



CLAUDIA BÖSENKOPF

MODE
& MEHR

Warum mir manche
Mütter wirklich
abgehen werden ...

Es gibt Momente, da wirst du sentimental. Dann z. B., wenn du im letzten Schuljahr, am allerletzten Elternabend auf dem Holzstühlen Platz nehmen darfst. Was habe ich dort nicht alles erleben dürfen! Jene Mutter, die mit überschlagender Stimme das Unrecht beklagte, das dem eigenen Kind in Form von zuckerhaltigen Geburtstagskuchen angetan worden war! Oder die Mama, die nach dreistündigem Elternabend, zu dem Zeitpunkt also, als alle schon „Uff, gleich geschafft!“ frohlockten, ein zehnteiliges Dossier auspackte, das sie allen gerne vortragen wollte. Dieses las sich in etwa so: „Wir müssen uns alle lieb haben blablabla, an einem Strang ziehen blablabla, den Weltfrieden retten blablabla!“ Der Vortrag war dann sogar meiner Freundin, der Geburtstagskuchen-Aktivistin, zu viel. Die Geburtstagskuchen-Aktivistin, sonst zuverlässig jedem Schwachsinn akklamierend, gebot der Vorlese-Mama mit den überraschenden Worten „Ich hab echt keine Zeit, mir das länger anzuhören!“ mutig die Stirn. Speziell abgehen wird mir aber Läuse-Mama. Nachdem sie bereits das gesamte Mobiliar, inklusive Meerschweinchen, bei 90 Grad in die Waschmaschine gesteckt hatte, wollte sie natürlich dringend wissen, von welchem verdreckten Kopf (vermutlich Kevins!) die Läuse auf die ihres Carl-Ferdinand gesprungen waren. Und also vom Lehrpersonal verlangte, ihrer Verpflichtung endlich (!) nachzukommen und doch täglich auf die Köpfe aller Schüler zu schauen. Oh ja, doch, da bin ich mir sicher: Läuse-Mama wird am meisten fehlen!

CLAUDIA BÖSENKOPF ist
Mode-Expertin von ÖSTERREICH

Ihr Weg zum GLÜCK

Turbo für den Herbst. Mit den Blättern fällt oft auch das Stimmungsbarometer. So entkommen Sie garantiert der Herbst-Depression.

Wenn im Herbst die Blätter fallen, fällt bei vielen auch das Energie- und Stimmungsbarometer. Die altbekannte Herbstdepression klopft an die Türe und leitet eine Zeit ein, in der sich viele Menschen niedergeschlagen und matt fühlen. Doch das muss nicht sein, wissen Erfolgs-Coach René Otto Knor (42) und Lebens- und Sozialberaterin und Ex-Miss Carmen Stamboli (31). Das Power-Couple hat für ÖSTERREICH am SONNTAG einen kurzen Glückstest ausgearbeitet und die wichtigsten Tipps zusammengestellt, damit Sie glücklich durch diesen Herbst kommen.

Glücksvergleich. Fakt ist: Die Österreicher befinden sich im weltweiten Glücksvergleich der World Database of Happiness auf Platz 21 bei der Lebenszufriedenheit. Zum Vergleich: Deutschland liegt auf Platz 29. An der Spitze der „Glücksländer“ sind Skandinavien, Kanada, Australien und Luxemburg. Diesen Ländern ist gemein, dass dort laut Untersu-

chungen der WHO die Menschen sich freier fühlen, langsamer leben und sich mehr Entspannungsphasen gönnen als in Österreich.

Drei Schritte. Genau diese Entspannungsphasen sind es, die für Knor und Stamboli auch einer von drei Schlüsselfaktoren für ein glückliches Leben sind. Knor: „Unser tägliches Leben kann man mit einem Bogen vergleichen, den man nicht überspannen darf, sonst reißt er.“ Faktor zwei für Glücksgefühle im Herbst ist, das richtige Licht zu genießen: Hundebesitzer seien glücklicher, da sie mit ihren Verbei-

Strahlende Aussichten
Wer einfache Tipps beherzigt, ist im Herbst gut gelaunt und glücklich.

nern das gute Licht der Morgen- und Abendsonne beim Gassigehen mehr nützen, so Knor. Und als letzten Schlüssel zum Glück nennt Stamboli die „Kraft der positiven Gedanken. Ärgern Sie sich nicht über das schlechte Wetter, sondern freuen Sie sich auf kuschelige Abende mit Freunden – schon lacht Ihr Herz!“



Ab in die Natur
Hundebesitzer sind laut Studien im Herbst glücklicher.

SELBSTTEST: diesem Herbst

Kreuzen Sie an, ob folgende Punkte auf Sie zutreffen und zählen Sie die Ja-Antworten zusammen.

1 Ich fühle mich die meiste Zeit antriebslos, erschöpft und energielos.

Ja Nein

2 Selbst alltägliche Tätigkeiten kosten mich sehr viel Kraft und Überwindung.

Ja Nein

3 Ich bewege mich nur wenig an der frischen Luft. Sport treibe ich seltener als zweimal pro Woche.

Ja Nein

4 Es war mir bis jetzt nicht bewusst, dass es im Herbst Anspannungsphasen gibt. Ich merke, ich re-



So hoch ist in Ihr Glücksfaktor

agiere negativ auf Anspannung und Stress. Mir fehlt die Entspannungsphase.

Ja Nein

5 Ich leide unter körperlichen Beschwerden wie Kopf-, Rückenschmerzen, Magen-Darm-Problemen, Schlafstörungen, ...

Ja Nein

6 Zurückschauend ging es mir bei schönem Wetter immer besser als bei schlechtem Wetter.

Ja Nein

7 Ich fühle mich wie im Hamsterrad gefangen. Mir fehlt der Sinn, die Orientierung, ein Ziel, eine Mission, ...

Ja Nein

Ergebnis:

0–1 Mal mit Ja geantwortet: Das Leben wartet!

Gratuliere! Sie sind super auf Kurs. Und wenn Sie der Meinung sind, es geht immer noch besser, setzen Sie punktuell Handlungen, wie es Ihnen Freude macht. Ihr „Wow“-Leben wartet auf Sie!

2–3 Mal mit Ja geantwortet: Potenzial nutzen!

Es geht Ihnen mittelprächtigt. Es ist alles „o. k.“, aber es schlummert noch sehr viel ungenutztes Potenzial in Ihnen. Sie haben mehr als 08/15 verdient. Machen Sie sich auf den Weg in Ihr außergewöhnliches Leben.

4–7 Mal mit Ja geantwortet: Alarmglocken!

Hören Sie sie? Alle Alarmglocken läuten! Ihr Körper, Ihr Unterbewusstes, Ihre Seele schreien nach Hilfe. Setzen Sie sofort Maßnahmen der Veränderung. Denn Sie haben es verdient, glücklich zu sein!

René Otto Knor und Carmen Stamboli im Interview:

In drei Schritten glücklich: Die wichtigsten Tipps des Coaching-Couples



Glücklich
Erfolgs-Coach René Otto Knor und Lebens- und Sozialberaterin und Ex-Miss Carmen Stamboli sind auch privat miteinander glücklich.

Es muss nicht sein, dass man sich im Herbst niederschlagen oder matt fühlt. Erfolgs-Coach René Otto Knor (42) und Lebens- und Sozialberaterin und Ex-Miss Carmen Stamboli (31) erklären in drei Schritten, wie Sie jetzt Ihr glückliches Leben finden:

1. Viel Licht. „Ein ‚Verursacher‘ der Herbstdepression ist ein Mangel an Licht, der unseren Tag-Nacht-Hormon-Rhythmus durcheinanderbringt“, so Erfolgs-Coach René Otto Knor, der noch im Herbst auch ein Buch zum Thema „Glück“ veröffentlichten wird. Knor rät: „Gehen Sie hinaus in die Natur, vor allem in der Morgensonne und am Abend, wenn die Sonne untergeht. Diese Tagesstunden liefern besonders wertvolle Lichtquellen, die das Gehirn positiv stimulieren.“ Seine Beobachtung: Vor allem Hundebesitzer fühlen sich im Herbst weniger depressiv, weil sie durch die Spaziergänge mit dem Vierbeiner wertvolle „Lichtnahrung“ aufnehmen.

2. Positive Gedanken. Der große Schlüssel zum Glück ist, seine Einstellung zum Herbst und zum Leben konstruktiv zu ändern. Wenn es häufig regnet oder neblig ist, sollte man nicht über fehlende Sonne jammern, sondern konzentrieren sich auf andere Dinge. „Initiieren Sie gesellige Abende mit Freunden oder freuen Sie sich auf einen netten Film in angenehmer Couch-Atmosphäre. Auch so produzieren Sie Glückshormone!“, so Lebens- und Sozialberaterin Carmen Stamboli.

» Morgen- und Abendsonne liefern besonders wertvolles Licht.«

Erfolgs-Coach René Otto Knor

3. Entspannung finden. Im Herbst muss bei vielen nach den Sommermonaten wieder voll durchgestartet werden. „Wir setzen uns Ziele bis zum Jahresende, das verursacht für viele Stress. Wir sind angespannt, denn wir wissen, dass wir uns erst während der Weihnachtsfeiertage

wieder entspannen können“, so Knor. Stress führt zu Spannung und das kann letztlich sogar in Krankheit enden. Der Tipp von Stamboli: „Deuten Sie Ihren Stress nicht als etwas Negatives, sondern freuen Sie sich auf neue Herausforderungen. Suchen Sie sich positive Seiten im Beruf, die Sie erfüllen. Wichtig ist, dass Sie Ihre Akkus nie ganz leeren, sondern zwischendurch Entspannungsphasen einlegen.“ Alle Menschen, so Knor, „leben auf natürliche Weise in einem 4er-Rhythmus – so wie es auch vier Jahreszeiten gibt. Jeder Tag wird von diesem Rhythmus bestimmt, beginnt mit dem Aufstehen, dann kommen Herausforderungen, wir suchen Lösungen und am Abend ist Entspannung nötig. Es ist wie bei einem Bogen, den man nicht überspannen darf, sonst reißt das Seil!“

Der Herzenswunsch des Coaching-Couples für ein gutes Leben: „Suchen Sie und finden Sie etwas, das Ihnen Freude macht und wegen dem Sie jeden Tag gerne aufstehen! Dann ist das Glück im Leben programmiert!“