

45. AUSGABE - JANUAR 2011



# Mein SENDLING

DIE KLEINE NACHBARSCHAFTSZEITUNG



Schneerauschesiges Schlittenpferd von Anna

Winterspaziergang von Monsieur Danez

**MOBBING: TEIL 2 DER SERIE**

**VORSTELLUNG: RESTAURANT 181 First**

**VORSTELLUNG: GESUNDHEIT <sup>3</sup>**

**WISSENSWERTES, ERHEITERNDES...**



Anfang November meldete sich das Bayerische Fernsehen in der Redaktion und bekundete sehr viel Interesse an unserer **Kleinen Nachbarschaftszeitung Mein SENDLING**. Die Redakteurin Brigitte Kornberger vom BF fragte an, ob sie **Mein SENDLING** mit dem Stadtteil SENDLING in ihrer Sendung „**Bayern unterwegs**“ vorstellen dürfe (Sendezeit 3½ Minuten, aber immerhin :o))! Natürlich habe ich mich sehr gefreut und der Dreh fand am 25.11.10 statt. Es war der letzte schöne sonnige Tag im Herbst, am nächsten Tag fiel der erste Schnee. Natürlich war alles von A - Z sehr aufregend und hat sehr viel Spaß gemacht. Am 22.12.10 um 20h15 wurde die Sendung „**Bayern unterwegs**“ im Bayerischen Fernsehen ausgestrahlt. Das war ein wirklich tolles Weihnachts- und Neujahrsgeschenk für **Mein SENDLING** und höchstes Lob für unsere Redakteure, Autoren und nicht zuletzt die Macher unserer Zeitung.

Im Januar bekommen wir die DVD zur Sendung und diese wird dann auf unserer Homepage zu sehen sein.

Wir wünschen euch alles, alles Gute für das Neue Jahr und freuen uns darauf, was es uns Positives bescheren wird.

Beste Grüsse  
Gabriela und Chris

# INHALT

- 5 VORSTELLUNG: Meike Wiltschnik (Heilpraktikerin) Gesundheit<sup>3</sup>
- 11 MOBBING SERIE: TEIL 2 von Franz Albert Springer
- 13 VORSTELLUNG: Franziska Höbler Heilpraktikerin für Psychotherapie
- 16 GESCHICHTE: “Die Brille” von Bernhard Horwatitsch
- 21 VORSTELLUNG: Restaurant 181 First
- 32 Sendlinger Erzählcafe 20 von Elisabeth Kripp
- 36 GESCHICHTE: “Begegnungen” von Stefan Bächer
- 39 VORSTELLUNG: Florian Stöckl, Lebendigkeitstrainer
- 41 AUSLEGEORTE / IMPRESSUM
- 42 IN DER FEBRUAR AUSGABE



## Redakteure:

Monsieur Danez, Anna Lefèvre, Meike Wiltschnik, Silvia Fischer, Stephanie Rottenbacher, Franz Albert Springer, Áine Hagenbucher, Franziska Höbler, Bernhard Horwatitsch, Margarete Buchner, Elisabeth Kripp, Stefan Bächer und Florian Stöckl.

„Soziales trifft Kunst und Kultur“:

## Einladung zum Vortrag

**„Kraftquelle Kreativität“**  
Die Macht der visuellen Sprache



mit Prof. em. Dr. Rolf Oerter (Fakultät für Psychologie u. Pädagogik LMU München)

Wann: Mittwoch, 19. Januar 2011 um 19.30 Uhr

Wo: beim H-TEAM e.V., Plinganserstraße 19, 81369 München

---

Liebe Leser und Leserinnen der Kleinen Nachbarschaftszeitung,

„Soziales trifft Kunst und Kultur“ wird noch interessanter. Ab 2011 ergänzen wir die Ausstellungen mit einem Vortrag samt Diskussion zu dem jeweils aktuellen Ausstellungsthema.

Der in Fachkreisen hochgeschätzte Prof. em. Dr. Rolf Oerter (Fakultät für Psychologie und Pädagogik der LMU München) eröffnet als Referent diese neue Vortragsreihe mit Diskussion. Er wird über das Thema „Kraftquelle Kreativität - Die Macht der visuellen Sprache“ sprechen. Die zugehörige Ausstellung zu diesem Thema ist noch bis zum 1. Februar 2011 in unseren Räumen zu sehen. Der Künstler, Georg Kress, wird an diesem Abend auch anwesend sein.

Wir freuen uns, Sie an diesem Abend zu begrüßen. Ein freiwilliger Unkostenbeitrag wird erbeten. Der Reinerlös wird für den Soforthilfefonds „Münchner Bürger in Not“ verwendet.

Unsere Räume fassen nur eine begrenzte Teilnehmerzahl (60 bis 70 Plätze). Rechtzeitiges Kommen ist deshalb an diesem Abend besonders wichtig. Wenn alle Plätze belegt sind, müssen wir die Tür schließen. Schon jetzt bitten wir dafür um Verständnis.

Mit herzlichen Grüßen  
H-TEAM e.V.

Peter Peschel  
(1. Vorsitzender)

Dauer der Ausstellung: 25.11.2010 bis 01.02.2011

Zeiten: Mo. - Do. 9.00 bis 16.00 Uhr

Fr. 9.00 bis 12.00 Uhr sowie nach Vereinbarung

---

H-TEAM e.V. - Gemeinnütziger und mildtätiger Verein zur Förderung der freien Wohlfahrtspflege,  
Plinganserstraße 19, 81369 München, Tel: 089 - 7 47 36 20 Fax: 089 - 7 47 06 63

Mail: [peschel@h-team-ev.de](mailto:peschel@h-team-ev.de) Web: [www.h-team-ev.de](http://www.h-team-ev.de)

Geschäftsführung: Maria Beer, Peter Peschel und Wedigo von Wedel

Raiffeisenbank Fürstenried-Ost Kto.Nr. 70 34 78 · BLZ 701 694 66, BIC: GENODEF1M03, IBAN: DE 387016 9466 0000 703478 Vereinsregister München · VR 13239, UST-Id Nr.: 143/217/00315



## Gesundheit<sup>3</sup>

Auf der Suche nach einem geeigneten Namen für unsere Praxisgemeinschaft haben wir uns gefragt, wofür die Praxis eigentlich stehen soll. Für die Gesundheit unserer Patienten natürlich! Gesundheit ist gut, dachten wir uns, aber was ist noch mehr als Gesundheit? Gesundheit x Gesundheit, potenzierte Gesundheit, Gesundheit<sup>3</sup>. Nomen est omen: Wir waren drei Heilpraktikerinnen, es war März und der Name war gefunden.

Mittlerweile sind wir 4 Therapeutinnen, die sich die freundlichen hellen Räume in der Mozartstraße 1 - direkt am Goetheplatz - teilen und Gesundheit<sup>3</sup> bedeutet viel mehr für uns: Wir möchten mit unseren Behandlungen Körper, Seele und Geist unserer Patienten wieder in Einklang bringen und ihre Selbstheilungskräfte stärken. Nur so kann wirkliche Gesundheit auf allen Ebenen entstehen.



Unser Ziel ist es, Sie als Menschen in Ihrer Ganzheit und Individualität zu erfassen und Behandlungskonzepte, die exakt auf Ihr Beschwerdebild abgestimmt sind, anzubieten, um Ihr wertvollstes Gut - Ihre Gesundheit - wieder herzustellen. In unserer Praxisgemeinschaft vereinen wir



verschiedenste Therapiemethoden unter einem Dach und haben dadurch optimale Behandlungsmöglichkeiten für unsere Patienten:

- Akupunktur/Traditionelle chinesische Medizin
- Dorn/Breuss-Therapie
- Energiearbeit nach Attilio Ferrara
- Klassische Homöopathie
- Cranio Sacral Therapie
- Ohrakupunktur
- Shiatsu
- Schüssler-Salze, Bachblüten, spagyrische Heilmittel

**Wir dürfen uns kurz bei Ihnen vorstellen:**

- **Meike Wiltschnik** (Heilpraktikerin) -  
Klassische Homöopathie, Tel 089 - 45 47 36 06

Ich kam durch meine Kinder zur Homöopathie. Von einer Freundin wurde ich kurz nach der Geburt meines ersten Sohnes vor gut 12 Jahren zu einer Homöopathin „geschleppt“. Die Geschichte ist schnell erzählt: Homöopathische Mittel halfen meinen (mittlerweile zwei) Kindern in sehr vielen Situationen - beim Zahnen, bei Erkältungen und Magen-Darm-Infekten, bei Fieberkrämpfen und einigem mehr. Ich war (und bin) begeistert von den Möglichkeiten der klassischen Homöopathie und ganz schnell hatte ich den Wunsch: „Das möchte ich auch können!“. Es dauerte zwar noch ein paar Jahre bis ich wirklich den Entschluss fasste und umsetzte, aber seit 5 Jahren bin ich nun Heilpraktikerin. 2008 habe meine Ausbildung in klassischer Homöopathie am Zentrum für Naturheilkunde in München abgeschlossen und arbeite seitdem in meiner eigenen Praxis.



Die Homöopathie ist eine ganzheitliche Heilmethode, die Ihrem Organismus durch Stärkung der Lebenskraft zur Selbstheilung verhilft. Deshalb kann prinzipiell jede Erkrankung, bei der keine irreversiblen Organschäden vorliegen, homöopathisch behandelt werden. Jeder Patient wird als individuelle Persönlichkeit in seiner Ganzheit betrachtet. Wesentlich ist nicht die Krankheit selber, sondern die Art und Weise, wie sich speziell bei Ihnen diese Krankheit ausdrückt.

Die klassische Homöopathie ist für Menschen jeden Alters gut geeignet - aufgrund der Tatsache, dass homöopathische Arzneien keine Nebenwirkungen haben, wie sie von vielen anderen Medikamenten bekannt sind, auch besonders für Kinder und Schwangere.

• **Áine Hagenbucher** (Heilpraktikerin) - Akupunktur / Traditionelle Chinesische Medizin, Shiatsu Tel. 089 - 38 90 18 10

2001 sah ich in Sydney/Australien eine Werbung für einen Kurs in Zen Shiatsu. Ich hatte damals noch nie etwas von Shiatsu gehört und wusste überhaupt nicht was das ist. Die kurzen Informationen in dem Flyer haben mich sehr angesprochen und weil ich schon immer etwas wie z.B. Massage oder Physiotherapie mit meinen Händen machen wollte, meldete ich mich zu dem Kurs an. Ich entdeckte dort was Shiatsu ist und liebte es vom ersten Moment an. Als ich zurück nach Deutschland kam, wollte ich unbedingt mein Shiatsu-Kenntnisse erweitern und begann eine Ausbildung beim Europäischen Shiatsu Institut hier in München. Es folgten die Ausbildungen zur Heilpraktikerin, die ich 2007 abschloss und in Traditioneller Chinesischer Medizin (Akupunktur, Ohrakupunktur, Puls- und Zungendiagnose, Moxa-behandlung, Schröpfen und Guasha) von 2007-2009.



Shiatsu ist eine in Japan entwickelte Form der Körpertherapie, die aus dem traditionellen chinesischen Konzept der Gesundheit



hervorgegangen ist. Wörtlich übersetzt bedeutet Shiatsu „Fingerdruck“, die Behandlung umfasst jedoch weit mehr: Zur Berührung wird der ganze Körper eingesetzt. Dabei arbeitet der Behandelnde weniger mit Muskelkraft als mit seinem Körpergewicht und versucht, während der Behandlung eine „energetische Beziehung“ zum Klienten herzustellen.

Eine Shiatsu-Behandlung wird auf einer Matte oder einem speziellen Futon auf dem Boden praktiziert und findet bekleidet statt, da die Körpertemperatur bei tiefer Entspannung sinkt. Behandelt wird mit den Händen (Finger, Daumen und Handballen), aber auch mit den Ellbogen und Knien. Eine Shiatsu Behandlung dauert ca. eine Stunde und ist für jeden geeignet (Babys und Kinder lieben Shiatsu!). Shiatsu ist besonders geeignet bei Kopfschmerzen, Stress, Schlafproblemen, Müdigkeit, Menstruationsbeschwerden, Lungenproblematik, akuten und chronischen Rückenschmerzen, als begleitende Behandlung bei Krankheiten und als Gesundheitsvorsorge.

#### • Silvia Fischer

Energiearbeit nach Attilio Ferrara, Tel. 089/5 23 23 56

Die Begegnung mit der Energie von Attilio Ferrara im Jahr 2007 hat mein Leben tiefgreifend verändert, denn ich habe damit meine wahre Berufung gefunden.

Die Energiearbeit mit ihrer Einfachheit und Klarheit hat mich so begeistert, dass ich mich sofort für die „Heilerausbildung (Lehre 1 und 2)“ entschieden habe. Durch die Lehre von Attilio Ferrara und - damit verbunden - die Anbindung an die universelle Energie stehen mir sehr hohe Energiefrequenzen zur Verfügung.

Ziel einer energetischen Behandlung ist es, Körper, Seele und Geist wieder in Harmonie und ins Gleichgewicht zu bringen. Der Körper wird entspannt, das Immunsystem gestärkt, die Selbstheilungskräfte aktiviert und die Chakren ausgeglichen. So findet man wieder in seine Mitte.



Nach einem ausführlichen Beratungsgespräch findet die Energiearbeit mit der universellen Energie nach Attilio Ferrara statt. Die Anzahl der Behandlungen richtet sich nach der Art der Beschwerden und danach, wie sehr sich das Krankheitsbild im Körper bereits verfestigt hat. Bei akuten Beschwerden reicht oftmals eine Behandlung aus. In vielen Fällen genügt ein Satz von drei Behandlungen, um das Energiefeld wieder auszubalancieren.

Bei meiner Arbeit kann ich zudem auf umfangreiches Wissen aus diversen medialen Ausbildungen (Reiki-Meisterin, helllichtige Beraterin, Channelling, Engelkontakte, Blockadenlösungstechniken etc.) sowie auf meine Fortbildungen als medizinisch geprüfte ganzheitliche Ernährungsberaterin (ZfN) und als Ernährungsberaterin nach den Fünf Elementen zurückgreifen.

• **Stephanie Rottenbacher** (Heilpraktikerin) - Cranio Sacral Therapie, Dorn/Breuss-Behandlungen

Ich bin im ersten Beruf Krankenschwester und darin seit über 10 Jahren tätig. Durch meine beiden eigenen Kinder (Sohn 2004, Tochter 2008) und Kontakt zu Hebammen, Schwangeren und vielen kleineren und größeren Kindern wuchs mein Interesse an der Zusammenarbeit mit Kindern und Familien zunehmend.

Von 2005 bis 2007 habe ich dann am Zentrum für Naturheilkunde die Ausbildung zum Heilpraktiker gemacht, welche ich 2008 mit der Heilpraktikererlaubnis abschloss.

Zusätzlich habe ich Qualifikationskurse in Cranio Sacral Therapie besucht.



Die Cranio Sacral Therapie ist eine sehr sanfte und entspannende manuelle Behandlungsform, um körperliche und emotionale Blockaden ausfindig zu machen und zu lösen. ►

Die Therapie ist sowohl für Erwachsene als auch für Kinder gleichermaßen geeignet und kann auch bei Schwangeren unterstützend eingesetzt werden.

Mögliche Anwendungsgebiete sind:

- Akute und chronischen Rückenschmerzen
- Haltungsfehler, Beckenschiefstand, große Belastung, nach Stürzen u.ä.
- Akuten und chronischen Kopfschmerzen
- Migräne, Tinnitus und Schwindel
- Bandscheibenvorfall, Schleudertrauma
- Säuglingen nach Problemgeburten oder mit auffälliger Unruhe, Schreikinder
- Kinder mit Bewegungs-, Entwicklungs- oder Konzentrationsstörungen
- Begleitbehandlung der Kieferregulation

Einzelnen oder im Team stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung!

Ihre

Praxisgemeinschaft **Gesundheit<sup>3</sup>**

Mozartstr. 1, 80336 München,

Tel. 089 - 45 47 36 06 • [www.heilpraktiker-praxis-muenchen.de](http://www.heilpraktiker-praxis-muenchen.de)

**Kinder willkommen!**



PS. Einmal im Vierteljahr erscheint unser Newsletter mit vielen interessanten Informationen, Tipps und Rezepten für Ihre Gesundheit. Um den Newsletter zu abonnieren genügt eine kurze E-Mail an [info@klassische-homoeopathie-praxis.de](mailto:info@klassische-homoeopathie-praxis.de). Den aktuellen Herbst-Newsletter finden sie auf unserer Webseite [www.heilpraktiker-praxis-muenchen.de](http://www.heilpraktiker-praxis-muenchen.de)

Während des ganzen Jahres gibt es regelmäßig in unseren Räumen Praxis-Abende zu unterschiedlichen Gesundheits-Themen. Die aktuellen Termine finden Sie auf unserer Webseite und ab jetzt auch hier in der Zeitung und unter [www.mein-sendling.de](http://www.mein-sendling.de)

# MOBBING

Eine Serie von Franz Albert Springer



## 2) Der Wille des Täters das Opfer zu vernichten.

Diese Voraussetzung für Mobbing klingt zunächst sehr kriegerisch, ist aber im beruflichen, schulischen oder privaten Alltag durchaus Realität. Von den meisten Mobbingtätern wird die Vernichtung des Opfers zumindest billigend in Kauf genommen. Vernichtung meint hier natürlich nicht die gewaltsame, mit dem Tod endende Beseitigung des Opfers, sondern die Vernichtung seiner beruflichen bzw. schulischen Existenz.

Ein konkretes Beispiel für den unbedingten Willen einen Kollegen zu vernichten, soll folgendes Beispiel aus der Fußballbundesliga der 1990er Jahre zeigen.

Ralf S. ist Fußballprofi bei einem süddeutschen Bundesligaverein. Mit sehr viel Fleiß, Engagement, Entbehrungen und Ehrgeiz hat er, der er nur über mittelmäßiges Talent verfügt, es bis zum Bundesligaprofi und somit zur privilegierten Spitze dieses Sports gebracht. Er ist sich der Tatsache durchaus bewusst, dass er nur durch harte Arbeit sein Leistungsniveau halten und in der Mannschaft bleiben kann. Genauso gut weiß er, dass Spielertypen wie er leicht zu ersetzen sind. Die Tatsache, dass nur derjenige richtig gut verdient, der gut spielt, stachelt seinen Ehrgeiz zusätzlich an.

Bei einem Bundesligaspiel geschieht dann ein, für Ralf S., tragisches Unglück. Er zieht sich eine Verletzung zu und muss mehrere Wochen pausieren. Die Folgen sind für Ralf S. äußerst unangenehm. Er bekommt nur noch sein Grundgehalt, die gesamten Prämien entfallen. Nachdem Ralf S. wieder „fit“ und somit einsatzfähig ist muss er feststellen, dass sein Vertreter, Torbjörn Q., so gut spielt, dass ihn der Trainer nicht aus der Mannschaft nehmen kann. Ralf S. bekommt zwar jetzt, nach Wiederherstellung seiner Gesundheit, die sog. „Bankprämie“, bleibt aber weiter von Lauf-, Sieges- und Punkteprämien ausgeschlossen. ►

Bei einem Trainingsspiel tritt Ralf S. seinem Kollegen Torbjörn Q. von hinten in die Beine. Dieses üble Foul hat zur Folge, dass Torbjörn Q. mehrere Wochen in der Klinik verbringen muss, danach eine lange Rehabilitationszeit durchmacht und um die Fortsetzung seiner Karriere bangt. Ralf S. hingegen hat sein Ziel erreicht. Er ist nun wieder Stammspieler und partizipiert an allen Prämien.



## Workshop - Getanzte Hingabe - Momente der Wahrheit

Tanzen verbindet, weitet Körper und Seele, entfesselt die eigene Zartheit und Wildheit, stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, schafft Raum für Neues und befreit, ist emotionale Ausdruckskraft in Bewegung umgesetzt.

"Tanz ist für mich wie das Leben selbst: Beständiger Wandel in zeitloser Stille und Lebendigkeit, tiefe Achtung vor der Schöpfung und Vertrauen auf den Fluss im Tanz des Lebens"

(Anja Deharde)

Anmeldung ab sofort bei oder unter +49 (089) 4486354.

Dietramszellerstr. 12, 81371 München, Fax +49 (089) 48954085, Mobil +49 (0171) 1479569

[info@lebenstanz.com](mailto:info@lebenstanz.com)

**NATURKOST**




**HOLLERBUSCH**




**NATURKOST**




**hollerbusch – biomarkt sendling**  
daiserstr. 5, tel.: 77 64 74

## Franziska Höbler



Heilpraktikerin für Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz und Gründerin von x-tensio, Institut für Gesundheit und Entspannung stellt sich vor:

Meine Berufung ist es Menschen auf ihrem Weg zu begleiten. Seit 2007 arbeite ich als Burnout-Syndrom Beraterin, Entspannungstrainerin und hawaiianische Bodyworkerin. Gesundheit erhalten, Entspannung spüren, Lebenskraft und Freude teilen, Begeisterung und Leidenschaft leben, Ängste loslassen, Freude empfinden - diese Gefühle und Empfindungen wieder zu wecken ist mein Herzenswunsch.

Es war gerade Weihnachten. Friede und Liebe oder doch mehr Geschenke und Stress. Viele freuten sich auf ein paar Tage der Entspannung. ENTSPANNUNG - Wer oder was hat denn verspannt und wie entspanne ich richtig? Fragen, die nicht nur zur Weihnachtszeit aktuell sind. Was tut mir gut und kann dauerhaft etwas an meiner Situation ändern? Je tiefer man in dieses Thema einsteigt, umso mehr Fragen scheinen sich aufzutun. Helfen ein paar Wellnessstage oder braucht es etwas anderes. Wellness ist doch so on vogue. Wie nachhaltig ist das und was ist dann das Richtige? Wie unterscheiden sich die ganzen Methoden und was will ich wirklich? Wenn es darum geht nicht zu warten bis der Akku vollständig leer ist, die Nerven völlig blank liegen, die Partnerschaft auseinander-bricht oder die Arbeit einfach nicht mehr zu bewältigen ist, dann gibt es einen Weg sich helfen zu lassen. Den Dingen auf den Grund zu gehen heißt oft, erst mal Blockaden zu beseitigen. Unsere Verstandesblockaden verhindern, dass wir erkennen können, wo die Ursachen liegen. Was nicht sein darf kann auch nicht sein, dieses Motto hat schon viele in den Zusammenbruch geführt.

Wenn der Verstand erst mal Pause hat, dann geht es entweder an den Körper oder den Geist. Bei den Urvölkern wie den Hawaiianern ist dies nicht zu trennen und sicher nicht nur bei denen. So entstand vor langer Zeit die Tradition der Lomi Lomi Nui Tempelmassage auf



Hawaii (übersetzt: kneten, drücken, streichen, reiben auf einzigartige Weise). Kein Wellness-Schnickschnack. Die Basis der Seele und des Herzens wird dort angerührt und macht so den Weg frei für Neues. Denn wer immer wieder verspannt ist muss neue Wege gehen, um nicht immer wieder in das gleiche Hamsterrad zu geraten. Mit der in die Tiefe gehenden Massage wird nicht nur unser größtes Sinnesorgan mit ca. 1,6 qm Ausdehnung und ca. 5 Millionen Nervenendungen berührt sondern auch unser gesamtes System. Der US-Forscher und Pharmakologe Saul Schanberg erklärt dazu: „Die Berührung ist 10 mal intensiver, als der verbale oder emotionale Kontakt. Kein anderes Sinnesorgan stimuliert uns so sehr, wie der Fühl- oder Tastsinn. In über 100 Studien vom Research Institute in Miami wurde die Wirkung von Berührung und insbesondere von regelmäßiger Massage auf Beschwerden wie Migräne, Schlaflosigkeit, innere Unruhe, Asthma, Krebs usw. untersucht. Das Ergebnis war eine signifikante Reduktion der Symptomatik, eine verbesserte Immunabwehr und eine vermehrte Produktion von natürlichen Killerzellen. Der Stress Hormon Level (Cortisol) nahm ab, eine vermehrte Ausschüttung der „Glückshormone“ Serotonin und Dopamin wurden u.a. verzeichnet. Die Lomi Lomi geht also tiefer und ebnet so auch den Weg für Veränderungen im gesamten Alltag. Diese sollten natürlich noch gesondert mit unterstützenden Gesprächen begleitet werden. Individuell nach den Gegebenheiten der eigenen Lebenssituation und den speziellen Anforderungen im Privaten wie im Beruf. Dies war der Schlüssel, den ich als Stressmanagementtrainerin und Entspannungstherapeutin für die Burn-out-Prävention gesucht hatte, um nach einem Seminar nicht nur die erste Woche, sondern dauerhaft eine Verbesserung für meine Klienten zu bewirken. Wie so oft haben auch mich eigene Erfahrungen dazu gebracht, mich diesem Thema zu widmen und nach insgesamt 5-jähriger Ausbildung kann ich seit einiger Zeit meinen Klienten ganz praktisch und praxisnah weiterhelfen. Stress und Burn-out sind zu Modewörtern verkommen. Was aber bedeuten sie wirklich für uns. Wann bin ich denn Burn-out gefährdet und wie kann ich es erkennen und mich davor schützen? Ich muss doch meinen Job, Haushalt oder Beides oder als Ernährer der Familie alles zu aller Zufriedenheit erledigen.

Richtig! Die Frage ist in welcher Form, wann kann, darf oder muss ich auch mal Nein sagen. Wie sehr sind wir fremd bestimmt oder lassen uns von unseren erlernten Verhaltensmustern bestimmen? Hierfür gibt es kein Pauschalrezept, dann wäre es auch schon mit einem Buch getan. Wenn das Problem schon direkt vor der Nase liegt, können wir es nicht mehr sehen und wir brauchen die Hilfe einer neutralen Person, die uns wieder an einen Platz führt, von dem aus

wir uns selbst wieder erkennen können. Mit der wir Lösungswege auskundschaften und dann mit einem kleinen Schubs in die richtige Richtung wieder ins Leben geleitet werden. Damit in Sendling immer mehr Menschen sich Selbstbestimmt und mit großem Wohlbefinden durchs Leben bewegen, suche ich ab 1.3.2011 einen ruhigen, schönen und behaglichen Praxisraum in einer Praxisgemeinschaft von Heilpraktikern, Physiotherapeuten, Psychotherapeuten (Dipl. oder HprG), die bereits besteht oder sich neu gründet.

*Man kann einen Menschen nichts lehren,  
Man kann einem Menschen nur helfen,  
es in sich selbst zu entdecken.*

Galileo Galilei, (1564-1642)

Die Kunst des Ausruhens ist Teil der Kunst des Arbeitens.  
(John Steinbeck, Schriftsteller, Nobelpreisträger, 1902-1968)  
Diese beiden Zitate begleiten mich seit einigen Jahren.



Franziska Höbler  
Tel. 089/74747334  
[www.praxis-hoessler.de](http://www.praxis-hoessler.de)  
[www.x-tensio.de](http://www.x-tensio.de)

marion **mutschler**



fotografie

Marion Mutschler  
Fotografenmeisterin  
Öztalerstraße 1 B  
81373 München  
089-88 90 56 35  
0170-301 99 36

[info@foto-mutschler.de](mailto:info@foto-mutschler.de)

[www.foto-mutschler.de](http://www.foto-mutschler.de)



## Die Brille

Am Donnerstag den 14. August passierte ihr das Malheur. Irgendwie hatte sie mit ihren Fingern zu kräftig zugepackt. Ärgerlich besah sie sich den Schaden. Nichts zu machen. Der Bügel war ab. Das konnte man nicht mehr hin pfriemeln. Da blieb ihr wohl nichts anderes, als zum Optiker zu gehen. Sie hatte die Brille seinerzeit bei Optik Röder in der Stadt gekauft, weil ihre Arme langsam zu kurz wurden. Es war ihre einzige Lesebrille - mit vergoldeter Fassung. Jetzt aber hatte sie zwei Teile in der Hand. Heute wollte sie nicht mehr gehen. Es war schon später Nachmittag und das Wetter lud auch nicht gerade zum Gehen ein.

Am Freitag machte sie sich schon am Vormittag auf den Weg in die Stadt. Das Geschäft des Ehepaares Röder liegt recht zentral, gar nicht weit weg von ihrem Hausarzt. Frau Röder begrüßte sie steif. Sie war nicht frisiert und blickte ziemlich muffig. Emma Kohlmaier dachte sich dabei nicht viel: „Die Röder war psychisch immer schon ein bisschen auffällig. Man weiß ja nie, was Leute für Probleme haben.“ Frau Röder sah sich kurz den Schaden an der Brille an und versprach, schon am Montag könne sie die Brille wieder abholen, das sei gar kein Problem.

Das Wochenende überlebte Emma Kohlmaier ganz gut ohne Lesehilfe. Am Montag den 18. August machte sie sich schon zeitig - so gegen 9.30h - auf den Weg.

Als sie ankam, war jedoch alles verdunkelt. Die Türen waren zu. Es gab aber auch keinen Hinweis auf Urlaub oder Krankheit. Nichts. Einfach geschlossen. „Komisch“, dachte sich Emma Kohlmaier. „Was das wohl wieder ist?“ Sie ging wieder nach Hause. Dort schrieb sie eine kurze Information auf einen Zettel: „Nachfrage wegen meiner Brille. Gruß. Emma Kohlmaier.“ Diese Nachricht klebte sie am Nachmittag an die immer noch verschlossene Türe des Optikergeschäftes.

Leider kam sie am Dienstag nicht dazu, noch einmal bei Röder vorbei zu schauen. Aber da sie am Mittwoch ohnehin einen Arzttermin in der Stadt hatte, konnte sie ja zuvor noch kurz am Optikergeschäft Halt machen. Tja - der Zettel war weg und die Türe immer noch verschlossen. Sie guckte noch um die Ecke, um irgendwo einen Hinweis zu finden. Nichts. Zettel weg. Türe zu. Als sei das schon immer so gewesen. Von Frau oder Herrn Röder keine Spur. Nachdenklich ging sie von ihrem Arztbesuch nach Hause.



Im Treppenhaus traf sie Frau Busse. Sie wohnt auch schon lange hier, ist inzwischen verwitwet und ebenfalls Brillenträgerin. Sie kamen ins Gespräch: „Jetzt muss ich ihnen aber mal was erzählen Frau Busse“, fing Emma Kohlmaier an. Sie erzählte der Nachbarin die eigenartige Geschichte. Und Frau Busse hatte dazu eine überraschende Mitteilung zu machen: „Die Röders... Die haben schon vor längerem Konkurs angemeldet. Da müssen Sie mal die Polizei anrufen. Das geht ja so nicht.“ Emma Kohlmaier bedankte sich so herzlich wie es ihr noch möglich war bei Frau Busse. „Konkurs!“, dachte sie bei sich „das ist ja schon ein starkes Stück. Aber soll ich wirklich gleich bei der Polizei...? Ich frag doch mal die Johanna.“

Am Abend erreichte sie ihre Tochter Johanna am Telefon und erzählte ihr die Geschichte von der Brille und dass Frau Busse ihr geraten habe, bei der Polizei anzurufen, ob sie das wirklich tun solle. Johanna fand allerdings auch, dass am ehesten die Polizei wüsste, wo sich jetzt eigentlich die Röders aufhalten könnten. Sie redete ihrer Mutter also zu, bei der Polizei anzurufen.

Am nächsten Morgen gegen 9.00h rief Emma also bei der Polizei an. Im Präsidium hob eine junge Frau den Hörer ab. Emma schilderte ihr den Sachverhalt und die junge Frau hörte aufmerksam zu. Als Emma Kohlmaier fertig war, entstand eine kurze Pause. „Hallo?“, versicherte sich Emma Kohlmaier, ob noch wer in der Leitung sei. Es war ein kurzes „Äh“ zu hören, dann meinte die Frau: „Ja also... ich kenne mich da jetzt auch nicht aus, äh, wissen Sie, ich bin neu hier... und... ich frag mal meinen Kollegen.“ Dann war wieder Stille in der Leitung. „Wunderbar“, dachte sich Emma. „Was erzähle ich eigentlich die ganze Geschichte.“ Nach vielleicht einer halben Minute machte es kurz „klick“ in der Leitung und eine ziemlich laute, blechern schallende Musik ertönte. Dann folgte eine Computerstimme: „Wir verbinden. Bitte bleiben Sie in der Leitung.“ Es folgte wieder Musik. Dann kam noch einmal die Stimme: „Wir verbinden. Bitte bleiben Sie in der Leitung.“ Endlich machte es wieder „klick“. „Roßhaupt“, ertönte eine tiefe Männerstimme mit bayrischem Akzent. „Ja“, fing Emma Kohlmaier an: „Hat Ihnen ihre Kollegin schon erzählt worum es geht?“ Kurze Pause: „Meine Kollegin? Nein“, antwortete Herr Roßhaupt. „Na, dann muss ich Ihnen also alles noch einmal erzählen.“ Emma Kohlmaier war schon leicht genervt. Sie dachte einen Augenblick an Herrn Wanninger, den Buchbinder von Karl Valentin. Dann schilderte sie noch einmal den Sachverhalt - eine Spur kürzer. „Jaaa“, sagte Roßmann, was sich wie ein langer Seufzer oder fast schon wie ein Rülpsen anhörte. „Da sind’s bei mir ganz falsch. Da müssen ’s beim Gewerbeaufsichtsamt anrufen.“ Sie ließ sich noch die Telefonnummer geben und legte auf. Diesmal nahm ein junger Mann den Hörer ab. ▶



Emma Kohlmaier fragte diesmal gleich, ob sie jetzt hier richtig sei. Aber der junge Mann konnte das natürlich nicht sagen. Er müsse erst wissen, worum es sich handelt, ehe er sagen könne, ob sie richtig sei. Nun. Emma Kohlmaier schilderte zum dritten Mal den Sachverhalt von der vergoldeten Brille, dem verschlossenen Geschäft und dem verschwundenen Zettel. Es entstand eine längere Pause. Emma Kohlmaier hatte es geahnt. Sie war natürlich nicht richtig. Sie wurde wieder weiter verbunden. Musik. Eine freundliche Frauenstimme, die sie bat, in der Leitung zu bleiben - was Emma Kohlmaier überflüssig fand, schließlich hatte sie nicht vor, einfach aufzulegen. Musik. Der „Klick“ und eine Stimme: „Gassner. Guten Tag.“ Emma Kohlmaier fragte Herrn Gassner erst einmal, ob er den Buchbinder Wanninger kenne. Der Mann kannte einen gewissen Herrn Wanninger nicht. Vierter Anlauf. Sie konnte ihre Geschichte beinahe nicht mehr hören. Gelangweilt und nicht ohne angestregten Unterton erzählte sie zum vierten Mal ihr Problem.

Immerhin gab ihr Herr Gassner nun eine Adresse. Stammhamm. Dort würde das Ehepaar Röder wohl wohnen. Genaueres dürfe er wegen des Datenschutzes nicht weitergeben. Emma Kohlmaier ging es aber primär um den Schutz ihrer Brille und nicht um den Schutz der Daten. „Aber egal“, dachte sie sich „auf nach Stammhamm, was schon fast wie ‚Stammheim‘ klingt“, fand sie.

Am Freitagvormittag machte sie sich auf den Weg. Sie fuhr die ca. 10 km von Burghausen nach Stammhamm, einem kleinen Dorf. Zwischen Wiesen und Feldern, ein wenig abseits, lag das Häuschen der Röder. Zumindest musste es der Adresse nach das Haus der Röder sein. ►

Aber am Gartentor stand der Name „Lechner“. „Vielleicht doch nicht das richtige Haus?“, dachte Emma Kohlmaier. Sie pflückte ein paar Meter weiter ein paar Blümchen und fragte den nächstbesten Passanten. Eine Frau um die 40 Jahre alt wusste Bescheid. „Das Haus? Na. Das ist vor zwei Jahren schon versteigert worden.“ Emma Kohlmaier war sprachlos: „Versteigert? Das ist ja ein Ding“, dachte sie sich. Sie bedankte sich bei der Frau, sagte ihr noch, wie schön sie da draußen wohne, dann hatten sie noch ein kleines Gespräch über die Fauna und Flora dieser Gegend und verabschiedeten sich von einander. „Brille futsch, Zettel futsch, Haus futsch, Röder futsch.“ Was blieb ihr anderes übrig, als sich zu überlegen, ob sie eine Anzeige machen sollte. Aber Emma Kohlmaier entschied sich dann doch, bei Teuermann eine neue Brille zu kaufen. Die würden wenigstens nicht so schnell pleitegehen.

Einfach wohlfühlen...



... und die wahrscheinlich leckersten Kuchen von ganz Sendling genießen!

Duett der Sinne – Tagescafé und Laden  
Murnauer Straße 134  
(Ecke Höglwörther Straße)

Di – Fr 7.30 – 19.00 Uhr  
Sa, So, feiertags 10 – 18.00 Uhr

[www.duett-der-sinne.de](http://www.duett-der-sinne.de)



Duett der Sinne

Vorstellungsartikel November 2010



# THEATERZWERG

**Schauspielschule für junge Menschen**

**Inhaberin: Erika Blaschke**

**Postfach 44 03 06 • 80752 München**

**[www.theaterzweig.de](http://www.theaterzweig.de)**

**[info@theaterzweig.de](mailto:info@theaterzweig.de)**

**Telefon: (089) 21907191 Mobil: (0174) 2066325**

Vorstellungsartikel November 2010



# Café KreisLauf

Daiserstr. 22 • 81371 München

Vorstellungsartikel Januar 2010

## Restaurant des Monats September 2010 Restaurant 181 First

Den Sternen nah. Essen über den Dächern der Stadt. Auf höchstem Niveau. Alle Sinne werden berührt. Schwindelig von der Aussicht und der kulinarischen Seligkeit.

Das ist keine übertriebene Werbung, dieses Versprechen wird eingelöst im **Restaurant 181 First**. 181m hoch liegt es.



Das Drehrestaurant des Olympiaturms ist aufgeteilt in das 181 First und das 181 Business. Im 181 First können Feinschmecker mit höchsten Ansprüchen die kreative und zeitlose Küche von Otto Koch auf Sterne-Niveau im wahrsten Sinne des Wortes genießen. Im 181 Business thront man sternennah (aktuell im November von Michelin gekrönt!), aber auch der bescheidenere Genießer und der schnelle Mittagsgast werden hier kulinarisch verwöhnt.

**Sunset-Menüs, hohe Küche zu Aktionspreisen, der ganz andere Geschenktipp fürs Jahr 2011 in trauter Zweisamkeit!**

Bei der rasanten Auffahrt in die Höhen des Olympiaturms (Gesamthöhe 291,28 m, seit 1968) bewältigen wir sieben Meter pro Sekunde. Kein Schwindel ergreift sie, die einheimische Besucherin, die jahrelang den höchsten Turm Münchens ängstlich verweigert hat und ihre sehr junge Begleiterin. Nur leichtes Grummeln im Bauch, wie im Flugzeug, kurzer Ruck beim Abheben, kurzer Ruck beim Aufsetzen. Aber dann taumelt die Seele.

Die Ahs und Ohs wollen kein Ende nehmen. Zunächst die Aussicht. München liegt allerliebste, wie zu Füßen des Riesenfräuleins bei Chamisso, bunt, Modellparks und Wälder, grün, der reizende Isarfluss,

Kanäle, nie und nimmer die Stadt als Moloch. Liebevoll sind die Fallerr-Häuschen, Türme und kühneren Gebäude samt Accessoires zusammengesetzt, es lässt sich gut spielen damit.

Und dann das Restaurant. Gerundet um einen glatten grau-grünen Sockel oder Kern, der all das verbirgt, was diesen Kosmos zum Schwingen bringt, seine Lager, seine Betriebsräume, Werkstätten, eben den Backstagebereich großer Ereignisse.

Tanzt die Stadt vorsichtig in Menuettschritten um den Turm oder erweist der Turm seine Referenz an die Stadt, indem er sich pausenlos zart verbeugt? Oder dreht sich der Turm nur um den Gast? Die Küche des Restaurants 181 tut es. Inspired by Otto Koch. Wahrlich geschaffen und den Odem eingehaucht hat Otto Koch, Jahrgang 1949. Es ist bereits alles über ihn veröffentlicht, wir variieren nur. Der Koch, der auf die Frage, was ihn zu diesem Beruf getrieben hat, lakonisch auf seinen Namen verweist. Der Mann, der 1976 seinen ersten Michelinsterne erhält im Le Gourmet, München, von 1990 - 1996 im Schwarzwälder aufkocht, der später seine anerkannten Lokale verlässt, Leben ist Welle, um kulinarischer Berater im Club Robinson zu werden. Genug ist nicht genug, zufrieden ist er nur, weil er sich nicht zufrieden gibt.

KochArt in Züri und dann zurück nach München, wo er den berühmten Olympiaturm besteigt und auf der Plattform von 181m sein Restaurant als atemberaubendes Highlight dreht. Wer einmal oben war, will immer oben sein, bekennt er. Ohne seine 55 außergewöhnlichen Mitarbeiter, ohne Doris Graf, seine Assistentin seit vielen Jahren, ohne Jens Hädicke, den Küchenchef vom Restaurant 181 First, ohne Henning Alldag seinen Küchenchef für das 181 Business, liefe das nicht. Sitzplätze für 200 Personen wollen bespielt werden, im architektonischen Wunder verliert sich die Zahl, die Intimität bleibt gewahrt.

Jeden Freitag kocht und leitet der Patron im seriösen ARD Buffet in Baden-Baden die Zuschauer an, um abends bei Wind und Wetter und Staus zurück in seinen Turm zu kehren. Er weiß, wie man verführt und beschränkt sich nicht auf die Feinschmeckerklientel im 181 First. Er bietet auch im 181 Business preiswürdige Aktionen wie das Sunset-Menu mit in Limoncello marinierter Rotbarbe, Paprikacouscous, Rinderfiletsteak mit Kartoffel-Artischockengemüse und Madeirajus, Dessert aus Türmchen von zweierlei Nougatmousse auf Schokoladenbiskuit mit Sauerkirschen. „Das Besondere erwarten, das Außergewöhnliche erleben,“ kein voll-mundiges Versprechen, genauso schmeckt es. Die Produkte selbstverständlich aus nahe gelegenen bekannten Regionen, bei Franz Riederer, dem Herrn über 600 Schafe und Lämmer. Bei solchen Züchtern geht es den Tieren gut.





Die Krönung erlebt die Besucherin, die sich im 181 First dem Reigen von Kochs kulinarischer Biographie wiegt. Seine feinen Klassiker, die ihn berühmt machten wie die falsche Prinzregententorte, die Weißwurst von Meeresfrüchten, sind kunstvolle Irritationen. Feinschmecker - Fakes als Streicheleinheit für Genießerpioniere, Traditionalisten dürfen mutig zugreifen. Kunst entwickelt sich auf handwerklicher Basis mit dem Genius zum Höhenflug. Und das schmecken wir im 181 First, im dezenten Separee mit vier Tischen.

Das erste Amuse Bouche wird augenzwinkernd aber ehrerbietig als Kochhut, kalt, vor uns gezogen. Dann die Gänseleberkirschen: Und führe den Vegetarier nicht in Versuchung.

Die Kreation mit fünferlei Stein ein Kunstwerk: Steinbutt mit Steinpilzkruste, angerichtet auf einem wunderschönen Stein, Kieselsteinkartöffelchen, die dokumentierende Erinnerung vermehrt den Wasserzufluss im Mund. Der letzte Stein, nämlich der Würzburger Stein übernimmt solistisch die Weinbegleitung zum Fisch. Pausen zum Staunen und Schauen in die kleine sich langsam verdunkelnde Riesenspielzeugwelt unten, angenehmes Gespräch mit dem Maitre, Herrn Fritz, und heiteres Geplauder mit der sehr jungen Begleiterin, die eine Königskrabbe malt, damit wir wissen, wo die Haxe sitzt. Sie schmeckt beiden vorzüglich, bissfest, zart gewürzt, fein auf ihrer weichen Gurkenottomane. Ausruhen ist noch nicht. Nach unseren verwegenen Fantasien über den Trancheur (hinterher flatternd mit dem Messer als Kompass und Waffe?), der die Ente in der Luft zerteilen will, schaut auch die sehr junge Vegetarierin interessiert zu. In der einen Hand das knusprige Tier erhoben, säbelt Koch elegant dünne Köstlichkeiten ab, kredenzt einen würzigen Entenespresso. ▶

Seine stolze Errungenschaft, die Entenpresse aus einem Kreuzschiff der dreißiger Jahre, verarbeitet die noch wohl beleibten Karkassen zu aromatischen Suppen und Saucen. Zuschauen und Genießen, wer braucht da Theater?

Wir respektieren andächtig den Luxus, der sich bei Ruhe aus Zeit, Raum und erlesenem Genuss komponiert.

Das Riesenfräulein darf glücklich, angenehm gesättigt und gelassen herabsteigen, seine junge Begleiterin und alle begeisterten Menschen mitnehmen und sich inspiriert mit den Dingen beschäftigen, die elementar zu jedem Höhenflug, zu jeder Spitzenleistung gehören. Wie hier auf höchstem Niveau, den Sternen nahe.

## ANLIEGEN VOM CHRIS (GRAFIK)

Liebe Inserenten und Autoren.

Nach sechs Ausgaben wende ich mich mal an Euch. Um die Abläufe bei der Erstellung von Mein SENDLING für mich etwas leichter zu gestalten möchte ich Euch um folgendes bitten:

- ▶ Bitte **KEINE** Bilder mehr schicken, die **IN** Word oder PDF Dateien eingebunden sind, sondern von der Textdatei getrennt an die Mail anhängen. Das macht mir sonst zusätzliche Arbeit. Text kann natürlich schon im Word-Format sein. Bilder bitte immer im **Querformat**.
- ▶ Bilder sollten auf der langen Seite mindestens 1500 Pixel groß sein. Kleinere Bilder machen Arbeit und sehen schlecht aus im Druck. Das wollen wir ja nicht.
- ▶ CD's die auf einem PC erstellt werden, bitte "geschlossen" brennen. Andernfalls ist das für mich nicht lesbar. Mac-CD's sind kein Problem.
- ▶ Eingereichte Texte bitte sehr gut Korrektur lesen.

DANKE EUCH



# PRIMUS

## SCHÜLERCOACHING

ALLE FÄCHER – ALLE KLASSEN  
INDIVIDUELL – ZUHAUSE

TEL.: 089 / 95441135

Vorstellungsartikel November 2010

# KK Druck

Bunsenstr. 2-4 · 82152 Martinsried

Tel.: 089-8572061 · Fax 089-8577084

# FLADESIGN

FRAME4U - EYEWEAR - OUTLET

- Designerkollektionen direkt vom Hersteller
- Brillenparties bei Ihnen zu Hause
- Firmenevents mit Sehtestaktionen
- Sorgfältige Sehstärkenbestimmung und Gleitsichtanpassung ungestört auf Termin

Rufen Sie mich an: Tel. 0179 - 48 60 666

Jürgen Fladung

Augenoptikermeister & Brillendesigner

Boschetsrieder Str.12, 81379 München

E-Mail: [juergen@fladung.de](mailto:juergen@fladung.de)



Vorstellungsartikel Februar 2008

RISTORANTE

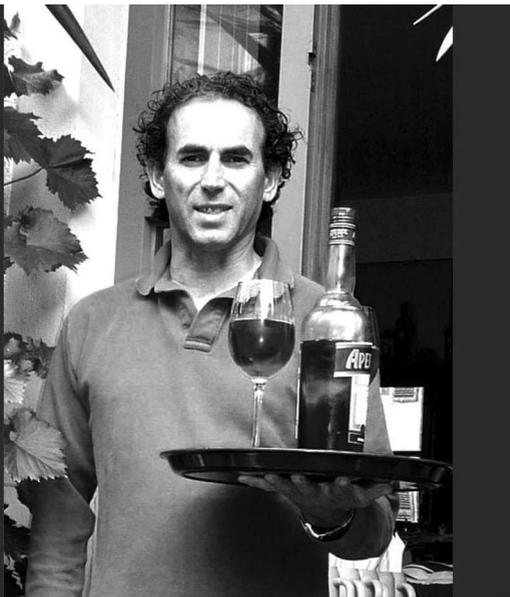
*Rizzo*

PIZZERIA

## Gutschein für ein Glas Prosecco

Schäftlarnstr. 166, 81371 München  
Telefon: 089 - 78 06 94 31

offen von 11.30 bis 14.30 und  
17.30 bis 23.00 Uhr, Sa ab 17  
Sonntags durchgehend



Vorstellungsartikel Juli 2009

**ANTONIUS**  
*Tenne*

**Gasthaus  
und Bar  
im 1.Stock**



Tel.: 77 39 64  
Plinganserstr. 10  
81369 München

Öffnungszeiten:

Mi.Do..So.: 18.00 - 24.00 h

Fr.Sa.: 18.00 - 4.00 h

Mo.Di.: geschlossen

Cocktails.....und mehr !

**Unser Tipp:**

**Nach dem  
Konzert oder Theater**

**in die Antonius Tenne**

**Freitag & Samstag  
Essen bis 2.00 Uhr früh**

[www.antonius-tenne.de](http://www.antonius-tenne.de)

Vorstellungsartikel Februar 2010

Der **H-TEAM e.V.** hilft Münchner Bürgern am Rande der Gesellschaft. Menschen, die in chaotischen Wohnverhältnissen leben, die krank und arm oder vollkommen isoliert sind. Bitte helfen auch Sie uns dabei:

**Spendenkonto Raiffeisenbank:**  
Konto 70 34 78 – BLZ 701 69 466

Plinganserstraße 19 · 81369 München  
Tel. 089-7 47 36 20  
Fax 089-7 47 06 63  
info@h-team-ev.de  
www.h-team-ev.de

**Sprechzeiten:**  
Mo, Mi, Fr 9.00-12.00 Uhr



## **H-TEAM E.V.** HILFT BÜRGERN IN NOT

Betreuungsverein  
Ambulanter Pflegedienst  
Ambulante Wohnungshilfe  
Ambulantes Wohntraining  
Betreutes Einzelwohnen  
Hauswirtschaftliche Hilfen  
Schuldnerberatung



my-catalog.biz  
schenkt Ihnen  
Ihr erstes  
Webpaper!

## Ihre Papierdokumente jetzt online blättern!

Haben Sie so ein Magazin oder Katalog schon Mal auf einer Webseite gesehen? Waren Sie nicht sofort beeindruckt? Denselben Eindruck können Ihre Papier und PDF Dokumente bei Ihren Kunden und Geschäftspartnern hinterlassen!

My.catalog.biz bietet Ihnen Ihr erstes Papier/PDF Dokument in der Webpaper Technologie online zu erstellen, 100% kostenlos. So können Sie unverbindlich die Benutzerfreundlichkeit und die Vorteile unserer Webpaper Technologie näher erleben und sich davon überzeugen!

Vergessen Sie Druck und Portokosten und erhöhen Sie Ihre Auflage mit der weltweit meist entwickelten Technologie:

- Darstellung von Videos, Animationen, Sounds, Anfrageformulare
- Verlinkung zu Ihrem Webshop (Warenkorb), Webseite...
- Offline Version: blättern Sie Ihr Webpaper auf jedem Computer ohne Internet
- Innovative Funktionen: Full screen, Lesezeichen, Notiz, Autoblättern, Suche...
- Schnelle Ladezeit (auch mit Videos und Animationen).
- Suchmaschinen optimiert.

my-catalog.biz

e-merch Softwareentwicklungs  
und -Vertriebs GmbH  
Neudorfer StraBe 7/3  
2361 Laxenburg Austria  
Tel: +43 2236 710 842 0  
Fax: +43 2236 710 842 65  
Mail: peter.prenner@my-catalog.biz



*Jasmin*  
Asia Küche

**GUTSCHEIN ab 18h00  
FÜR 1 Glas PROSECCO oder  
ein 0,2l Glas alkoholfreies Getränk  
Ausschneiden oder mit Mein SENDLING direkt  
zu uns kommen.**

Lindwurmstr. 167 in 80337 München

Tel. 76 77 57 12

Mo – Fr: 11:00 – 15:00 und 18:00 – 22:30 Uhr

Sa. So. Feiertag 18:00 – 22:30 Uhr

Vorstellungsartikel Oktober 2009

# Bedürfnis nach Lesefutter?

*Text- und Bildwerkstatt zu Gesellschaft, Kultur, Reisen  
und Astrologie*

*[www.faden-der-ariadne.de](http://www.faden-der-ariadne.de)*

## Lern.Werk®

**Wissen auf den • gebracht**



- \* Nachhilfe & Förderunterricht
- \* Prüfungs- und Übertrittsvorbereitung
- \* Deutsch als Fremdsprache
- \* Abstimmung mit den öffentl. Schulen nach Wunsch

### **Bürozeiten :**

Montag bis Freitag von  
14.00 Uhr bis 18.00 Uhr,  
in den Ferien wechselnd  
und nach Vereinbarung.

### **Unverbindliche Infor- mation u. Beratung:**

Karwendelstraße 27

(Am Harras)

81369 München

Tel. 089/72018064 -

Fax 089/72018163

e-mail: [Lern.Werk@lern-werk.info](mailto:Lern.Werk@lern-werk.info)

[www.lern-werk.info](http://www.lern-werk.info)

Vorstellungsartikel Februar 2010



**Sendling findet am Stemmerhof statt.**

Einkaufen nach Lust und Laune für Kind und Kegel und die ganze Familie. Oder Sie feiern Ihren Geburtstag, Ihre Hochzeit oder den Kindergeburtstag in der großen Alten Scheune zum kleinen Preis. Und bringen Speisen und Getränke selbst mit.

Wir freuen uns auf Ihre Buchung: Montag – Donnerstag 3 Std. für nur 26,18  
 Tel: 089 76 75 59 61 oder Fax: 089 76 75 79 63  
[www.stemmerhof.de](http://www.stemmerhof.de) Mail: [walter.kunz@stemmerhof.de](mailto:walter.kunz@stemmerhof.de)

▼ Vorstellungsartikel Januar 2008



**Spezialisiert auf Diabetiker und Bluter !!**  
**3TO Spangentechnik !!**

**Med. Fußpflege**  
**Kosmetik**  
**Nagelpflege**  
**Nail Art**

MO - FR von 09:30-13:00 - 14:00-18:00 Uhr  
 Albert-Rosshaupter-Str. 26, 81369 München  
 Tel.: 089 / 72 63 58 83 Fax.: 089 / 72 63 58 84  
 Email: [mail@flavias-wob.de](mailto:mail@flavias-wob.de) Web: [www.flavias-wob.de](http://www.flavias-wob.de)

Vorstellungsartikel April 2008

Leckere Kuchen Partyplatten  
 Getränke Leberkäs  
 Torten Brotzeit  
 Gebäck Wurst

**DAS KLEINE BACKHAUS**

Und ein Lächeln umsonst...

Das kleine Backhaus, Boschetsrieder Str. 17,  
 81379 München Alexia Apostolidou, Tel. 089-7232160





Die neue Oase der Lebensqualität in Mittersendling...

Engelhardstr.33  
München Mittersendling  
Tel : 089 20 18 44 95

Vorstellungsartikel Juli 2010

*Immer Wieder  
... Sonntags ...*

TEL: 779354

**SONNTAGSCAFÉ MIT WUNSCHKONZERT  
ASZ SENDLING**

Jeden ersten Sonntag im Monat um 14:00 Uhr, lädt Frau Kripp Sie in der Cafeteria des ASZ Sendling zu einem geselligen Nachmittag bei Kaffee, Kuchen und Wunschmusik ein.

TERMINE:

01.08 07.11  
05.09 05.12  
03.10

EINTRITT FREI



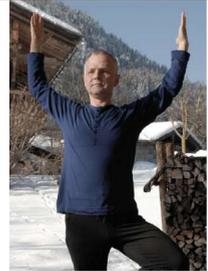
**Jacques'**  
WEIN-DEPOT



Implerstr. 9 - 11  
81371 München  
Tel.: 089/74 79 38 61  
Fax: 089/ 74 79 38 60

Vorstellungsartikel August 2008

**Yoga und  
Entspannung  
in der  
Mittagspause  
Mittwochs von  
12.00 bis 13h00  
Plinganserstr. 23  
in SENDLING**



Tel.: +49 89 724 36 30

Vorstellungsartikel April 2010



**Fußball Bundesliga Live  
auf Großbildleinwand**

**Büffet incl. Eierspeisen,  
Weißwürste und aller  
Heißgetränke**

**SENDLINGER AUGUSTINER  
DAS GEMÜTLICHE WIRTSHAUS IN SENDLING**

Alramstr. 24 • 81371 München • Tel: 089/747 09 25  
U3/6 Implerstraße • [www.sendlinger-augustiner.de](http://www.sendlinger-augustiner.de)

Frühstücken in Sendling 10,50  
jeden Sonntag von 10.30 Uhr – 14.00 Uhr

Montag ist Schweinebratentag!  
Ofenfrisch und den ganzen Tag mit 2 Knödeln,  
Speckkrautsalat und Dunkelbiersoße  
5,90

Samstag ist Schnitzeltag. versch. Schnitzel mit Beilage.  
6,66

Vorstellungsartikel August 2008

# CENTRAL REINIGUNG

NEUERÖFFNUNG nach UMZUG



Arthur Buhl : "Meine Arbeit ist EURE Freizeit"

Boschetsrieder Str. 79

Vorstellungsartikel November 2007

**lernstudio**barbarossa  
weiterbildung. nachhilfe. sprachkurse.

Ihr Bildungs - und Kulturhaus  
am Harras

**NACHHILFE - STIPENDIEN!**

Die **Chancenstiftung** ([www.chancenstiftung.de](http://www.chancenstiftung.de)) stellt für München weitere Stipendien für Schüler zur Verfügung.

**Zweimal 90 Minuten Nachhilfe** pro Woche in der Kleingruppe können – unter bestimmten Voraussetzungen – gefördert werden. Die Schülerfamilie übernimmt nur einen kleinen Kostenanteil. Die Stipendien können über das Lernstudio Barbarossa beantragt werden.

Für ein ausführliches Beratungsgespräch steht Ihnen Sabine Hoppe gerne zur Verfügung.

Plinganser Str. 32 81369 München • Tel.: 089 74 11 86 10  
[m-sending@lernstudio-barbarossa.de](mailto:m-sending@lernstudio-barbarossa.de)

Vorstellungsartikel November 2009



**GRAFIK + DESIGN + DRUCK**  
**DRUCKSACHEN | LOGO | INTERNET**  
**0178 2635580 | UNITMO@YAHOO.DE**

## Damals - Weihnachten bei uns daheim

Was war am Schönsten? Was gehört unbedingt zu Weihnachten?  
Was ist heute?



Zu Beginn habe ich das Gedicht „Vorweihnacht“ v. Herbert Schneider vorgelesen und zitiere eine Strophe daraus:

„Schaugts, wias in da Stadt rumlaffa,  
Dicke Packln schleppas, d’Leit  
Ja, ums Geld konnst allas kaffa,  
Bloß net oans: d’Zufriedenheit!“

Nach einer Nachdenkenspause stiegen wir in das Weihnachtsthema ein.

„Das schönste ist den Hl. Abend mit der Familie zu feiern,“ war eine spontane Äußerung einer Teilnehmerin, „Wenn mehrere Generationen zusammenkommen und auf das Christkind warten“. Gutes Essen gehört auch dazu, obzwar bestätigt wurde, dass der Hl. Abend noch ein Fasttag ist und auf dem Lande, wie in der Stadt meistens Würstl mit Sauerkraut oder Kartoffelsalat gegessen werden.

Frau T. erzählt, dass bei ihr daheim, einer kinderreichen Familie, Bratheringe gegessen wurden. Für körperlich Arbeitende gab es



Bratheringe, für den Rest der Familie Bratheringssoße mit Bratkartoffeln. Für die drei Brüder lagen kleine, selbstgeschnitzte Holzautos unter dem Baum. Im anderen Jahr stand ein Schaukelpferd darunter für die drei, was nicht lang gut ging. Wenn sie stritten, wurde es kurzerhand weggeräumt.

Frau S. erinnert sich, dass das Schönste der Christbaum war. Ihre ältere Schwester verdiente schon und brachte alle Jahre zwei oder drei neue Kugeln für den Christbaum mit. Das war ein Staunen, so ein prächtiger Weihnachtsbaum. Noch heute leuchten ihre Augen. Bei den meisten hingen selbstgemachte Plätzchen oder Schokoladekringel und Nüsse am Christbaum. Da waren glitzernde Kugeln schon ganz was Besonderes.

Auch Herr F. erzählt vom Weihnachtsbaum, den der Großvater aus dem eigenen Wald holte und zwar die schlechteste Fichte und in mühevoller Arbeit die fehlenden Äste ersetzte und dadurch veredelte. Geschmückt wurde der Baum mit Kugeln, Tannenzapfen etc. und Bienenwachs-Kerzen, die einen wunderbaren Duft verströmten. 3 Generationen saßen unter diesem Christbaum und feierten in weihnachtlicher Stimmung bei Wiener und Kartoffelsalat. Als an einem Weihnachtsfest die prächtige Christbaumspitze kaputt ging, drückte dies die Weihnachtsstimmung erheblich.

Frau L. hat an die Weihnachten ihrer Kinderzeit keine so guten Erinnerungen. Weihnachten wurde für sie erst schön mit ihrem Sohn. Nachmittags ging sie mit ihm zum Krippenspiel in die Kirche und anschließend war daheim Bescherung. An diese Weihnachten erinnert sie sich gerne.

Frau M. ist auf dem Land groß geworden, mit noch 3 Geschwistern, von denen sie die Älteste war. Zu Essen gab es am Hl. Abend Sauerkraut mit Würstl und nach der Bescherung gingen alle zur Mette in die Kirche.

Die meisten von uns glaubten lange ans Christkind. Durch die Heimlichkeiten ums Christkind und das Warten auf den Ton der hellen Glöckchen, die den Einlaß ins Weihnachtszimmer bedeuteten, wurde so mancher Zweifel unterdrückt. Es war auch zu schön und zu aufregend, sodaß man am Tag vor Hl. Abend kaum einschlafen konnte. Nicht einmal durch die Schlüssellöcher konnte man etwas sehen. Vorsichtshalber waren sie verhängt worden. Dafür waren die Ohren viel hellhöriger als sonst und bei jedem Geräusch vermutete man ein rauschendes Flügelschlagen von den fleißigen Engeln.



Frau St. erzählt uns wie sie mit ihrem Mann eine Puppenstuben-Ausstattung gebastelt hat. Er machte den Kleiderschrank und das Puppenbett und sie die Garderobe und Kissen und Deckbett und Paradekissen. Und bei all diesen Heimlichkeiten gab es auch noch Komplikationen mit dem Kleiderschrank, dessen Farbe nicht trocknen wollte und er deshalb ins Backrohr gesteckt wurde. Aber am Hl.Aabend standen alle glücklich unterm Christbaum und sangen Weihnachtslieder.

Hausmusik mit Hackbrett, Zither und Gitarre und die Kinder mit Blockflöten gehörte bei mir unbedingt am Hl. Abend dazu, ohne das Singen bekannter Weihnachtslieder wäre nicht Weihnachten gewesen und die Mette durfte auch nicht fehlen.

Und gebastelt wurde natürlich auch, dem Onkel machte dies selber viel Spaß ein Cowboy-Fort oder einen Kaufladen zu machen. Und zur Vorfreude beim Basteln, kamen dann die leuchtenden Kinderaugen bei der Bescherung.

Bei Frau K. kam das Christkind immer erst in der Nacht zum 1. Weihnachtsfeiertag. Ihr Vater war am Hl.Aabend immer sehr beschäftigt und so musste die Familie warten.

Aber es ließ sich leicht glaubhaft machen, dass das Christkind nicht überall am gleichen Tag sein kann und Vorfreude ist ja sowieso die schönste Freude.

Frau T. erzählte noch von ihrem Enkel, dessen Lehrerin in der Schule mit den Kindern Selbstgebasteltes für einen guten Zweck verkaufte. Der gute Zweck ist die Erfüllung von Kinderwünschen, die auf Zetteln an einem Weihnachtsbaum in einem Kaufhaus aufgehängt waren. Ihr Enkel, der heute schon fast erwachsen ist, schwärmt immer noch von dieser Aktion.

Das missglückte Weihnachtsessen ist eine andere Geschichte, die uns Frau T. erzählte.

„Mein Mann brachte für eine Hilfeleistung von einem Bauern ein Paket mit nach Hause“, sagt sie und „beim Auspacken rutscht ein lebendiger Karpfen heraus.“ „Was tun“ war die Frage.

Es wurde Wasser in die Badewanne eingelassen und der Karpfen fühlte sich gleich wohl und schwamm munter hin und her. Die Kinder fütterten ihn mit Brotstückchen und streichelten ihm die Schuppen. Es entstand eine Freundschaft und als er an Weihnachten aufgetischt wurde, konnte ihn keiner essen.

Das Ende der Geschichte: Es gab Pfannkuchen als Weihnachtsessen.





Zum Abschluß unseres Erzählcafés, dem letzten in diesem Jahr, lese ich noch eine Geschichte unter dem Titel „Damals“ vor. Hier geht es um Kinderglauben, Erwartung und Vorfreude, die die Adventszeit so einmalig macht, wenn wir sie richtig verstehen und nutzen.

In unseren Beiträgen hört man wieviel Bedeutung und Freude das miteinander Vorbereiten und Erleben hinterlässt, damals wie heute.

Ich wünsche Ihnen Allen ein glückliches und zufriedenes Jahr 2011, bleiben sie gesund und uns weiterhin gewogen.

Ich möchte noch hinweisen auf unser Sonntagscafé am 9. Jan. 2011 und das nächste Erzählcafé am Freitag, 14. Jan. 2011.

Ich würde mich sehr freuen Sie 2011 begrüßen zu dürfen.

Ihre Elisabeth Kripp

“*Man soll alle Tage wenigstens ein kleines Lied hören, ein gutes Gedicht lesen, ein treffliches Gemälde sehen und, wenn es möglich zu machen wäre, einige vernünftige Worte sprechen.*

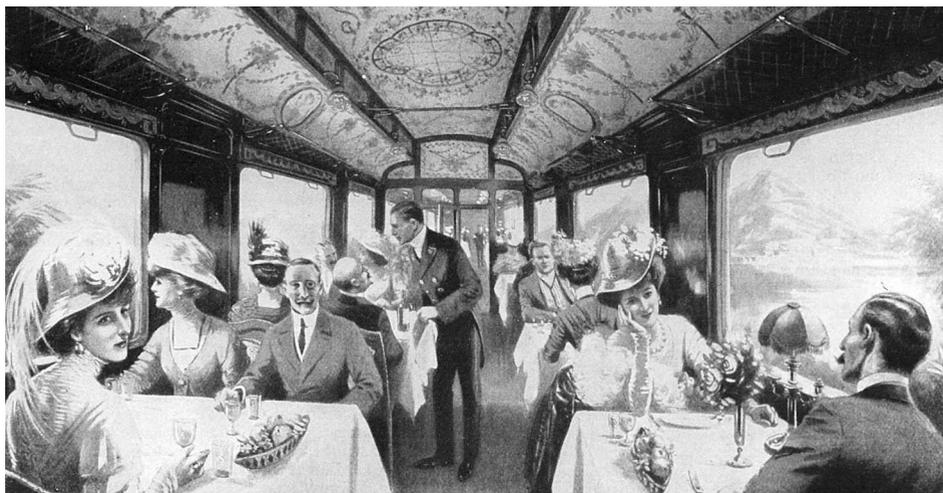
Johann Wolfgang von Goethe

”

## Begegnungen

Ich sitze in einem Raum. Begrenzt mit viel Enge. Starre Fenster, welche sich nicht öffnen lassen. Ich sitze im ICE von Köln nach München und schwebe beinahe doppelt so schnell wie Autos im Durchschnitt fahren, über Gleise. Neben mir ein Pärchen, vielleicht Mitte fünfzig. Sie redet permanent, fortlaufend und immer zu. Er hört geduldig zu und wirkt sichtlich gelassen. An seinen Blicken spüre ich, dass es ihm manchmal peinlich ist, wenn sie so lange und vor allem laut spricht. Jeder Gedankengang überdeckt die Ruhe des Zugabteils. Zwischendurch piepen Handies und iPhones. Niemand der Mitreisenden kann sich entziehen. Die Zeit vergeht, während die Landschaften an uns vorbeiziehen. Zwischendurch fliegen Sonnenstrahlen über unsere Gesichter.

Mir gegenüber sitzt eine aufmerksame Mitreisende. Vielleicht fünfundzwanzig. Wir wechseln anfangs nur ein paar Worte. Ich war zu müde um viel zu reden. Ich hatte das Gefühl, sie in Verlegenheit gebracht zu haben - als ich in einem Viererabteil Platz nahm und nicht bemerkte, dass der Platz am Fenster schon besetzt war. Ihre Jacke hing da. Ich hätte sie sehen müssen. Als sie kam, wechselte sie auf die diagonal gegenüberliegende Seite. Leise, dezent. Um ihre Füße besser ausstrecken zu können, vermutete ich. Nach einiger Zeit trafen sich unsere Blicke. Wir redeten ein wenig. Zuerst ein wenig, dann immer mehr. Ich muss zugeben, ich hatte das schon lange nicht mehr erlebt. Jemand zu treffen, wo die Gedanken fließen. Obwohl meine Muttersprache nicht ihre ist verstehen wir, unsere Gedanken weiterzuentwickeln. Jeder greift die des anderen auf. Begegnungen bei 300 km/h. Ein sympathisches Lächeln, ein offener und lebendiger Blick. Es ist selten, dass ich um diese Uhrzeit, nach einer langen Arbeitswoche, solche Momente aufnehmen kann. Sie erzählt. Sie lebt in Österreich und kommt eigentlich auch St. Petersburg. Wohnt auch in Aachen und arbeitet in Jülich. Während sie so erzählt, schweiften meine Gedanken ein wenig ab. Hätte ich vor 20 Jahren gedacht, dass ich mal mehr Menschen aus St. Peterburg begegnen werde, als Engländern, Amerikanern? Seit dem Fall der Grenzen haben wir diese Öffnung. Oft denke ich, dass es unsere europäischen Chancen sind, wenn wir uns mehr mit diesen Nachbarländern beschäftigen würden. Sie kennen uns besser als Inder oder Chinesen. Sie liegen uns mental viel näher. Ich reflektiere als IT Techniker. ▶



Durch viele Begegnungen mit Engländern, Amerikanern und in letzter Zeit immer mehr Begegnungen mit indischen und chinesischen Ingenieuren. Die Globalisierung trifft mich direkt. Ich denke, St. Petersburg ist uns viel näher als New York, Bangalore oder Taiwan. Ich erinnere mich gerade an eine polnische Studentengruppe, der ich vor 5 Jahren einmal in Zürich begegnet bin. Die hatten alles über Zürich gelesen. Wussten von Thomas Mann vom Rütlichswur und von Wilhelm Tell. Traurig für sie war allerdings, dass sie nicht so am Leben der Stadt teilnehmen konnten, weil alles um sie herum sehr teuer war. Die teuren Cafes und Schweizer Restaurants am Zürichsee waren für sie nicht erschwinglich. So schlenderte ich mit der Studentengruppe mit einem Cafe to go (die gab es in der Schweiz viel früher als in Deutschland) entlang der Züricher Seepromenade. Meine kleine Stadtführung und meine Erklärungen am Zürichsee waren eine große Bereicherung an diesem Tag. Sie gaben mir das Gefühl mich zu beneiden, hier arbeiten zu können. Ich erinnere mich noch genau. Junge motivierte Studenten aus Warschau. Die werden ihre Zukunft gestalten, dachte ich mir. Sie sind intelligent, selbstbewusst und wissbegierig. Gepaart mit der Zurückhaltung, die sie sympathisch machte.

Ich freue mich über solche Begegnungen. Weil sie natürlich, echt und ungezwungen passieren. Das sind wertvolle Begegnungen. Sie wirken nach. Manche Eindrücke und Sätze bleiben ein Leben lang. Kleine Glücksmomente. Sie sind am schönsten, wenn sie passieren, wenn man nicht mit ihnen rechnet. Man taucht plötzlich ein in eine völlig neue Gedankenwelt. Wie die Sonne, die plötzlich vor einer vorbeiziehenden Wolke erscheint. Solche Begegnungen geben uns Phantasie. ►

Sie eröffnen uns die Idee, in völlig neue Assoziationen einzutauchen. Gedankenverbindungen werden in Begegnungen auf einmal lebendig. Wir reflektieren viel zu selten darüber, was uns andere Menschen zu sagen haben. Dabei braucht es dazu nur die Bereitschaft zuzuhören. Ich freue mich, wenn jemand meine Neugier erkennt und mir etwas erzählt. Ich höre gerne zu. Am liebsten bei einem Glas Rotwein. Während ich so darüber nachdenke, denke ich an meine frühe Kindheit. Die vielleicht auch geprägt ist durch die frühesten Erinnerungen und den Zeitgeist von damals. Horizonte und Begegnungen. St. Petersburg. Ist ja ganz schön weit weg, denke ich. Jeder, der von dort kommt oder schon mal dort war, erzählt nur schöne Dinge. Die Atmosphäre, die Menschen, der Überlebenskampf in Zeiten des Umbruchs. Die Poesie der Dichter und Denker. Die Theater. Ich war noch nie dort. Die Stadt lebt inzwischen in meiner Phantasie. Ich habe inzwischen eine Vorstellung von der Stadt. Nicht nur geographisch. Ein Puzzle aus den Bildern, die ich schon mal gesehen habe. Vermengt mit den Begegnungen mit Reisenden, die mir von der Stadt erzählten.

Wir unterhalten uns weiter über Forschung, Bio-Informatik und den technischen Fortschritt in diesem Bereich. Über die fächerübergreifende Disziplin von Physik, Mikrobiologie und Informatik. Sie erzählt mir über Jülich, dem Forschungszentrum. Ich reflektiere über die Forschungsgeschichte, dass uns gerade die Amerikaner gute Forscher aus den Universitäten abziehen, weil sie erkannt haben, dass der Rohstoff Geist die Grundlage für die Zukunft einer Gesellschaft ist. Verblüfft hat sie mich. Verblüfft hat mich ihre Assoziation auf meine Frage über ihren Apple Laptop. Wie aus der Pistole geschossen sagt sie, dass es nicht gut ist, soviel Zeit mit diesem Ding zu verbringen und lacht dabei. Dabei streicheln Sonnenstrahlen über ihr Gesicht. Ich spüre, ich habe einen Menschen getroffen. Wir reden noch lange über unsere Zugfahrten, amüsieren uns über die Durchsage des Zugführers und hängen unseren Gedanken nach: "Im Anschluss an ... erreichen wir den Anschlusszug nach Kassel Wilhelmshöhe. Und die englische Übersetzung: Thank you for travelling with Deutsche Bahn.

Jetzt denke ich darüber nach, dass ich, während ich diese Zeilen schreibe, nicht weiter mit ihr geredet habe. Ich spreche sie noch einmal an. Zwischenzeitlich war sie eingeschlafen, als ich anfang zu schreiben. Werden wir uns wieder sehen? Jetzt erinnere ich mich an ein Buch, das mir mein Vater einmal zu Weihnachten geschenkt hat: Eine Reise durch die Baltischen Staaten. Mit der Widmung, er wünscht mir viele Entdeckungsreisen.



## Florian Stöckl, Lebendigkeitstrainer



Lieber Leser, liebe Leserin, mein Name ist Florian Stöckl und ich bin Lebendigkeitstrainer. Weil ich der Ansicht bin, dass das Glück und der Frieden, sprich die Lebendigkeit, trainierbare Eigenschaften sind die jeder für sich nutzen könnte, wenn man willens ist, diese Qualität für sich selber zu entdecken, unabhängig von den äußeren Umständen. In jedem Fall sind es Eigenschaften, die das Leben an und für sich immer mitbringen, sie wollen nur entdeckt werden. Nachdem ich das für mich getan hatte wurde mir eines klar: Diese Lebensqualitäten beruhen auf bestimmten, grundlegenden Prinzipien und Mechanismen, die jeder Mensch in sich trägt. Jetzt sehe ich meine Aufgabe darin, die Kenntnis darüber anderen Menschen zu vermitteln, dass sie diese auch ganz einfach für ihr Leben nutzen können. Dabei ist mir absolut klar, dass jeder Mensch etwas anders gestrickt ist und im Bezug auf seine Lebenssituation etwas anderes für sich braucht. Diese Erkenntnis gewann ich recht bald bei der langjährigen Arbeit mit Menschen. Ich lernte vor allem zwei Dinge: wirklich zuzuhören und verstehen. Meine Angebote sind recht vielseitig, wachsen ständig und haben eines gemeinsam, sie können den Menschen dabei helfen, etwas mehr zu sich selbst zu finden. Jeder Mensch steht wo anders, und deshalb ist nicht alles für jeden im Moment geeignet. Zum gegenseitigen kennen lernen biete ich jeden Monat zwei- bis dreimal einen offenen Gesprächsnachmittag an zu dem jeder eingeladen ist, der sich offen und ungezwungen über seine Lebenserfahrung austauschen und andere daran teilhaben lassen möchte. Es geht darum voneinander zu lernen. Jeder ist willkommen, frei nach dem Prinzip: „Hier bin ich Mensch, hier darf ich sein.“



Lebendigkeit ist jedoch noch etwas mehr, du kennst das ganz sicher. Ein Moment des stillen Staunens, wie ich es nenne. Wenn man willens ist, an sich zu arbeiten, dann wird man alles in sich selbst finden, was man im Außen gesucht hat.“

Vielleicht bist du, wenn du ein Lied hörst, absolut erfüllt von der Musik, es kribbelt überall im Körper. Das kann ein flüchtiger Einblick in die Lebendigkeit sein. Das Bestaunen einer Sehenswürdigkeit, kann denselben Effekt haben. Oder das Erleben eines Sonnenuntergangs oder auch zu tanzen. Ein Moment, in dem es innerlich still ist und alle Probleme in den

Hintergrund treten. Ein Moment, der absolut erfüllt ist. Dies kann man jedoch auch erleben, ohne von den äußerlichen Faktoren abhängig zu sein. Dort setzt das Lebendigkeitstraining an. Dazu biete ich wöchentliche Meditationskurse an. In verschiedenen Bereichen, wie in Entspannungsmethoden, in Achtsamkeitsmeditation und einigen anderen Übungen, die dazu dienen, sich selber besser kennen und verstehen zu lernen. Dazu sind keinerlei Vorkenntnisse nötig, und mein Repertoire ist groß genug, um nahezu jedem einen leichten Einstieg zu ermöglichen. Was man allerdings mitbringen sollte ist der Wille, es zu tun.

Ein weiterer Bereich ist die Traueraufarbeitung. Meiner Erfahrung nach steht man seiner Trauer oder einem Verlust oft hilflos gegenüber. Dazu gibt es jedoch verschiedene Möglichkeiten, heilsam mit einem Verlust und der Trauer umzugehen, die ich jedem gerne zu Verfügung stelle.

Der größte Bereich ist jedoch das persönliche Coaching. Bei dem es um eine individuelle Begleitung in dem eigenen Entwicklungsprozess auf dem Weg zum inneren Frieden geht. Dieses beinhaltet ein individuell zugeschnittenes Training mit Übungen, die du für dich nach eigenem Ermessen durchführen kannst. Auf deren Verlauf gründet sich dann die weitere Arbeit. Das Coaching lebt von einem regelmäßigen, persönlichen oder telefonischem Austausch, etwa ein bis zwei mal die Woche.

Für genauere Informationen kannst du dich auch persönlich bei mir melden, per E-Mail, oder per Telefon, oder du kannst die Webseite besuchen.

Lebendigkeitstrainer, Florian Stöckl

Tel. 089/74493847 • Mail: [florian.nemo@web.de](mailto:florian.nemo@web.de) • [www.auf-spiritueller-reise.de](http://www.auf-spiritueller-reise.de)  
Wolfratshauer Str. 97 • 81479 München

- Arztpraxis Fischer & Steininger, A.-Roßhaupter-Str. 73  
Arztpraxis Roder + Kollegen, Plinganserstr. 33  
Arztpraxis Selzle, Am Harras 15  
Augustiner, Alramstr. 24  
ASZ Altenzentrum, Daiserstr. 37  
Bioladen Hollerbusch, Daiserstr. 5  
Bäckerei GRIESHUBER, Treffauer Str. 21  
Bäckerei & Konditorei BACK MAYR, Nestroyst. 2  
Bücher Kindt, Albert-Roßhaupter-Str. 73a  
Blume und Beiwerk, Lindwurmstr. 203  
Blüte und Blatt, Meindlstr. 2  
Café Viva, Valley/Ecke Dankstraße  
Café Schuntner, Plinganserstr. 10  
Café Kreislauf, Daiserstr. 22  
Café Duett der Sinne, Murnauer Str. 134  
Carglass, Passauer Str.  
Conditorei Hölzl, Passauer Str.  
Centro Espagnol, Daiserstr. 20  
Central Reinigung, Boschetsrieder Str. 79  
Deut./Franz. Schule Jean Renoir, Berlepschstr. 3  
Das Kleine Backhaus, Boschetsriederstr. 17  
Eichendorff-Apotheke, Schmuzerstr. 1  
FLA-Design, Boschetsriederstr. 12  
Fisch Häusl im Stemmerhof, Plinganserstr. 6  
Flavia's World of Beauty, A-Roßhaupter-Str. 26  
Fruta Foodstore, Fallstr. 9  
Getränke Burger, Oberländerstr. 24,  
Glitzerstein, Kidlerstr. 21  
Gesundschuh Wagner, Daiserstr. 35a  
Gida Moden, Daiserstr. 42  
Hausarztpraxis Engert + Oefelein, Pfeuferstr. 33  
H-Team e.V., Plinganserstr. 19  
Jacques Wein-Depot, Implerstr. 9 - 11  
Kosmetikstudio Beauty and More, Daiserstr. 33  
Kulturschmiede, Daiserstr. 22  
Kulturbühne ars musica, Windelservice  
Klangheilzentrum u. Fotoatelier Mutschler  
Ötztalerstr. 1b  
King's Laden, Partnachplatz 9  
Lernstudio Barbarossa, Plinganserstr. 32  
LernWerk, Karwendelstr. 27  
ladysportiv, Pfeuferstr. 34  
Lotto-Toto Gabriela Seidewitz, Nestroyst. 2  
Lotto-Toto Schreibwaren, A.-Roßhaupter-Str. 110  
Lotto Toto Robert Metzler, Fallstr. 9  
Medithera, Alramstr. 20  
Musik Hartwig, Lindenschmitstr. 31  
Oberländer Apotheke, Oberländerstraße  
O Milos Restaurant , Schöttlstr. 10/Ecke Fallstr.  
PSCHORR-Krug, Oberländer/Ecke Daiserstr.  
Pieris Backstube, Aberlestr./Lindenschmitstr.  
Reisebüro am HARRAS, Plinganserstr. 40  
Reformhaus am Harras, Plinganserstr. 37  
Rama Feinkost, Alramstr 27/Ecke Daiserstraße  
RIZZO, Schäflarnstr. 166  
Stadtbibliothek Sendling, Albert-Roßhaupter-Str.  
Sendlinger Buchhandlung, Daiserstraße 2  
Stemmerhof: Café im Stemmerhof,  
StemmerKuchl, Stemmerhof,  
Südbad, Valleystr.  
Sendlinger Apotheke, Pfeuferstr. 33  
Schneiderwerkstatt Brigitte Deuerling, Kidlerstr. 1  
Tierzentrum, Lagerverkauf  
Tommys Lotto am Harras, A. Roßhaupterstr. 3  
Thai-Markt, Albert-Roßhaupter-Str. 100  
Transpedal, Alramstr. 24  
Volkshochschule München, A.-Rosshaupter-Str. 8  
Vincello, Engelhardstr. 33  
Wirtshaus Valley's, Aberlestr. 52, Ecke Valleystr.

WISSEN SIE WEITERE STANDORTE  
FÜR "MEIN SENDLING" ?  
SAGEN SIE ES UNS EINFACH.  
[redaktion@mein-sendling.de](mailto:redaktion@mein-sendling.de)

## IMPRESSUM

"Mein SENDLING, Die Kleine Nachbarschaftszeitung" wird von kreativen Leuten des Stadtbezirks Sendling gestaltet und herausgegeben.

Verantwortlich für den Inhalt:  
V.i.S.d.P.: P. Lefèvre  
Alramstr. 27 81371 München

Redaktion und Anzeigen: P. Lefèvre

Grafik / Bildbearbeitung / Layout: Chris C. Plötze  
[unitmo@yahoo.de](mailto:unitmo@yahoo.de)  
0178 / 26 35 58 0

Kontakt:  
Tel.: 0176 / 96 81 19 26  
Mail: [redaktion@mein-sendling.de](mailto:redaktion@mein-sendling.de)  
Web: [www.mein-sendling.de](http://www.mein-sendling.de)

Druck: KK-Druck, Karl Krauss e.K., Bunsenstr. 4,  
82152 Planegg

Bei allen eingesandten Artikeln geht die Redaktion davon aus, dass die Rechte Dritter nicht verletzt werden. Für den Inhalt der Artikel und Anzeigen sind die Autoren verantwortlich. Die Red. behält sich Änderungen und Kürzungen vor. Es besteht kein Anspruch auf Veröffentlichung eingesandter Beiträge. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der Redaktion.

Wir suchen immer Mitstreiter!

# IN DER FEBRUAR AUSGABE

**MOBBING: TEIL 3 DER SERIE**

**KÜNSTLERINTERVIEW:**

ANNETTE HEMPFLING, EVA RAISER JOHANSON

GESCHICHTEN, WISSENSWERTES, GEDICHTE...

## WIR SUCHEN...

### REPORTER

Hast du Reporterambitionen oder möchtest du veröffentlichen?

Über Aktuelles berichten?

Dann melde dich unter Tel. 0176 968 119 26

### WOHNUNG

Suche Wohnung zum Kauf in Sendling. Bitte Nachricht an

die Redaktion: [redaktion@mein-sendling.de](mailto:redaktion@mein-sendling.de)

### SENDLINGER BANDS

Hier könnt Ihr Euch vorstellen in Wort und Bild

## CHRIS SUCHT KLEINEN LAGERRAUM...

RAUM ca. 10 qm TROCKEN, SICHER, LÄNGERFRISTIG.

MAIL BITTE AN DIE REDAKTION.

**Die gesamte Redaktion von Mein SENDLING  
wünscht allen Lesern ein tolles gesundes Jahr.**

Die nächste Ausgabe erscheint Anfang FEBRUAR 2011

**MIMAXX**  
**Schauspielerschule**  
 fuer Kinder und Jugendliche

**NEU IN SENDLING!**

**KOSTENLOSE  
 PROBE STUNDE**

**Einstieg jederzeit möglich! Neueröffnung bald in Fürstenried West.**

- Stimm- und Sprachschulung
- Angstüberwindung
- Körperbeherrschung
- Förderung des Selbstbewusstseins
- Freies Sprechen vor Publikum und in der Schule
- Unterricht von ausgebildeten Schauspielern
- Familienfreundliche Preise / Geschwisterkinder 50%
- Öffentliche Bühnenaufführungen mit allen Gruppen
- Unterricht auch in den Schulferien

---

**WIR BIETEN AN:**

**Schauspiel / Theater (90 Min/Woche)**

5 - 6 Jahre , 6 - 8 Jahre , 9 - 12 Jahre , 13 - 18 Jahre

> Danklstr. 11 und in der Daiserstr. 27

---

**Musical (90 Min/Woche)**

6 - 8 Jahre, 9 - 12 Jahre, 13 - 18 Jahre

> Danklstr. 11

---

**Zwergerlkurs (60 Min/Woche)**

3 - 4 Jahre

> Danklstr. 11 und in der Daiserstr. 27

---

**Information, Stundenplan und Anmeldung:**

**Aramstr. 27, 81371 München, Tel./Fax: 089 21 89 09 39**



## 4 Auktionen im Jahr

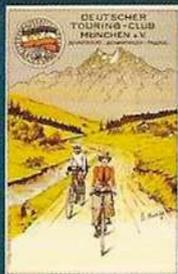
Wir suchen auktionsfähige Ansichtskarten, Briefen, Ganzsachen sowie ganze Sammlungen, Posten und Nachlässe.

Spitzen-Zuschlagspreise erzielen wir insbesondere bei:

Jugendstil, WW, Bauhaus, Flugpost, Flugtage, Zeppelin, Judaika, Dt. Kolonien, Erotik, Politik, III. Reich, Zigarettenbildalbum, Topographie von Deutschland, Österreich, Südtirol, Balkanländer, Böhmen, Rußland und der ganzen Welt.

Ihre Einlieferungen sind jederzeit willkommen. Rufen Sie uns an!

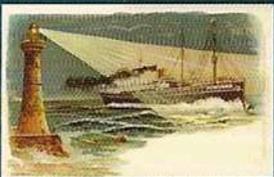
Bestellen Sie unseren Katalog (Vorkasse):  
13,- € / Europa 16,- € / Übersee 25,- €  
Abo (5 Kataloge) 57,- € / Europa 67,- €



Postbank München  
BLZ 700 100 80, Kto-Nr. 0235 726 803  
IBAN: DE31 7001 0080 0235 7268 03  
SWIFT-BIC: PBNKDEFF

## Auktionshaus Meixner

Lindwurmstraße 126a, 80337 München  
Tel. 089 / 74 79 03 23, E-Mail: info@meixner.de  
www.meixner.de



Tel.: 0176 / 96 81 19 26  
Mail: redaktion@mein-sendling.de  
Web: www.mein-sendling.de