper den Energieschub auch zum Verdauen nutzen kann. Verlegen Sie langweilige Routine- oder Telefon-Aufgaben auf die Zeit nach dem Mittagessen. Ein neues Hoch kommt gegen 16 Uhr, dann können Sie erneut konzentriert arbeiten. Wenn Sie nicht auf Ihren natürlichen Rhythmus achten (können), kostet die Arbeit unnötig viel Energie.

Fühlen Sie sich fit und voller Energie? In der großen Serie „Mehr Energie für 2015“ lesen Sie, wie Sie Ihre Speicher dauerhaft aufladen können. Im letzten Teil geht es um das Thema Arbeit. Dr. Ulrich Bauhofer* erklärt, wie Sie sich Ihre Energie auch mit vollem Terminkalender und Stress im Job bewahren.

Die erste Arbeitswoche im neuen Jahr ist zu Ende. Wie fühlen Sie sich? Schon wieder urlaubsreif oder fit für ein schönes Wochenende? Freuen Sie sich auf den Montag? Oder gehören Sie zu den 84 %, die nur Dienst nach Vorschrift machen oder innerlich bereits gekündigt haben? Dann sollten Sie im Arbeitsalltag dafür sorgen, dass Ihre Energiespeicher immer wieder aufgefüllt werden.

Die Weltgesundheitsorganisation hat Stress zum wichtigsten Gesundheitsrisiko des 21. Jahrhunderts erklärt. Wir reagieren auf Stress immer noch genau so wie Neanderthaler: mit Angriff oder Flucht.

Da am Arbeitsplatz aber meist kein Wildschwein zu erlegen ist, müssen wir unseren Energiestau anderweitig entladen. Am besten geht das, indem Sie regelmäßig 2- bis 3-mal/Woche zum Sport gehen.

Schlucken Sie Ärger während der Arbeitszeit auch nicht runter, sondern sprechen Sie (vor allem wiederkehrende) Probleme an. Das bringt vielleicht erst einmal mehr Stress, entspannt aber langfristig. Versuchen Sie, Stress-Auslöser bei der Arbeit abzustellen. Mögliche Ursachen und Lösungen:

► Egal, wie gut ich einen Job mache, das Ergebnis ist nie perfekt. Den Stress haben Sie nämlich meist nur im Kopf. Entspannen Sie sich – und denken Sie um! **Merken Sie sich die 80:20-Regel („Pareto-Prinzip“).** 80% der Arbeit schafft man in 20% der Zeit. Für die 20% zum perfekten i-Tüpfelchen brauchen Sie noch einmal 80% der Zeit. Ist das immer notwendig? Wahrscheinlich nicht! Übrigens: Selbst Genies brauchen rund 10 000 Stunden Übung, bis sie es in einer Disziplin zum Erfolg gebracht

haben. Sie werden also im Lauf der Zeit immer besser werden.

► Ich fühle mich im Team nicht richtig wohl. Klären Sie, woran es hakt. **Kollegen, die Sie stressen, weil sie laut sind, können Sie fragen, ob Sie Ihnen ein Feedback geben dürfen.** Dann sagen Sie nicht „du schreist rum“, sondern „ich empfinde deine Telefonate als sehr laut und kann mich nur schlecht konzentrieren“. **Ist ein Kollege faul und halst Ihnen mehr Arbeit auf oder puscht? Fragen Sie ihn, ob er Hilfe braucht, um die gleiche Arbeit zu schaffen wie alle anderen.** Hilft das nicht: **Chef einschalten!**

Das Betriebsklima ist wichtig, denn wenn Sie im Team arbeiten, sind laut Studien alle erfolgreicher. Zudem verknüpfen wir den Job so mit einem positiven Empfinden – und das bringt neue Energie. Umgekehrt kostet es die Volkswirtschaft laut Studien rund 124 Milliarden Euro/Jahr, wenn Mitarbeiter demotiviert sind.

► Das Hamsterrad dreht sich vom Dienstbeginn bis zur letzten Sekunde. Machen Sie mal Pause. Niemand kann konzentriert 8 Stunden durcharbeiten. Am

Ende brauchen Sie mehr Zeit, um Fehler auszubügeln, als wenn Sie zwischendurch bewusst die Arbeit weglassen, durchatmen, einen Tee trinken, aus dem Fenster sehen. **Nutzen Sie Ihre Pausen aus, gehen Sie mittags zum Luft holen nach draußen – dabei können Sie auch mit Kollegen ein Problem diskutieren.**

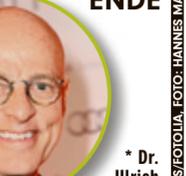
► Mir ist alles zu viel und ich fühle mich völlig ausgebrannt, vor Stress kann ich kaum noch schlafen. Das ist ein Erschöpfungs-Symptom. Wenn schon kleine Aufga-

ben Sie große Überwindung kosten, ist es höchste Zeit für Ferien. Bevor Sie wirklich ausgebrannt sind, sollten Sie sich einen Er-

holungsurlaub gönnen, etwa Wellness mit etwas Bewegung (z. B. beim Wandern) oder eine Fastenkur.

Bis der Urlaub anfängt, gehen Sie bewusst früh schlafen, trinken Sie täglich rund 2 Liter Kräutertee und Wasser, essen Sie abends leicht. Und denken Sie vorm Einschlafen statt über den

Stress über die schönen Momente des Tages nach. ENDE



* Dr. Ulrich Bauhofer (62) ist Arzt und Vorstand der deutschen Gesellschaft für Ayurveda. Mehr Tipps in seinem Buch „In Balance leben“ (Südwest, 194 Seiten, 16,99 Euro)

SAMMELN SIE ENERGIE-PUNKTE!

Dieser Test verrät, wie Sie im Job Energie sammeln können. Denken Sie beim Antworten immer über eine ganze Arbeitswoche nach. Insgesamt sollten Sie pro Woche mindestens 10 Energie-Punkte haben. Für den Job reichen im Schnitt aber 2 Punkte pro Woche aus. Denn: Bei BILD.de lesen Sie, wie Sie auch durch die richtige Ernährung, guten Schlaf, Sport und privates Glück Energiepunkte sammeln können. Lautet Ihre Antwort auf die erste Frage (Schnellfrage) „Ja“, dann lassen Sie die anderen Fragen aus!

Frage	Ja?	Energie-Punkte
Schnellfrage		
1 Ich freue mich jeden Tag auf die Arbeit, finde Aufgabe und Kollegen super.	<input type="radio"/>	4
2 Wenn mir der Job langweilig wird, unterstützt mich mein Chef bei Weiterbildungen und auf der Suche nach neuen, spannenden Aufgaben.	<input type="radio"/>	1
3 Ich habe ein Problem mit Kollegen erfolgreich lösen können.	<input type="radio"/>	1
4 Ich habe ein tolles, ehrliches Lob vom Chef/von Kollegen bekommen.	<input type="radio"/>	1
5 Ein Externer (Kunde, Patient...) hat sich bei mir für meine Arbeit bedankt. Ein gutes Gefühl.	<input type="radio"/>	1
6 Am Ende des Tages konnte ich zu Hause super abschalten.	<input type="radio"/>	1
7 Ich konnte das Wochenende nutzen, um meine Energiereserven aufzuladen.	<input type="radio"/>	1
8 Ich habe Kritik gut aufnehmen können und freue mich, dass ich es in Zukunft besser machen kann.	<input type="radio"/>	1
9 Unterm Strich war nach spätestens neun Stunden immer Feierabend - ohne späte Anrufe und Mails.	<input type="radio"/>	1
10 Ich hatte für mich das gute Gefühl, das Bestmögliche geleistet zu haben.	<input type="radio"/>	1

Alle Teile der Serie finden Sie auf BILD.de!

TEST NOW
WWW.TESTNOW.DE

JETZT KOSTENLOS DIE TRENDS VON MORGEN TESTEN!

Die Tester empfehlen: **Urlaub mit sonnenklar** in *ägypten* wo alles beginnt

sonnenklar
viel. mehr. urlaub.

Das Testergebnis:
Elvira, TestNow Reise-Testerin im Dezember 2014, „Die Organisation der Reise war perfekt, der Service wurde groß geschrieben“.

Service Hotel ★★★★★
Preis-Leistungs-Verhältnis ★★★★★
Sauberkeit ★★★★★
Zielgruppe Paare/Singles

Ihr Angebot:

Sharm El Sheikh: 4* Sea Garden, Juniorsuite/All Inclusive, 8 Tage inkl. Flug: p.P. ab € 549,- p.P. ab € 449,-, Bestellnr. 139982
Das Angebot finden Sie unter sonnenklar.de/reisetester

Das ist sonnenklar:

- im TV, der Reise-Shopping-Sender Nr. 1 in Europa sendet täglich 24 Stunden digital und analog über Satellit und Kabel
- im Reisebüro, persönliche Beratung in über 250 Filialen
- im Internet über 10 Mio. Angebote unter: www.sonnenklar.de

TYPISCH SONNENKLAR.TV bis 20.01.2015
Ersparnis pro Juniorsuite € 200,-!

Mehr Infos und Berichte auch auf sonnenklar.de/reisetester

TÜV SAARLAND SEHR GUT
Preis/Leistung

TÜV SAARLAND SEHR GUT
Service tested

Reiseanbieter: EUVIA TRAVEL GmbH (sonnenklar), Landsberger Str. 88, 80339 München