Schutzhülle e.V. wird 20 Jahre

Schutzhülle e.V. wird in diesem Jahr 20 Jahre alt. Das wird am 25.6. 16 Uhr in den Räumen des Frauentreff Schutzhülle, Hans-Schmidt-Str. 6/8 in Adlershof gefeiert.
Zu diesem Fest sind alle herzlich eingeladen!
Unser Hauptanliegen war stets, einen Beitrag zum gemeinsamen Leben der Generationen durch Dialog und praktisches Tun zu leisten, wie es in unserem Statut verankert ist. Das ist uns auch durch die unterschiedlichsten Projekte gelungen.
Besondere Angebote von heute sind in unserem Verein kreativ-künstlerische Gestaltungsmöglichkeiten in den Bereichen Keramik, Malerei und Textilgestaltung, um im Sinne der Gesundheit die verbliebenen Ressourcen und die Selbstheilungskräfte unserer Teilnehmerinnen zu stärken. Wir möchten mit unseren verschiedensten sozial-kulturellen Angeboten in den Werkstätten, flankiert durch Betreuung und Beratung, eine Verbesserung der psychischen und physischen Befindlichkeiten bei Frauen erreichen. Das schöpferische Tätigsein setzt Gefühle frei: Wut, Angst, Hoffnung, Freude. Im Gestaltungsprozess liegt etwa Reinigendes und Spannungen können abgebaut werden. Wir möchten eine differenzierte Selbstwahrnehmung erreichen, die sich selbstwert stärkend und positiv auswirkt. Unser Anliegen ist besonders, kranken und arbeitslosen Frauen bei der Verarbeitung von seelischen und körperlichen Belastungen zu helfen. Unsere Gruppenatmosphäre ist eine Tankstelle für die Seele. Das Entstehen kleiner künstlerischer Arbeiten hebt das Wohlbefinden, den Selbstrespekt und die Freude am Leben, die Voraussetzung für Erfolg im Beruf und bei der Problembewältigung im täglichen Leben sind. Vor allem Frauen 50plus können bei uns Rat und Hilfe holen.
An dieser Stelle möchten wir uns bei allen Förderern der letzten 20 Jahre bedanken:
Bei dem Senat Arbeit und Frauen, dem Bezirksamt, vor allem bei den Abteilungen Gleichstellung, Soziales und Gesundheit, Jugend und Schule, dem Paritätischen, dem Jobcenter, der Deutschen Kinder- und Jugendstiftung u.v.a., die uns bei unseren Projekten halfen.
Auf Ihren Besuch freuen sich immer die Projektkoordinatorin Hannelore Schiemann und die Mitarbeiterinnen von
Schutzhülle e.V., Hans-Schmidt-Str. 6/8, 12489 Berlin,
Öffnungszeiten: Mo–Do9–17 Uhr,
Tel.: 030 / 678 79 14
eMail: schutzhuelle@arcor.de

Radfahrgruppe für Jedermann in Schönefeld

Jeder, der Spaß am Radfahren in einer lustigen Gruppe hat, ist herzlich eingeladen mitzuradeln! Treffpunkt ist für alle folgenden Touren 9.45 Uhr im Schwalbenweg 8, Mehrgenerationenhaus Schönefeld. Alle Touren bleiben im Umfang von 30-40 km.
Die nächsten Termine:
Am 19.06.10 führt die Tour nach Mittenwalde.
Dort gibt es die Möglichkeit an einer Führung durch das Heimatmuseum sowie zur Besichtigung der Kirche teilzunehmen.
Am 30.07.10 führt der Weg durch Grünau und die Umgebung. Der Rückweg endet am Mehrgenerationenhaus Schönefeld, wo man sich mit Kaffee und Kuchen sowie mit gegrillten Leckereien stärken kann.
Am 27.08.10 ist eine Tour in Mellensee geplant. Die Anreise dorthin erfolgt mit der Bahn.
Wir freuen uns, Sie zu den nächsten Radtouren als Mitfahrer begrüßen zu dürfen!
Für weitere Informationen stehen Herr Wargenau unter der Tel. 030/ 633 23 71 sowie die Mitarbeiter des Mehrgenerationenhauses unter der Tel. 030 / 61 50 40 17 gern zur Verfügung.
Mehrgenerationenhaus ist eine Begegnungsstätte für Jung und Alt in der Gemeinde Schönefeld, Schwalbenweg 8.

Friseurheimservice
Susanne Georgi
Friseurmeisterin
Tel. 0173/6 42 96 02

Sie können mit dem Rauchen nicht aufhören? (2. Teil)

Woran es u.a. liegt und woran nicht das können Sie hier lesen.
Im April schrieb ich, dass Sie nicht süchtig sind, weil Nikotin keine Droge ist! Und trotzdem konnten Sie bisher nicht aufhören.
Was sind die Ursachen, welche Kräfte wirken da in Ihnen? Sie sind kein Versager und Sie sind auch kein schwacher Typ, der es einfach nicht packt. Sie sind ein ganz normaler Mensch, der zu den 94% Rauchern gehört (Fazit aus 600 wissenschaftlichen Studien der Universität Iowa, USA, mit 72000 Teilnehmern), die es nicht schaffen aufzuhören oder die nach kurzer Zeit rückfällig werden. Nur 6% haben so eine starke Willenskraft, dass sie es schaffen, für den Rest ihres Lebens nicht mehr zu rauchen. Wenn Sie zu den 94% gehören, werden Sie also mit großer Wahrscheinlichkeit früher oder später wieder anfangen zu rauchen. Und zwar dann, wenn Sie sich mit Ihrem Willen zwingen aufzuhören. Wenn Sie versuchen sich durch Willenskraft davon abzuhalten, eine Zigarette in den Mund zu stecken. Das versuchen die meisten Raucher und versagen. Denn das funktioniert auf Dauer nicht. Das schaffen eben nur 6%. Sie brauchen also etwas Wichtigeres als nur Ihre Willenskraft, um statt zu einem ständig kämpfenden „nicht rauchenden Raucher" zum wirklichen Nichtraucher zu werden. Gegen wen muss ein Raucher kämpfen, der eigentlich mit seinem Verstand aufhören will?
Das UBW ist der Ort in uns wo alle Gefühle entstehen. Gefühle haben mit dem Verstand nicht viel zu tun. Sie können nicht verhindern, dass Sie bestimmte Gefühle haben, dass Sie z.B. jemanden sympathisch finden. Sie können bestimmte Gefühle versuchen zu unterdrücken, können beeinflussen, ob und wie Sie Ihre Gefühle nach außen hin zeigen oder verbergen. Sie können den Verstand nutzen, um sich zum Beispiel gute Gefühle zu machen, indem sie an etwas Schönes denken. Aber Sie entscheiden nicht darüber, ob Sie überhaupt Gefühle bekommen oder nicht. Das entscheidet Ihr UBW. Unser UBW entscheidet darüber, wann wir welche Gefühle haben. Auch das Rauchbedürfnis ist ein Gefühl, das wie alle anderen Gefühle vom UBW und nicht vom Verstand erzeugt wird. Das ist wichtig zu wissen. Sie können Ihren Verstand nutzen, um durch gezielte Gedanken bestimmte Gefühle zu erzeugen, aber Sie können vom UBW erzeugte Gefühle nicht ohne weiteres mit dem Verstand abschalten. Das geht nur mit Kampf, den 94% der Raucher verlieren. Am Ende siegt das UBW über den Willen. Das Gefühl „ich muss jetzt eine rauchen" (ich nenne es das „Rauchbedürfnis") wird also durch das UBW erzeugt, und es wird dort ausgelöst auf Grund verschiedener Reize. Bei den meisten sind z.B. Kaffee trinken, Pausen, Biertrinken, Telefonieren, Stress empfinden, Langeweile haben, Feiern, Nervosität, Angst, oder emotionaler Schmerz mit dem Gefühl „Rauchbedürfnis" verknüpft. Ein Mensch, der noch nie geraucht hat, würde auch in einem solchen Moment niemals ein Rauchbedürfnis spüren, weil es in ihm diese Verknüpfung mit dem auslösenden Reiz (Kaffee, Bier, Stress, Angst usw.) nicht gibt. Zweifellos ist für Sie das Rauchen eine Form von Sucht, denn Sie haben es noch nicht geschafft, für immer aufzuhören. Und Sie kennen vielleicht die Symptome, als Sie versucht haben aufzuhören: unausgeglichen, unzufrieden, leicht gereizt, sich schlecht fühlen, gegen etwas ankämpfen. Trotzdem waren Sie nicht nikotinabhängig, wie es uns die Ärzte oder Wissenschaftler oft weismachen wollen. Ihre „Sucht" funktioniert anders. Sie hat einzig und allein mit der Verknüpfung des Rauchbedürfnisses mit Stress, seelischem Schmerz oder positiven Dingen zu tun. Es hat mit bedingten Reflexen zu tun, die wir uns antrainiert haben. Das Rauchbedürfnis entsteht nicht durch das fehlende Nikotin sondern durch bestimmte Erlebnisse, Gerüche usw., die es auslösen. Ein Nichtraucher hat kein Verlangen nach einer Zigarette. Egal ob er Stress auf Arbeit hat oder einen Schicksalsschlag erleidet. Egal ob er Kaffee trinkt oder mit Freunden zusammen ist. Er kennt das Gefühl „Rauchbedürfnis" nicht. Sein Körper bzw. sein UBW hat diese Verknüpfung = diesen bedingten Reflex (siehe Pawlow) nicht gelernt. Ihr UBW hat es aber in vielfachen, sich immer wiederholenden Situationen gelernt, so dass es diese Verknüpfung in Sekundenschnelle herstellen kann. Es ist fast perfekt darin. Die gute Nachricht: Man kann mittels Hypnose diese erlernten bedingten Reflexe auflösen. Eine wichtige Bemerkung zum Schluss: Mich haben einige Leute angerufen, denen ich in ihren eigenem Interesse noch keinen Termin geben konnte (oder wollte), weil sie „nicht reif für die Behandlung" waren. Hypnosetherapie ist – behaupte ich – die wirksamste Methode, um dauerhaft mit dem Rauchen aufzuhören, aber nur dann, wenn der Raucher zu 100% bereit ist aufzuhören, wenn er es aus vollstem Herzen will. Wenn Sie denken: „Na ja, eigentlich könnte ich ja – man kann's ja mal probieren – mal sehen, ob der das schafft", dann wird es nicht gelingen. An dieser inneren Einstellung wird jede Behandlung scheitern. Die Verantwortung dafür, dass Sie nicht mehr rauchen, liegt zu 100% bei Ihnen. Die Behandlung kann Ihnen kein einziges Prozent Verantwortung abnehmen. Wenn Sie aber wirklich wollen, dann klappt es mit der Hypnose.
Heilpraktiker Ingolf Kind

Wir machen Urlaub vom 14.06.10 – 02.07.10
Zahnarztpraxis Antje Gerhardt
Sprechzeiten: Mo + Mi von 8–13 Uhr; Di + Do von 7–10 Uhr und 15–19 Uhr; Fr 8–12 sowie nach Vereinbarung

Schwalbenweg 17
12526 Berlin
Telefon: 030 / 672 13 11
Telefax: 030 / 676 12 77
Wir wünschen allen Patienten eine schöne Ferienzeit und einen schönen Sommer!

Wunderlich Optik

Augenblick mal...
12 Monatstauschlinsen
+ 3 Fl. Linsenpflege
(360 ml) All-in-one
ab 98,- EUR
Ortolfstraße 206a • 12524 Berlin
(Ecke Ladenzeile Siriusstraße)
Tel./Fax: 672 29 66

Salon Lafize
Waschen, Schneiden 9,00 Euro
Waschen, Schneiden, Föhnen 18,00 Euro
Herrenhaarschnitt nass 9,00 Euro
Kinderhaarschnitt 7,00 Euro

Mo–Fr 09–19 Uhr • Sa 09–14 Uhr
Semmelweisstr. 105, 12524 Berlin, Tel. 67 89 05 06