

Hä Hometräger

AUSGABE FRÜHLING / SOMMER 2025

SPANNEND TRAGEND FLEXIBEL



LeA's Glückspost

Ist Glücklichkeit eine Kunst?

Mit Wagemut möchten wir uns in dieser Frühlingsausgabe der Frage nach dem Glück und dem Glücklichkeit im Leben auseinandersetzen. Einer Frage, die wir uns alle immer mal wieder stellen.

Was brauchen wir, um uns glücklich und zufrieden zu fühlen? Sind das grosse oder kleine Dinge, überraschende Zufälle, wie zum Beispiel ein Lotto-Gewinn oder eher Situationen im Leben, wo wir sagen: „Glück gehabt“, d.h. wo wir statt Unglück Glück hatten? Wir sehen, die Sache mit dem „Glück“ ist schon etwas kompliziert, vielleicht sogar etwas Rätselhaftes und für jede und jeden von uns vielleicht etwas anderes.

Was ist für dich persönlich Glück? Wie fühlt sich glücklich sein bei dir, in dir an? Bist du aktuell gerade glücklich? Wenn ja, weshalb? Was empfindest du? Freude, Leichtigkeit, Zufriedenheit?

Wir kennen das Sprichwort: „Jeder ist seines Glückes Schmied“. Stimmt das oder findest du, dass es Menschen gibt, die einfach Glückspilze sind und andere, denen das Pech an den Füssen klebt, ja, die es geradezu anziehen? Oder gehörst du, wie ich jener grossen Mehrheit dazwischen an - zwischen den Glückspilzen und den Pechvögeln? Jener Mehrheit, die mal viel Glück, mal weniger Glück, mal Pech und auch mal Unglück haben.

Was mir an diesem Sprichwort gefällt, ist der Gedanke, dass ich selber zum Glücklichkeit beitragen kann, dass ich lerne die kleinen Glück's zu

sehen und nicht permanent auf das grosse Glück warte, das nie kommt. Zum Frühlingsbeginn am 20. März veröffentlichte das Max-Planck-Institut ein Forschungsergebnis zum Thema Glück, welches besagt,

dass schon 6 Minuten Vogelgezwitscher pro Tag glücklich machen! Wunderbar!

Überall unsere Sinne können wir im Frühling das Erwachen der Natur in vollen Zügen geniessen: riechen, schmecken, sehen, hören ... sei's im Garten, auf dem Balkon, im Wald, am Bach usw.

Ich wünsche dir und mir, dass es uns immer wieder gelingt an den kleinen Dingen im Leben Freude zu haben und dem Glück auf die Sprünge zu helfen.

„Glück besteht **in der Kunst**, sich nicht zu ärgern, dass der Rosenstrauch Dornen trägt, sondern sich zu freuen, dass der Dornenstrauch Rosen trägt.“

Üben wir uns in der Kunst des Glücklichseins!

Viel Spass mit unserer Glückspost.

Ihr Hans Jakob Müller



Was ist Glück - was ist Unglück?

Im alten China lebte einst ein armer, alter Bauer, dessen einziger Besitz ein wundervoller weisser Hengst war. Selbst der Kaiser träumte davon, dieses Pferd zu besitzen. Er bot dem Alten Säcke voller Gold und Diamanten, doch der Alte schüttelte beharrlich den Kopf und sagte: „Mir fehlt es an nichts. Der Schimmel dient mir seit vielen Jahren und ist mir zum Freund geworden. Und einen Freund verkauft man nicht; nicht für alles Geld der Welt.“ Und so zogen die Gesandten des Kaisers unverrichteter Dinge wieder ab.

Die Dorfbewohner lachten über soviel Unvernunft. Wie konnte der Alte bloss wegen eines Pferdes soviel Reichtum und Glück ausschlagen?

Eines Morgens war das Pferd verschwunden. Die Dorfbewohner liefen aufgeregt vor dem leeren Stall zusammen, um das Unglück des Alten Bauern zu beklagen. „Sag selbst, Alter, hat sich deine Treue gelohnt? Du könntest ein reicher Mann sein, wenn du nicht so eigensinnig gewesen wärst. Jetzt bist du ärmer als zuvor. Kein Pferd zum Arbeiten und kein Gold zum Leben. Ach, das Unglück hat dich schwer getroffen.“

Der alte Bauer blickte bedächtig in die Runde, nickte nachdenklich und sagte: „Was redet ihr da? Das Pferd steht nicht mehr im Stall, das ist alles, was ich sehe. Vielleicht ist es ein Unglück, vielleicht auch nicht. Wer weiss das schon so genau?“

Tuschelnd gingen die Leute auseinander. Der Alte musste durch den Schaden wirt im Kopf geworden sein. Anders liessen sich seine Worte nicht erklären.



Einige Tage später, es war ein warmer, sonniger Frühlingstag und das halbe Dorf arbeitete in den Feldern, stürmte der vermisste Schimmel laut wiehernd die Dorfstrasse entlang. Die Sonne glänzte auf seinem Fell, und Mähne und Schweif flatterten wie feinste Silberfäden im Wind. Es war ein herrlicher Anblick, wie er voller Kraft und Anmut daher galoppierte. Doch das war es nicht allein, was die Dörfler erstaunt die Augen aufreissen liess. Noch mehr Staunen riefen die sechs wilden Stuten hervor, die hinter dem Hengst her trabten und ihm in die

offene Koppel neben dem leeren Stall folgten.

„O du glücklicher, von den Göttern gesegneter Mann! Jetzt hast du sieben Pferde und bist doch noch zum reichen Mann geworden. Bald wird Nachwuchs deine Weiden füllen. Wer hätte gedacht, dass dir noch einmal soviel Glück beschieden wäre?“ riefen sie, während sie dem alten Mann zu seinem unverhofften Reichtum gratulierten.

Der Alte schaute gelassen in die aufgeregte Menge und erwiderte: „Ihr geht zu weit. Sagt einfach: Jetzt hat er sieben Pferde. Ob das Glück bringt oder Unglück, niemand weiss es zu sagen. Wir sehen immer nur Bruchstücke, wie will man da das Ganze beurteilen. Das Leben ist so unendlich vielfältig und überraschend.“ Verständnislos hörten ihm die Leute zu. Die Gelassenheit des Alten war einfach unbegreiflich. Andererseits war er schon immer etwas komisch gewesen.

Der alte Bauer hatte einen einzigen Sohn. In den folgenden Wochen begann er die Wildpferde zu zähmen und einzureiten. Er war ein ungeduldiger, junger Mann und so setzte er sich zu früh auf eine der wilden Stuten. Dabei stürzte er so unglücklich vom Pferd, dass er sich beide Beine mehrfach brach. Obwohl die Heilerin ihr Beste tat, war allen klar, dass seine Beine nie wieder ganz gesund werden würden. Für den Rest seines Lebens würde er ein hinkender, behinderter Mann bleiben.

Wieder versammelten sich die Leute vor dem Haus des Alten. „O du armer, alter Mann!“ jammerten sie, „nun entpuppt sich dein Glück als grosses Unglück. Ein einziger Sohn, die Stütze deines Alters, ist nun ein hilfloser Krüppel und kann dir keine Hilfe mehr sein. Wer wird dich ernähren und die Arbeit tun, wenn du keine Kraft mehr hast? Wie hart muss dir das Schicksal erscheinen, das dir solches Unglück beschert.“

Wieder schaute der Alte in die Runde und antwortete: „Ihr seid vom Urteilen besessen und malt die Welt entweder schwarz oder weiss. Habt ihr noch immer nicht begriffen, dass wir nur Bruchstücke des Lebens wahrnehmen. Das Leben zeigt sich uns nur in winzigen Ausschnitten, doch ihr tut, als könntet ihr das Ganze beurteilen. Tatsache ist, mein Sohn hat beide Beine gebrochen und wird nie wieder so laufen können wie vorher. Lasst es damit genug sein. Glück oder Unglück, wer weiss das schon.“

Nicht lange danach, rüstete der Kaiser zum grossen Krieg gegen ein Nachbarland. Die Häscher ritten durchs Land und zogen die Väter und Söhne zu Kriegsdiensten ein. Das ganze Dorf war von Wehklagen und Trauer erfüllt, denn alle wussten, dass die meisten Männer aus diesem blutigen und aussichtslosen Krieg nicht mehr heimkehren würden.

Wieder einmal liefen die Dorfbewohner vor dem Haus

des alten Bauern zusammen: „Wie recht du doch hast. Jetzt bringt dein verkrüppelter Sohn dir doch noch Glück. Zwar wird er dir keine grosse Hilfe mehr sein können, aber wenigstens bleibt er bei dir. Wir sehen unsere Lieben bestimmt nie wieder, wenn sie erst einmal in den Krieg gezogen sind. Dein Sohn aber wird bei dir sein und mit der Zeit auch wieder mithelfen können. Wie konnte nur ein solches Unglück über uns kommen? Was sollen wir nur tun?“

Der Alte schaute nachdenklich in die Gesichter der verstörten Leute, dann erwiderte er: „Könnte ich euch nur helfen, weiter und tiefer zu sehen, als ihr es bisher vermögt. Wie durch ein Schlüsseloch betrachtet ihr das Leben und doch glaubt ihr, das Ganze zu sehen. Niemand von uns weiss, wie sich das grosse Bild zusammensetzt. Was eben noch ein grosses Unglück scheint, mag sich im nächsten Moment als Glück erweisen. Andererseits erweist sich scheinbares Unglück auf längere Sicht oft als Glück und umgekehrt gilt das gleiche. Sagt

Unerschütterliche Gelassenheit lernen

Liebe Leserin, lieber Leser

Was für eine eindrückliche, berührende Geschichte. Was für ein weiser, alter Bauer, mit einer unerschütterlichen Gelassenheit gegenüber dem Leben. Bei mir ist eine Aussage des alten Chinesen besonders hängen geblieben: „Ihr seid vom Urteilen besessen und malt die Welt entweder in schwarz oder weiss, habt ihr noch immer nicht begriffen, dass wir nur Bruchstücke des Lebens wahrnehmen?“

Er stellt fest, dass die Menschen schon dann zumal besessen davon waren, alles Geschehen und Erleben in schwarz oder weiss, positiv oder negativ, in gut oder schlecht, einzuteilen und ihre Emotionen, ihre Befindlichkeiten entsprechend davon beeinflussen zu lassen.

Heute, hunderte Jahre später, ist es nicht anders, vielleicht etwas differenzierter, dafür viel umfangreicher! Es muss Alles und Jedes, die kleinsten Dinge, beurteilt werden - Feedback geben heisst das heute, in unserer modernen Zeit.

Alle wollen Feedbacks haben. Jeder Bestellung im Internet folgt nach der Lieferung sogleich der Aufruf zum Feedback betreffend die Zufriedenheit des Produktes resp. der Dienstleistung. Hotels, Spitäler, Schulen, Waschmaschinenhersteller, Lieferfirmen jeder Art wollen Feedbacks mit der Begründung, dass sie ihre Dienstleistung respektive ihr Produkt verbessern wollen. Was denken Sie, wieviel negative Rückmeldungen sind erforderlich bis ein Dienstleister etwas ändert? Meine Schätzung ca. 20%!?



einfach: Unsere Männer ziehen in den Krieg und dein Sohn bleibt zu Hause. Was daraus wird, weiss keiner von uns. Und jetzt geht nach Hause und teilt die Zeit miteinander, die euch bleibt.“

von Marlies & Klaus Holitzka

Die zuständigen Firmenleute wissen doch genau, dass es immer chronisch unzufriedene Menschen gibt.

Bei einem Oeko-Betrieb in Spanien bestelle ich hier und da Orangen zur direkten Lieferung. Auch da, kaum angekommen, die Mail-Anfrage, ob die Qualität ok sei.

Schön, langsam reichts, finde ich und verweigere mich sämtlichen Aufrufen zum Feedback. Ich ärgere mich wirklich an dieser oberflächlichen, unpersönlichen Feedback-Masche, die aktuell gewisse Züge einer Pandemie angenommen hat.

Die Krankheit des Optimierens und Vergleichens

Die Welt, die Produkte, die Menschen, ich selber, werden trotz all den Optimierungs-Bestrebungen nie perfekt, nie vollkommen sein - auch wenn uns das von sogenannten Experten immer wieder vorgegaukelt wird.

Ist es nicht viel leichter, d.h. vor allem weniger anstrengend, das Leben, die Menschen, die Welt, mich selber so zu akzeptieren und anzunehmen wie sie sind, wie ich bin?

Lassen wir uns die Lebensfreude und Zuversicht nicht durch stetes Bewerten und Vergleichen nehmen.

Ich wünsche uns allen Zeit für Freundschaften, Familie, kreative Ideen, anregende Gespräche, guten Wein, gute Bücher und die Kraft die Unvollkommenheiten auszuhalten.

Hans Jakob Müller

Glück und seine Symbole

Glückssymbole gibt es bereits seit Tausenden von Jahren. Schon die alten Druiden glaubten vor 2200 Jahren daran, dass ihnen nichts Böses widerfahren kann, wenn sie einen Glücksklee bei sich tragen. Nach einer Legende soll auch Eva ein vierblättriges Kleeblatt aus dem Paradies entwendet haben, als sie hieraus vertrieben wurde.

Vierblättriges Kleeblatt

Da vierblättrige Kleeblätter in der Natur nur selten zu finden sind, brauchst du schon eine Menge Glück, um ein solches Kleeblatt als Glücksbringer zu finden. Es ist natürlich keine Kunst, dass du dir einfach einen Topf gezüchtete, vierblättrige Kleeblätter kaufst - doch gezüchtete Kleeblätter sollen das Pech anziehen. Das vierblättrige Kleeblatt soll Reisenden übrigens auf Reisen Glück bringen und nähst du es in deine Kleidung ein, soll es dich vor Bösen schützen.



Marienkäfer

Die süßen Marienkäfer sollen Kinder beschützen und Kranke heilen, sofern er ihnen zufliegt. Aber wehe, du schüttelst ihn ab oder tötest ihn ... dann ist das Unglück nicht fern. Weil Marienkäfer auch nützlich sind, glaubten Landwirte und Bauern einst, dass sie ein Geschenk Maria (Mutter Jesus) seien und benannten ihn daher nach ihr. Es gibt auch noch heute regelrechte Marienkäfer-Kulte, die vor allem religiös begründet sind. In Schweden beispielsweise werden Marienkäfer mit 7 Punkten „Marias Schlüsselmagd“ genannt - die 7 Punkte beziehen sich auf der heiligen Marias 7 Tugenden.



Fliegenpilz

Warum das Symbol des Fliegenpilzes als Glückssymbol gilt, kann heute niemand mehr genau sagen. Vermutlich gilt er deshalb als Glückssymbol, da er als Rauschmittel eingesetzt werden kann und da unsere germanischen Vorfahren das Hanf noch nicht für sich entdeckten um sich hierdurch ihre Glücksgefühle zu holen, geht man davon aus, dass die Geschichte hierher rührt.



Hufeisen

Hufeisen werden Pferden zum Schutz der Hufe aufgenagelt. Da das Pferd von jeher als Symbol für Stärke und Kraft galt, sowie ein edles und wertvolles Tier war, galt das Hufeisen, welches das Tier schützte, ebenfalls als

Glücksbringer. Nachdem das Pferdebeschlagen von den Römern erfunden wurde, entwickelte sich das Hufeisen bei fast allen Völkern zu einem Glücksbringer, da es das wertvolle Pferd schützte. Besonders das Finden eines Hufeisens brachte den Bauern damals Glück. Zur Ausrichtung des Hufeisens gibt es mehrere Versionen, einerseits gilt ein nach oben offenes Eisen als Symbol für die Teufelshörner, andererseits auch als glücksfangender Brunnen. Nach unten geöffnet gibt es jedoch die Vorstellung das Glück könne "herausfallen". Ein nach rechts offenes Hufeisen stellt ein C für "Christus" dar.



Glücksschwein

Das Schwein ist deshalb ein Zeichen für Wohlstand und Reichtum, da es als Symbol der Fruchtbarkeit und Stärke gilt. Darüber hinaus galt bei den Griechen und Römern derjenige als privilegiert, der über viele Schweine, und somit letztendlich auch Nahrung, verfügte. Meist wird aber - besonders zu Silvester - kein lebendes Ferkel verschenkt, sondern symbolisch eine Nachbildung, meist aus Marzipan. Kombiniert wird das Schwein oft mit einem Schornsteinfeger als Reiter und einem Glückspfennig oder vierblättrigem Kleeblatt im Maul. Bei Wettbewerben im Mittelalter bekam der Letzte als Trostpreis ein Schwein. Er hatte damit das Glück, „Schwein gehabt“ zu haben. In osteuropäischen Ländern wie der Ukraine verbindet man mit dem Schwein hingegen etwas Negatives.



Glücksrappen

Du möchtest Stein reich werden? Dann bist du mit einem Glücksrappen richtig ausgestattet. Denn es ist ein Symbol für Reichtum. Indem du ihn physisch und symbolisch verschenkst, wünschst du dem Empfänger, dass er stets seine Taschen voll Geld hat und dass es ihm nie ausgehen möge.



Mistelzweig

Der Mistelzweig schützt nach unserem Volksglauben vor Hexen. Als Gewächs wurden ihnen Heilkräfte nachgesagt und sie wurden in Häusern und Ställen aufgehängt, um vor Hexen zu bewahren.



Schornsteinfeger

Der Schornsteinfeger als Glückssymbol ist jüngerer Datums. Früher war es eine Katastrophe für den Haushalt, wenn der Kamin verstopft war oder schlecht zog, denn dann konnte das Essen nicht mehr zubereitet werden und es wurde kalt im Haus. In einer solchen Situation brachte der Kaminkehrer die Rettung. Er säuberte den Kamin (Schlot) und



es war wieder möglich, zu kochen und zu heizen. So brachte er das „Glück“ zurück. Heute soll es auch Glück bringen, einen Schornsteinfeger zu berühren oder den goldenen Knopf (ersatzweise die Jacke) anzufassen. Ferner brachte die Reinigung des Schornsteins den Vorteil, dass sich der angestaute Russ nicht so schnell entzündete und es nicht zum Häuserbrand kam.

Glückssymbole weltweit

So unterschiedlich die Kulturen unserer Erde, so unterschiedlich auch die Glücksbringer und Glückssymbole. Es gibt unzählige. Da wären z.B. Fatimas Hand (arabisch / islamischer Raum), Maneki Neko (das sind diese Wackelkatzen) und Daruma aus Japan, das Horn in Nepal, der Skarabäus in den Ländern der Antike, sowie tibetische Symbole wie: Fische, Muschel, Schirm, Endlosknoten, Lotusblume etc



my-pebbles.com

Weltglückstag - Internationaler Tag des Glücks am 20. März

Heute Morgen, während meiner Fahrt zur Arbeit, hörte ich im Radio, dass heute der Internationale Tag des Glücks gefeiert wird. Da ich gerade an der Gestaltung des Hosenträgers zum Thema „Glück“ arbeite, hat mich diese Nachricht besonders angesprochen. Neugierig geworden, habe ich mich näher mit diesem besonderen Tag beschäftigt und bin auf eine interessante Beschreibung auf Wikipedia gestossen. Es ist faszinierend, wie ein solches Thema so viele Menschen weltweit verbindet!

Kathrin Kaiser

Der Weltglückstag oder Internationaler Tag des Glück wird am 20. März jeden Jahres gefeiert. Er wurde von der Generalversammlung der Vereinten Nationen am 28. Juni 2012 beschlossen und wird seit 2013 begangen. Die Vereinten Nationen verbinden mit dem Weltglückstag weltweite Politikziele.

Geschichte

Die Vereinten Nationen möchten Anerkennung gegenüber Staaten zum Ausdruck bringen, die Wohlstand auf eine Art und Weise messen, die über den materiellen Wohlstand hinausgeht.

Im Juli 2011 verabschiedete die UNO-Generalversammlung auf Drängen Bhutans die Resolution 65/309 mit dem Titel „Glück: Auf dem Weg zu einem ganzheitlichen Konzept für Entwicklung“.

Auf Einladung Bhutans fand am 2. April 2012 ein Treffen hochrangiger Vertreter aus 68 Nationen statt mit dem Titel „Glück und Wohlbefinden: Definition eines neuen ökonomischen Paradigmas“.

„Wir brauchen ein neues Paradigma für die Wirtschaft, welches die Gleichwertigkeit der drei Nachhaltigkeitssäulen beachtet. Wohlergehen in puncto Sozialem,

Wirtschaft und Umwelt sind nicht voneinander zu trennen. Zusammen definieren sie das globale Brutto-Glück.“

Am 28. Juni 2012 bezog sich Ban Ki-moon (UN-Generalsekretär) bei der Vorstellung seines Entschliessungs-Antrags für den Weltglückstag auf dieses hochrangige Treffen. Am gleichen Tag wurde der Weltglückstag als UN-Resolution 66/281 verabschiedet.

Das deutsche Aussenministerium beschrieb den Weltglückstag als „von Bhutan initiiert“. Weitere Quellen sprechen ebenfalls davon, dass die Initiative zum Weltglückstag von Bhutan ausgegangen sei beziehungsweise, dass der Weltglückstag auf Vorschlag Bhutans ausgerufen wurde.

Glück als wichtiges Thema der Vereinten Nationen

Der Internationale Tag des Glücks soll insbesondere für aktionsbasierte Programme genutzt werden, die zu einem höheren Grad an Verbundenheit und Bildung führen. Das Streben nach Glück sei kein banales Thema, sondern ein ernst zu nehmendes Hauptthema in der Arbeit der Vereinten Nationen und soll daran erinnern, welche Bedeutung Glück und Wohlergehen als Ziel im Leben der Menschen haben.

Glücksmomente - Die kleinen Wunder des Alltags

Heute schicke ich euch eine kleine Portion Glück direkt ins Herz. Möglicherweise hattest du einen anstrengenden Tag oder deine Gedanken sind voller „to-dos“. Dann darfst du jetzt einmal tief durchatmen und dir einen Moment für dich nehmen:

„Denk an etwas Schönes: Ein Lächeln, das dich aufrichtig berührt hat. Einen Moment, in dem du dich frei und glücklich gefühlt hast. Ein Augenblick voller Liebe, Geborgenheit oder Leichtigkeit. Spürst du, wie sich ein kleines Kribbeln in deinem Körper ausbreitet? Das ist Glück - und es ist überall um dich herum.“

Glück ist kein Ziel, das wir irgendwann erreichen, sondern ein Weg, den wir bewusst gehen. Es steckt nicht in grossen Erfolgen oder fernen Träumen, sondern in den kleinen Wundern des Alltags. Ein frischer Kaffee am Morgen, ein Spaziergang in der Natur, ein Sonnenstrahl auf der Haut, eine Umarmung, ein Lächeln usw. Momente, die uns zeigen, dass das Glück oft direkt vor uns liegt. Das Gute zu sehen, auch wenn das Leben Herausforderungen bereithält. Sich auf das konzentrieren, was wir haben, anstatt dem nachzujagen, was fehlt. Glück

wächst, wenn wir es teilen. Ein freundliches Wort, eine unterstützende Hand, ein ehrliches Dankeschön. Dabei beglücken wir nicht nur die anderen, sondern auch uns selbst.

Glücksmomente sind oft flüchtig, doch hinterlassen sie Spuren in unserem Herzen. Es sind die kleinen Augenblicke, in denen die Zeit stillzustehen scheint und wir einfach nur glücklich sind. Sie sind nicht planbar, sie geschehen einfach. Häufig dann, wenn wir sie am wenigsten erwarten. Oft sind es keine grossen Ereignisse, sondern die leisen, unauffälligen Augenblicke, die uns tief im Herzen berühren.

Ein Spaziergang an einem warmen Frühlingmorgen. Das Geräusch von einem sanften Rauschen eines Bachs oder Wellen. Ein Blick, der ohne Worte sagt: „Ich verstehe dich“. Das Gefühl von Geborgenheit, wenn man nach einem langen Arbeitstag nach Hause kommt. Ein unerwartetes Kompliment, das einem den Tag verschönert.

Glücksmomente sind Geschenke des Lebens, die oft an einem vorbeirauschen. Wenn wir innehalten, durchatmen und einfach nur im Moment leben, dann können wir unser Herz dafür öffnen.

In einer Welt, in der Erfolg oft an Besitz, Status und Leistung gemessen wird, scheint das wahre Glück ein stiller, beinahe unsichtbarer Begleiter zu sein. Es verbirgt sich nicht in glänzenden Oberflächen oder lauten Momenten. Sondern in der Tiefe einfacher Erfahrungen. Ein innerer Zustand - ein Gefühl der Zufriedenheit, der Dankbarkeit und Verbundenheit mit sich selbst und anderen.

Manchmal sucht man lange nach dem Glück, nur um zu erkennen, dass es die ganze Zeit schon da war - in den leisen Zwischentönen, verborgen und doch allgegenwärtig im Alltag.

„Eine Portion Glück im Herzen macht jeden Tag ein kleines bisschen heller und selbst der Montag wird zu einem Festtag.“

Karin Klötzli



Glück und seine Symbole in der A+A

Nachfolgend einige Ideen, wie du das Thema Glück auf vielfältige Weise in die Aktivierung einbringen kannst und die Bewohnenden dazu anregst, sich mit ihren eigenen Glücksmomenten und -symbolen auseinanderzusetzen.

- **Glücksmomente teilen - „Was ist Glück? Was macht Sie glücklich?“:** Wir bitten die Bewohnenden, kleine positive Erlebnisse aus ihrem Alltag zu teilen. Glück hat für jeden von uns eine unterschiedliche Bedeutung. Dies kann etwas Einfaches sein, wie ein schöner Spaziergang, ein nettes Gespräch oder ein gelungenes Essen. Der Austausch dieser Glücksmomente fördert nicht nur das Gemeinschaftsgefühl, sondern hilft auch, den Fokus auf die positiven Aspekte des Lebens zu lenken. Es kann hilfreich sein, eine offene und wertschätzende Atmosphäre zu schaffen, in der jeder ermutigt wird, seine Erlebnisse zu teilen.
- **Dankbarkeitsübungen:** Wir führen eine kurze Dankbarkeitsübung durch, bei der die Bewohnenden darüber nachdenken, wofür sie in ihrem Leben dankbar sind. Dies kann in Form von spontanen Äusserungen oder durch das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs geschehen. Indem wir uns bewusst machen, was wir schätzen, können wir unser allgemeines Wohlbefinden steigern.
- **Ein Glücksbuch führen:** In jeder Gruppenstunde können die Bewohnenden erzählen, was sie in der vergangenen Woche glücklich gemacht hat. Jemand aus der Gruppe (Aktivierungsfachperson) notiert diese Erlebnisse. Nach mehreren Treffen wird das gesammelte Material in einem Glücksbuch gebunden oder gedruckt und den Bewohnenden überreicht. Dieses Buch wird zu einer wertvollen Sammlung von positiven Erinnerungen, die alle jederzeit durchblättern können, um sich an schöne Momente zu erinnern.
- **Glücksgegenstände ertasten:** Eine kreative Aktivität könnte darin bestehen, verschiedene Gegenstände, die mit Glück assoziiert werden, zur Verfügung zu stellen. Diese Gegenstände können ertastet und ihre Bedeutung diskutiert werden. Dies kann auch Erinnerungen wecken und Raum für persönliche Geschichten bieten. Jeder Gegenstand kann eine eigene Geschichte erzählen und dazu anregen, über die eigenen Glücksbringer nachzudenken.
- **Glücksgeschichten vorlesen:** Um das Thema Glück weiter zu vertiefen, können wir Glücksgeschichten vorlesen oder einen Bildband zeigen. Geschichten können inspirierend wirken und neue Perspektiven auf das Thema „Glück“ eröffnen.
- **Eine Glücksmeditation durchführen:** Eine geführte Glücksmeditation kann helfen, sich zu entspannen und sich auf positive Gedanken zu konzentrieren. Diese Meditation könnte einfache Atemübungen und Visualisierungen beinhalten, die das Gefühl von Glück und Zufriedenheit fördern.
- **Musik zum Thema „Glück“:** Musik hat die Kraft, unsere Stimmung zu heben. Wir können Lieder abspielen, die das Thema Glück behandeln oder gemeinsam singen. Musik kann eine verbindende Erfahrung sein und dazu anregen, sich auszudrücken und gemeinsam Freude zu erleben.
- **Glückspost verfassen:** Eine kreative Möglichkeit, Glück zu verbreiten, ist das Verfassen von Glückspost. Die Bewohnenden (eventuell mit Hilfe der Aktivierungsfachperson) können Briefe oder Karten schreiben, in denen sie positive Gedanken oder Wünsche festhalten. Diese können entweder an sich selbst oder an andere Personen geschickt werden. Es ist eine schöne Geste, die sowohl Sender als auch Empfänger erfreuen kann.
- **Glückszitate ziehen und einander gegenseitig vorlesen:** Diese Aktivität fördert den Austausch und inspiriert uns, das Glück in unserem Alltag zu finden.



Margrit, wie fühlst du dich heute?

Ich fühle mich sehr gut. Es ist herrliches Wetter, ich kann im Garten sein. Dann bin ich glücklich.

Im Dezember 2024 hiess es für dich bei der LeA-Schule Abschied zu nehmen. Wie hast du dich emotional für den Übergang in den neuen Lebensabschnitt „Ruhestand“ vorbereitet?

Für solche tiefgreifende Momente bereite ich mich vorher immer darauf vor. Ich visualisierte die Abschiedszeremonie sowie den Übergang und setze mich gedanklich damit auseinander. Ich sah mich im Raum und die Menschen. Natürlich weiss ich nicht, wie die Situation und die Menschen dann wirklich sind. Doch dadurch hatte ich den inneren Prozess in Gang gegeben und dies schon ein wenig implementiert. So konnte ich ruhiger und gelassener damit umgehen.

Was ist dir besonders schwergefallen?

Der Abschied vom engeren Team. Das Wissen, es ist wirklich ein Lebensabschnitt vorüber. Zwar im Wissen, dass ich jederzeit wieder ins Büro kann, doch es ist nicht mehr das Gleiche, das ist so.

Was hat dich am meisten überrascht (positiv/negativ)?

Die kleinen Abschiede rührten mich sehr. Ich habe angefangen schrittweise Kurstage abzugeben. Plötzlich war es die letzte Sitzung, das letzte Mal „Gestalten“ geben, das letzte Mal den Laden bestücken usw. Eines um das andere loszulassen und zu spüren, unterrichten war schon sehr meines. Vor 20 Jahren hätte ich das niemals gedacht. Gleichzeitig aber auch Freude, Gelassenheit und Heiterkeit ... da kommt jemand nach, der übernimmt. Das ist ein gutes Gefühl.

Was würdest du deinen Kollegen*innen für die Vorbereitung in den neuen Lebensabschnitt empfehlen?

Nach Möglichkeit genug Zeit dafür einrechnen und sich auch ein Ziel setzen. Darauf hinarbeiten im Wissen, der Moment des Loslassens und Schmerzes wird kommen. Den Prozess mit guten Gedanken begleiten und darauf vertrauen, jemand kommt nach. Ich gebe einen Platz frei und er wird wieder gefüllt.

Mir tat es gut, mich bewusst hinzusetzen und eine Pro- und Kontraliste zu erstellen. Denn dadurch hatte ich auch Erkenntnisse. Zum Beispiel, dass ich weiter mit Menschen arbeiten will. Mit Menschen etwas bewegen und bewirken.

Was waren die wichtigsten Stationen in deiner Berufslaufbahn bei der LeA-Schule?

Alleine, dass ich die LeA-Schule für die Ausbildung gewählt habe. 2 Jahre arbeitete ich damals bereits in der Aktivierung. Meine Chefin meinte seinerzeit: „Du brauchst das nicht, du kannst das schon“. Doch ich spürte, ich brauche noch einen Boden, Werkzeuge und Ideen. Dann kam ich in die LeA-Schule und merkte, es geht ja gar nicht um die anderen, es geht um mich.



Wieso bin ich wie ich bin? Glaubenssätze anzuschauen, bei sich hinzuschauen. Diese Auseinandersetzung mit mir selbst, hat mir eine neue Welt geöffnet. Daneben Aktivierungsthemen vertiefen, das hat mich in meinem Schaffen und in der Begleitung der Menschen nachhaltig gefestigt.

Dann kam der Tag, an dem ich mit den Bewohnenden einen Ausflug ins Gwatt-Zentrum machte. Die LeA-Schule hatte zu dieser Zeit ihren Unterrichtsstandort dort. Eine LeA-Person kam auf mich zu und meinte: „Du wärst auch eine Lehrperson für die Schule.“ Nicht lange nach diesem Gespräch folgte ein Telefonat von Hans Jakob Müller, der mich konkret anfragte. Ohne lange zu überlegen, stimmte ich zu. Für mich war klar, dass ich das will. Angefangen mit der 10-Minuten-Aktivierung. Später kamen weitere Fächer und Ämter dazu. Nach 17 Jahren in der Aktivierungspraxis zu arbeiten, kam schliesslich der Zeitpunkt aufzuhören, um mich ganz der LeA-Schule zu widmen. Langsam kam ich im Schulwesen rein, freute mich stets diese Tätigkeit auszuführen. Mit allen Herausforderungen, die unter dem Strich stets eine Chance waren.

Was hat dir besonders gefallen?

Vieles ... besonders auch das Gefühl vom Getragen sein, dem Zutrauen. Dies stärkte mich und ich durfte meine Ressourcen einbringen. Die gute Zusammenarbeit im Leitungsteam und der Austausch mit den Klassenlehrpersonen war bereichernd und schätzte ich sehr.

Welche Herausforderungen hattest du im Laufe deiner LeA-Zeit zu meistern?

Zu überlegen, ob ich bei den verschiedensten Klassendynamiken angepasst agiere oder reagiere. Im Wissen,

was es für Konsequenzen haben könnte. Da kamen manchmal Zweifel auf. Gleichzeitig spürte ich in solchen Augenblicken ein Urvertrauen, welches mir oft Klarheit gab. Bei herausfordernden Situationen inne zu halten, einmal durchzuatmen, um wieder zu mir zu kommen, hat sich oft bewährt. Allgemein war und ist die Kommunikation ein herausforderndes und gleichzeitig spannendes sowie lehrreiches Thema.

Gibt es etwas - einen Moment, ein Projekt - auf das du besonders stolz bist?

Wenn ich im Unterricht eine Vertrauensbasis schaffen konnte, wenn eine Lernende eine herausfordernde Situation im Aktivierungsalltag ansprechen konnte und wir gemeinsam Wege suchten. Wenn es mir gelungen ist, Raum zu schaffen, damit sie sich öffnen konnten. Ja das erfüllte mich. Solche Momente liebte ich. Ob es Stolz ist, sei dahingestellt.

Welchen Tipp würdest du deinen Kollegen*innen für den Berufsalltag geben?

Dem Gegenüber Raum geben, dass die Bereitschaft entstehen kann, sich zu öffnen. Nicht gerade Lösungen haben. Meine Erfahrungen zeigen, dass dies einen Menschen oft hemmt bzw. ausbremst.

Wie gehst du mit der neuen Freizeit um, nicht mehr an feste Arbeitszeiten gebunden zu sein?

Lacht ... Ich habe mehr Zeit für andere Dinge, die mir auch wichtig sind. Z.B. Malen, kreative Kurse besuchen, die mir guttun. Englisch will ich unbedingt noch lernen und will einen Kurs absolvieren. Gerne schreibe ich Drehbücher für Theater und mache dann die Regie. Bewegung ist mir wichtig. Sei dies Skifahren, Wandern, Velofahren, generell draussen sein. Zeit mit der Familie, Mann, Kindern und Grosskindern und meinem sozialen Netzwerk allgemein zu verbringen.

Wie hat sich dein Selbstbild oder deine Identität nach dem Arbeitsleben verändert?

Nicht wirklich, denn ich werde noch fest gebraucht ... lacht. Ab Mai übernehme ich gemeinsam mit einer Kollegin das Präsidium im Frauenverein. Ein ehrenamtlicher Verein mit 640 Mitgliedern. Davon machen ca. 160 Personen aktiv mit und die anderen sind Passivmitglieder. Um so etwas aufrechtzuerhalten, braucht es viel Organisation, Koordination, Kommunikation und Absprachen. Ich freue mich, diese Herausforderung gemeinsam mit meinen Vereinskolleginnen anzugehen. Und dann habe ich das Amt als Grosi, welches ich „Herz-Zeit“ nenne.

Mit Menschen unterwegs zu sein und begleiten, ist für mich nach wie vor zentral. Ein Gefühl von nicht gebraucht werden, kam gar nie auf. Mir war bewusst, ich gehe einen Schritt zurück. Die vorgängige Auseinandersetzung half fest, damit ich mein Selbstbild wahren konnte.

Haben sich Freundschaften oder Netzwerke verändert?

Unwillkürlich verändern sich diese tatsächlich ein wenig. Einige treten mehr in den Hintergrund und neue Verbindungen entstehen.

Gibt es Träume, Projekte oder Reisen, welche du noch in Angriff nehmen willst?

Ich bin eine Realistin. Luftschlösser sind nicht meines. Doch eventuell schreibe ich im Alter einmal ein Buch oder ein „Büchlein“ - etwas übers Leben.

Reisen ist nicht wirklich ein Ziel. Zwar besuchen wir ab und zu unterschiedliche Destinationen und freue mich daran, die Kulturen zu erfahren. Mit Menschen gute Gespräche führen und zu philosophieren, erfüllt mich mehr.

Ich habe einige Projekte im Kopf und brenne dafür. Es wird sich zeigen, welche sich umsetzen lassen.

Hast du das Gefühl, dass du dich noch weiterentwickeln und wachsen kannst?

Immer und immer wieder.

Was brauchst du, um dich glücklich zu fühlen?

Begegnung und Austausch mit Menschen. Wenn die Gesundheit mitspielt, fällt einiges leichter. Ein positives Denken und die kleinen Dinge im Leben. Das Gute und Schöne zu sehen, hilft mir zu sagen: „Ich bin ein glücklicher Mensch“. Abtauchen im Lesen und im „Hier und Jetzt“ sein.

Herzlichen Dank Margrit für das Interview. Gibt es noch etwas, was du mitteilen möchtest?

Ich danke dir, liebe Karin für das Gespräch.

Die LeA-Schule als Ausbildung und später als Arbeitsplatz war für mich einer der wertvollsten Orte. Mit den Werten und der Philosophie konnte ich mich zu hundert Prozent identifizieren und unterstütze dies nach wie vor. Ich konnte mich entfalten, und es war eine Lebensschule.

Ich möchte mich bei allen aufs herzlichste bedanken. Danke für die wertvollen Begegnungen, die Zusammenarbeit, das Vertrauen auf dem gemeinsamen Weg. Ein besonderer Dank gilt Hans Jakob Müller, meinen Kolleginnen und Kollegen und allen Lernenden, die meinen beruflichen Alltag bereichert und mitgestaltet haben.

Es war eine schöne Zeit, an die ich mich oft und gerne zurückerinnern werde. Alles Liebe und Gute für euch. Herzliche Grüsse Margrit Trachsel

Text und Bilder: Karin Klötzli

DANKE MARGRIT

Nachdem wir dich mit dem ganzen Team feierlich verabschiedet und dir für deine langjährige „Herz über Kopf“-Arbeit an unserer Schule gedankt haben, möchten wir auch an dieser Stelle, auch im Namen der vielen hundert LeA-Lernenden, nochmals unseren herzlichen Dank aussprechen.

Danke, dass du die LeA-Philosophie, die besagt, dass stets der Mensch im Zentrum unserer Arbeit stehen muss, mit Überzeugung weiter getragen hast.

Alles Liebe im neuen Lebensabschnitt wünscht dir die LeA-Schulleitung.

Herzlich Willkommen

Wir freuen uns sehr, ab Sommer 2025 Maya Mauerhofer und Frank Mathys in unserem Team willkommen zu heissen.

Maya wird den Unterricht im „Gedächtnistraining“ in der Stufe 1+3 übernehmen. Sie ist dipl. LeA-Fachfrau und -Bereichsleiterin in Alltagsgestaltung und Aktivierung mit langjähriger Erfahrung.

Frank Mathys wird den Unterrichtstag in Stufe 3 zum Thema „Depression“ leiten. Zuvor hat er in der Weiterbildung mit dem Schwerpunkt „Menschen mit psychischen Veränderungen“ gearbeitet.

Wir sind überzeugt, dass beide mit ihrem Fachwissen und ihrer Erfahrung wertvolle Impulse in den Schulalltag einbringen werden.

Maya Mauerhofer

Ich bin Maya Mauerhofer, 49 Jahre jung und lebe im schönen Bern, im Quartier Breitenrain, zusammen mit meinem Mann und unserer Tochter.



Nach meiner ersten Ausbildung in der Hotellerie hat es mich schnell in den Sozialbereich der Altenpflege gezogen. Dort durfte ich über 15 Jahre in verschiedenen Altersinstitutionen und Spitälern wertvolle Erfahrungen sammeln. Als unsere Tochter in die 5. Klasse kam, war es für mich an der Zeit, neue Wege zu gehen. Ich entschied mich, an der LeA-Schule in Thun die Ausbildung zur Aktivierungsfachfrau zu absolvieren. Während dieser Zeit wechselte ich die Altersinstitution und bekam die wunderbare Gelegenheit, als Leiterin der Aktivierung im Domicil Wyler zu arbeiten.

In meiner Freizeit bin ich leidenschaftlich gerne in den Bergen - egal ob im Sommer oder Winter! Ausserdem verbringe ich gerne Zeit mit meiner Familie beim Bouldern und im Sommer gehört das Schwimmen in der Aare einfach dazu.

Ich freue mich riesig auf die neue Herausforderung, die mich ab Juli 2025 an die LeA-Schule führt, wo ich das Thema Gedächtnistraining unterrichten werde. Es wird grossartig, Teil des LeA-Teams zu werden und gemeinsam mit den Lernenden neue Erfahrungen zu sammeln!



Frank Mathys

Ich heisse Frank Mathys und gebe jetzt schon seit circa einem Jahr Weiterbildungen zum Thema Psychiatrie an der LeA-Schule. Eigentlich habe ich Briefträger gelernt, aber seit dieser Zeit ist vieles passiert. Inzwischen bin ich 58 Jahre alt. Ich habe die Welt bereist, geheiratet und eine inzwischen 30-jährige Tochter grossgezogen.



Mit 29 Jahren habe ich den Schritt in die Psychiatrie gewagt. Ich arbeitete anfänglich als Hilfspfleger, und nach einem Jahr habe ich mich mit meiner kleinen Familie durch eine vierjährige Ausbildung zum Pflegefachmann Psychiatrie gekämpft. Zehn Jahre lang arbeitete ich auf einer psychiatrischen Aufnahmestation im Psychiatriezentrum Münsingen (PZM). Später baute ich die psychiatrischen Dienste in drei Spitex-Organisationen auf. Nach einer kurzen Episode als Teamleiter in einem Wohnheim trat ich eine Stelle in der ambulanten Suchtbehandlung Berner Oberland (ASBO) an. Heute arbeite ich mit einem 50%-Pensum in der ASBO, führe ein kleines Psychiatriespitexunternehmen und unterrichte im Bildungszentrum Pflege sowie im PZM Pflegefachleute zum Thema Psychiatrie. In der Zwischenzeit habe ich mich immer weitergebildet.

Ich lese gerne und helfe im lokalen Fussballverein, 10- bis 11-jährige Mädchen und Jungen zu trainieren. Wann immer möglich, sei es geschäftlich oder privat, bin ich mit dem Velo unterwegs.

Die LeA ist etwas Besonderes. Ich arbeite in einem sehr komplexen Umfeld und versuche, mich mehr oder weniger elegant darin zu bewegen. Die LeA-Schule erlebe ich als unkompliziert. Hier kann ich mich voll und ganz auf die Teilnehmer meiner Kurse und die wichtigen Inhalte konzentrieren, und mein Blick öffnet sich für ein neues Berufsfeld. Ich finde es toll, mit fast 60 Jahren etwas Neues kennenzulernen. Ich weiss, dass es den Teilnehmern der LeA-Ausbildung und -Weiterbildung genauso geht

Wir gratulieren

Die nachfolgenden Lernenden erreichten ihr Ziel und erhielten das Diplom zur Fachfrau Alltagsgestaltung und Aktivierung

Diplomklasse 3/69 (Oktober 2024 in St. Gallen) mit Themen der Abschlussarbeiten:



„Ostermarkt 2024“

Cornelia Bräker, Seniorenheim Neckertal, Brunnadern

„Grillausflug“

Rahel Detering, Wohnzentrum Fuhr, Wädenswil

„Bau einer Kaninchen Oase“

Andrea Hagmann, Betreuungs- + Pflegezentrum Büelriet, Sevelen

„Zmorgenwagen - Gut gelaunt in den Tag“

Rebecca Hüppi, Casavita Vincentianum, Basel

„Vierjahreszeitenbaum“

Silvia Huser, Alterszentrum Sonnhalde, Kaltbrunn

„Stampf - Patsch - Klatsch / Rhythmus macht Spass“

Dominique Langenauer, Pflegeheim PeLago, Rorschacherberg

„Wohlfühloase“

Brigitte Meier, Seniorenzentrum Solino, Bütschwil

„Zeit für Dich - Lass dich verwöhnen“

Rahel Meier, Notkerianum Betreuen Pflegen Wohnen, St. Gallen

„Backen“

Franziska Meister, Seniorenzentrum Im Reiat, Thayngen

„Backen mit Hausgästen - Die ungenutzte Küche“

Claudia Rüeeggesser, Haus zum Seeblick, Rorschacherberg

„Autogenes Training“

Roland Stieger, GHG Maurini, Mörschwil

„Tastwand, mit Bewohner - für Bewohner“

Beatrice Walliser, Seniorenwohnsitz Dörfli, Schwarzenbach

„Männer - Apéro“

Sonja Wirz, Seniorenzentrum Weitenau, Schönenberg

Diplomklasse 3/71 (April 2025) mit Themen der Abschlussarbeiten:



„Wir bewegen Alltagsgegenstände - Alltagsgegenstände bewegen uns“

Sabina Biegger, Wohn- und Pflegezentrum Wellenberg, Felben-Wellenberg

„Schiffahrt auf dem Urnersee“

Lucia Jauch, Stiftung Pflegewohngruppe Höfli, Altdorf

„Kreativ im Augenblick“

Evelyn Kuster, Stiftung Wohnen im Alter, Hinwil

„Mode stilvoll und selbstbewusst für Lebenserfahrene“

Béatrice Meier, Wohn- und Pflegeheim, Utzigen

„Natur Pur - Naturprodukte herstellen“

Lorraine Meyer, Alters- und Pflegeheim Seegarten, Hünibach

„Wir bauen Nistkästen für Blaumeisen“

Virginie Morand, Altersheim Kirchbünste, Flums

„Fyrabe Höck“

Jasmin Rohner, BPZ Schlossgarten, Niedergösgen

„Lebensbüechli“

Andrea Schaller, Aareresidenz, Büren an der Aare

„Aktivierungswagen“

Corinne Staub, Luegeten AG, Menzingen

„Weltküche im Alterszentrum Mühlefeld“

Tanja Tschäppeler, Alterszentrum Mühlefeld, Erlinsbach

„Wildbienenhotel bauen mit demenzkranken Menschen“

Renate von Ballmoos, Oberi Bäch AG, Schwarzenbach

„Glücksmomente in der Nägeligasse“

Edith Wespi, Stiftung Alters- und Pflegeheim Nidwalden, Stans

Start an unserer Schule

Die Klasse 1/80 hat im Oktober 2024 gestartet



Daniela Bachofer Gautschi, Betagten- + Pflegeheim Weiermatte, Menznau
Regula Barmet, Sunneziel, Meggen
Fidan Beyazdagli, Stiftung Senioren-Appartements Egghölzli, Bern
Mariella Desax, Casa Sogn Giusep, Cumpadials
Cornelia Eberhard, Notkerianum Betreuen Pflegen Wohnen, St. Gallen
Myriam Eicher, Résidenz Am Schärme, Sarnen
Tonia Gray, Reg. Alterszentrum Embrachertal, Embrach
Evelyn Grob, Casa Solaris, Stein AR
Barbara Jäger, Seniorenzentrum Solino, Bütschwil
Katja Modalek, Alterssiedlung Bodmer, Chur
Nicole Pfister, Alters- + Pflegeheim Bad-Ammansegg, Lohn-Ammansegg
Margrit Ragetli, Casa Sogn Giusep, Cumpadials
Andra Schmid, Altersheim Unteres Seetal, Seon
Anita Stalder, Senevita Dorfmat, Münsingen
Anita Stiffler, Zentrum Guggerbach, Davos Platz
Rahel Wirz, Alterszentrum Breiten, Hombrechtikon
Ruth Wolfinger, Betagtenheim Wartau, Azmoos

Die Klasse 1/81 hat im März 2025 gestartet



Yvonne Aellig, Seniorenpark, Frutigen
Sibylle Baumberger, Tertianum Im Lenz, Lenzburg
Ana Birchler, Leben im Alter, Oberkirch LU
Franziska Bracher, Wohn- und Pflegeheim St. Niklaus, Koppigen
Seraina Giovanoli, Center da Sanadad Savognin SA, Savognin
Katja Götz, Altersheim Buobenmatt, Muotathal
Sandra Jäggi, Tertianum Waldhof / Rägeboge, Dotzigen
Franziska Kübler, Alters- und Pflegeheim Stäglen, Nunningen
Andrea Lehmann, Alters- und Pflegeheim Seegarten, Hünibach
Nadine Michel, Siloah AG, Gümligen
Barbara Rychiger, Zentrum Artos, Interlaken
Lilian Schranz, Altersheim Beatenberg / Habkern, Beatenberg
Barbara Schwarz Kane, Sternenhof - Tagesbetreuung Luzernerring, Basel
Renate Speiser, Pflegezentrum Am Bruderholz, Basel
Nicole Stucki, Tagesheim Notker Stübli, St. Gallen
Anna Tanner, Alters- und Pflegeheim Hofmatt, Münchenstein
Jana Weber, Seniorenzentrum, Zofingen

Informieren Sie sich auf der Web-Seite www.leaschule.ch über:

- * die nächsten Info-Veranstaltungen in Bern und Zürich
- * die kommenden Ausbildungsstarts
- * offene Stellenangebote und Stellengesuche
- * viele Arbeitshilfen

Redaktion und Gestaltung:

Hans Jakob Müller, Karin Klötzli, Kathrin Kaiser, „Fehlerhexe“

Schule für Lebensbegleitung im Alter GmbH

Gwattstrasse 144 CH-3645 Gwatt b. Thun

Telefon: +41 (0)33 733 43 43

E-Mail: info@leaschule.ch www.leaschule.ch