

SENIOREN-RESIDENZ SANKT KATHARINA HEPPELHEIM

Unser Magazin

AUS DER RESIDENZ

Gut gelaunt
ins neue Jahr!

DIE INCURA GRUPPE STELLT VOR

Kurpark-Residenz
Bad Salzschlirf

RATGEBER

Jetzt gut drauf!
Mehr Lebensfreude ...

Ab jetzt gut drauf!

*Jetzt auch auf
Facebook*

Inzwischen gehört Facebook auch für die
INCURA Gruppe zum digitalen Alltag.
Folgt uns: [INCURA Senioren-Residenz Gruppe](#)



SCHÖNER UND FRISCHER

Sie haben es sicher schon bemerkt: Unser Magazin hat sich verändert!

Nicht nur auf der Titelseite ist alles schöner, luftiger und moderner. Auch die Innenseiten haben wir neu gestaltet. Der weiße Hintergrund zum Beispiel macht es Ihnen leichter, die Texte und Bilder zu erfassen. Das viele Weiß ergänzen wir durch frische Farben, die Sie auf unserer Internetseite wiederfinden.

Auch die Veranstaltungskalender haben wir übersichtlicher gemacht. Diese finden Sie jetzt für alle drei Monate direkt auf den ersten Magazinseiten – da brauchen Sie in Zukunft nicht mehr lange suchen!

IMPRESSUM

Herausgeber:
INCURA GmbH · Zeppelinstr. 4-8 · 50667 Köln
Tel. 0221 280698-0 · info@incura.de
www.incura.de

Geschäftsführer: Andreas Bochem

Haftungshinweis:
Trotz sorgfältiger Kontrolle übernimmt die INCURA GmbH keine Haftung für die Inhalte der Zeitschrift. Alle Texte und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt.

Gestaltung & Realisierung:
SCHOENE AUSSICHT Ideenagentur GmbH
Mittelstraße 29 · 36037 Fulda
Tel. 0661 296968-0 · www.ideenagentur.de

Druck:
JD Druck GmbH
Umgehungsstr. 39 · 36341 Lauterbach
Tel. 06641 9625-0 · www.jd-druck.de

Fotos & Illustrationen: gettyimages.de



Liebe Leser(innen),

nun ist er wieder da, unser geliebter Frühling! Wir gehen unsere Tage wieder mit mehr Elan an. Die Natur lädt uns gerade dazu ein, ihr neues Kleid zu bewundern. Der Frühling verzaubert uns mit tollen Düften und prächtigen Farben.

Die ersten Sonnenstrahlen des Frühlings „küssen“ die Pflanzen zurück ins Leben. Das veränderte Klima lässt alle Pflanzen wachsen und blühen!

Dann warten die Blumen nur noch darauf, bestäubt zu werden, und locken Insekten mit ihren bunten Blüten und ihrem Duft an. Die Schönheit, die die Blumen annehmen faszinieren allerdings nicht nur Insekten, sondern ist auch ein Grund für unsere Glücksgefühle.

Die typische Pflanze des Frühlings ist vermutlich die Tulpe, die auch als „Symbol des Frühlings“ bekannt ist.

Auch die Wälder werden grün und dicht, wenn tausende Blätter an den Bäumen wachsen und diese erstrahlen lassen. Nicht zu vergessen die Knospen, die sich auch langsam, aber sicher öffnen und die Bäume zum Leuchten bringen.

Ich mag diese Zeit unheimlich. Was mögen Sie am Frühling besonders gerne? Lassen Sie uns doch in den kommenden Wochen einfach darüber reden. Dies können wir gerne auf unserer wunderbaren Dachterrasse tun, denn dort haben wir einen wunderbaren Blick auf das neue Frühlingskleid unserer wunderschönen Bergstraße.

Ihr Alexander Sieb,
Einrichtungsgeschäftsführer

MÄRZ 2020

02.03.	16.00 Uhr	Katholischer Gottesdienst Gemeinsam den Glauben leben	Andachtsraum
03.03.	10.00 Uhr	Einrichtungsbeiratsitzung Nur für Mitglieder des Einrichtungsbeirats	Restaurant
06.03.	15.00 Uhr	Geburtstagskaffee Geburtstagskinder des Vormonats feiern gemeinsam	Restaurant
09.03.	14.30 Uhr	Speiseplanbesprechung Küchenleitung und Betreuungsdienst besprechen mit Bewohner(innen) Wünsche & Kritiken hinsichtlich der Speisen	Restaurant
16.03.	16.00 Uhr	Evangelischer Gottesdienst Gemeinsam den Glauben leben	Andachtsraum
18.03.	14.30 Uhr	Bunter Musiknachmittag Musikalische Unterhaltung mit Walter Gritz und Gerhard Kriegisch	Restaurant
19.03.	15.30 Uhr	Chapiteau-Theater Kreuzfahrt – eine musikalische Theater-Revue	Restaurant



APRIL 2020

03.04.	15 Uhr	Geburtstagskaffee Geburtstagskinder des Vormonats feiern gemeinsam	Restaurant
06.04.	15 Uhr	Katholischer Gottesdienst Gemeinsam den Glauben leben	Andachtsraum
07.04.	10.30 Uhr	Einrichtungsbeiratsitzung Nur für Mitglieder des Einrichtungsbeirats	Restaurant
13.04.	15 Uhr	Ostercafé Gemütliches Beisammensein an Ostern	Wohnbereich 4
20.04.	14.30 Uhr	Speiseplanbesprechung Küchenleitung und Betreuungsdienst besprechen mit Bewohner(innen) Wünsche & Kritiken hinsichtlich der Speisen	Restaurant
20.04.	16 Uhr	Evangelischer Gottesdienst Gemeinsam den Glauben leben	Andachtsraum
22.04.	14.30 Uhr	Bunter Musiknachmittag Musikalische Unterhaltung mit Walter Gritz und Gerhard Kriegisch	Restaurant
29.04.	10 Uhr	Das Tierheim kommt zu Besuch Heilsame Begegnungen zwischen Tier und Mensch	Alle Wohnbereiche





MAI 2020

04.05.	16.00 Uhr	Katholischer Gottesdienst Gemeinsam den Glauben leben	Andachtsraum
05.05.	10.30 Uhr	Einrichtungsbeiratssitzung Nur für Mitglieder des Einrichtungsbeirats	Restaurant
08.05.	15.00 Uhr	Geburtstagskaffee Geburtstagskinder des Vormonats feiern gemeinsam	Restaurant
10.05.	10.00 Uhr	Muttertag-Sektfrühstück Wir feiern die Mütter!	Restaurant
11.05.	14.30 Uhr	Speiseplanbesprechung Küchenleitung und Betreuungsdienst besprechen mit Bewohner(innen) Wünsche & Kritiken hinsichtlich der Speisen	Restaurant
18.05.	16.00 Uhr	Evangelischer Gottesdienst Gemeinsam den Glauben leben	Andachtsraum
21.05.	10.00 Uhr	Vatertagsfrühschoppen Wir feiern die Väter!	Restaurant

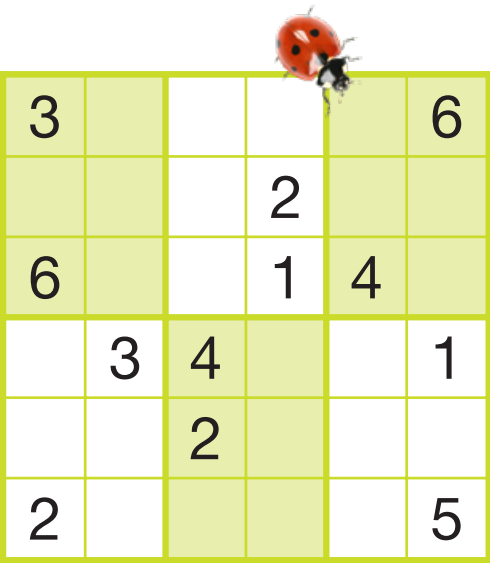


VORANKÜNDIGUNG SOMMERFEST 2020

Sehr geehrte Bewohnerinnen, sehr geehrte Bewohner,

in der Hoffnung, dieses Jahr ein paar mehr Sonnenstrahlen für unser Sommerfest einfangen zu können, gibt es 2020 erstmalig eine Veränderung: Das Sommerfest findet dieses Jahr im Juni statt und nicht wie bislang im September.

Wir feiern am 20. Juni 2020, um 15.00 Uhr auf dem Parkdeck der Senioren-Residenz St. Katharina!
Und freuen uns schon jetzt auf ein weiteres schönes Fest mit Ihnen mit hoffentlich viel Sonnenschein!



SUCHEN & GEWINNEN

Der Marienkäfer ist auch unter dem Namen „Glückskäfer“ bekannt. Auch in diesem Heft bringen die kleinen Käferchen Glück und Gewinne.

WIE VIELE MARIENKÄFER ZÄHLEN SIE?

Senden Sie uns eine Postkarte mit der Lösung an:
INCURA GmbH · Zeppelinstr. 4-8 · 50667 Köln
oder geben Sie Ihre Postkarte an der Rezeption ab.
Einsendeschluss ist der 31.3.2020.

Neujahrsempfang
Wir begrüßen 2020

Am 10.1.2020 fand in unseren Räumlichkeiten der alljährliche Neujahrsempfang statt. Viele Bewohnerinnen und Bewohner waren gekommen, um gemeinsam das neue Jahr zu begrüßen. Manche Bewohnerinnen verrieten uns scherzend, dass sie wegen des Sekts gekommen waren. Einrichtungsleiter Herr Sieb begrüßte die Bewohner und gestaltete seine Rede in Form eines Jahresrückblicks für das Jahr 2019 sowie einer Vorausschau für das Jahr 2020.

Der Rückblick ins Jahr 2019 sollte den Bewohnerinnen und Bewohnern unserer Residenz einen Einblick in die vielfältigen Aktivitäten unseres Hauses geben. Der Neujahrsempfang wurde auch vom Einrichtungsbeirat mitgestaltet. Herr Schopen, der Vorsitzende des Einrichtungsbeirates, trug den Tätigkeitsbericht 2019 vor und nutzte auch nochmal die Gelegenheit, den neuen Einrichtungsbeirat, der im Oktober 2019 gewählt wurde, vorzustellen. Im Anschluss an die beiden Reden wurde gemeinsam mit Sekt oder Orangensaft auf das neue Jahr angestoßen. In bester Stimmung ließen sich die Teilnehmer Sekt und Häppchen schmecken und blieben noch eine ganze Weile gemeinsam sitzen, um sich auszutauschen und das Beisammensein zu genießen.

Es ist immer wieder schön, die Geselligkeit unserer Bewohner(innen) zu beobachten und das Gemeinschaftsgefühl zu erleben, was hier im Sankt Katharina sehr ausgeprägt ist.

Ein fruchtbares Jahr ging zu Ende und wir freuen uns auf ein neues Jahr mit Gesundheit, Glück, Fröhlichkeit und Freude am Leben.



WIR GEDENKEN FRAU FRIEDEL

Der Tod kann uns von dem Menschen trennen, der zu uns gehörte, aber er kann uns nicht das nehmen, was uns mit ihm verbindet.

In stiller Trauer nehmen wir Abschied von unserer Mitarbeiterin und Kollegin Christina Friedel, die im Dezember 2019 nach schwerer Krankheit verstorben ist. Frau Friedel war seit dem 1.8.2008 in der Verwaltung von Sankt Katharina tätig. Sie war eine sehr engagierte, herzliche und offene Kollegin, die ihren Kollegen stets mit Rat und Tat zur Seite stand und

uns mit ihrer Frohnatur immer wieder daran erinnerte, das Leben nicht zu ernst zu nehmen. Ihr Lachen und ihre unvergleichliche Art werden uns allen fehlen. Unser tiefes Mitgefühl gilt den Familien und allen Angehörigen. Im Namen der gesamten Belegschaft von Sankt Katharina,
Alexander Sieb, Einrichtungsleiter

WIR STELLEN UNS VOR

Mein Name ist **Elfi Melchior**, ich bin 58 Jahre alt und gelernte Krankenschwester. Seit dem 1. November 2019 bin ich als Qualitätsbeauftragte für Sie da. Aber was heißt das – Qualitätsbeauftragte? Und was sind meine Aufgaben? Qualitätsmanagement bedeutet, dass man Qualität systematisch, kontinuierlich und konsequent definiert, kontrolliert, anpasst und umsetzt. Und was heißt das nun wieder? Die Pflege und Betreuungsleistungen pflegebedürftiger Menschen müssen in einer Qualität erbracht werden, die die Menschenwürde sicherstellt und ein Höchstmaß an Lebensqualität erhält. Das Kernziel unserer Arbeit ist also: eine sehr gute Pflege & Betreuung! Für Fragen, Wünsche und Anregungen stehe ich Ihnen gerne jederzeit zur Verfügung und freue mich auf eine spannende, lehrreiche und kommunikative Zusammenarbeit.

Mein Name ist **Melina De Sarno**, ich bin 37 Jahre alt und wohne in Heppenheim. Seit dem 1. Oktober 2019 bin ich hier als Mitarbeiterin des Betreuungsdienstes auf Wohnbereich 1 tätig. Da ich 2015 schon einmal im Sankt Katharina im Betreuungsdienst gearbeitet habe, freue ich mich um so mehr, wieder hier arbeiten zu dürfen.

Mein Name ist **Valeria De Gennaro**, ich bin 59 Jahre alt und lebe in Pfungstadt. Ich bin gebürtige Italienerin und lebe seit 1979 in Deutschland. Ich freue mich sehr, seit Oktober als Betreuerin in Sankt Katharina tätig zu sein, 9 Jahre war ich für die Firma Agaplesion Elisabethenstift Darmstadt tätig. Während dieser Zeit lernte ich den Umgang mit Senioren kennen und lieben. Ich bin sehr kontaktfreudig und liebe es zu lachen. In meiner Freizeit Nähe ich gerne und verbringe sehr viel Zeit mit meinen Enkelkindern. Ich freue mich auf eine schöne Zeit mit den Bewohnern und Kollegen.

Mein Name ist **Waltraud Zinselmeier**, ich bin 55 Jahre alt und komme ursprünglich aus dem Westerwald. Ich lebe seit 23 Jahren in Ladenburg. Ich bin staatlich anerkannte Erzieherin und habe viele Jahre mit Kindern in verschiedenen Einrichtungen gearbeitet. In der Betreuung von Senioren konnte ich drei Jahre Erfahrungen sammeln in der Aktivierung und Betreuung in den Johanniter-Altenpflegeheimen. Nach der Ausbildung zur Fachlehrerin für Sonderschulen war ich zehn Jahre im Schuldienst in der Sonderschule für Geistigbehinderte und im Schulkindergarten in Mannheim tätig. Da mir die Arbeit mit Senioren sehr viel gegeben und mir sehr viel Freude bereitet hat, habe ich mich entschieden, wieder in diesem Bereich zu arbeiten. Seit dem 15. November 2019 bin ich als Fachkraft im Betreuungsdienst hier im Hause angestellt. Ich freue mich auf eine schöne Zeit mit Ihnen.



Die INCURA Gruppe stellt vor

KURPARK-RESIDENZ Bad Salzschlirf

Eine charmante Jugendstilvilla mitten in einem großzügigen Kurpark: Die Kurpark-Residenz im hessischen Bad Salzschlirf ist eines der geschichtsträchtigsten und architektonisch interessantesten Häuser der INCURA-Gruppe.

Das Zuhause der Kurpark-Residenz Bad Salzschlirf ist ein echtes Schmuckstück: Die Jugendstilvilla stammt aus dem Jahr 1876 und ist umgeben von einer üppigen Parkanlage. INCURA hat das besondere Gebäude 2001 nach einer Komplettrenovierung übernommen und bietet heute 19 seniorengerechte Apartments sowie eine moderne Pflegeeinrichtung mit 114 Pflegeplätzen. Von den Zimmern und der beliebten Sonnenterrasse aus haben die Gäste eine herrliche Panoramasicht über den Kurpark.

Einrichtungsleiterin Anja Töne erzählt gerne von der bewegten Geschichte „ihres“ Hauses. Denn die Villa war einst ein nobles Kurhotel, in dem berühmte Persönlichkeiten des benachbarten Kurtheaters gastierten – darunter Götz George, Heiner Lauterbach, Inge Meysel oder Pierre Brice. Im Kurpark wurde sogar „Die Feuerzangenbowle“ mit Heinz Rühmann gedreht.

Doch nicht nur der Blick in die Vergangenheit fasziniert, auch heute beeindruckt die Kurpark-Residenz: Mit dem modernen Pflegekonzept, den engagierten Mitarbeitern und dem geschmackvollen Ambiente gehört das Haus zu den beliebtesten Senioreneinrichtungen der Gegend. Vielfältige Projekte und Kooperationen – beispielweise mit der Bodelschwingh-Schule Großelnöder, der Hochschule Fulda, der Volkshochschule Bad Salzschlirf oder der Lauterbacher Tafel – beweisen, wie eng das Haus mit der Region verknüpft ist.



Weihnachtszeit in der Senioren-Residenz Sankt Katharina

Letztes Jahr zur selben Zeit haben wir in der Frühjahrsausgabe der Sankt Katharina Post einen Beitrag zur schönen Weihnachtszeit 2018 verfasst, in dem besonders die Menschen und Organisationen hervorgehoben wurden, die den Bewohnern von Sankt Katharina die Weihnachtszeit auf viele verschiedene Arten versüßten. Viele Aktionen und Veranstaltungen fanden statt, die für Freude, Dankbarkeit und schöne Momente bei den Bewohnern sorgten.

Auch 2019 durften wir erneut eine wunderschöne Weihnachtszeit mit den Bewohnern und den Menschen verbringen, die die Residenz besuchten, um die Bewohner auf die Weihnachtszeit einzustimmen und sie zu erfreuen.

So feierten wir z. B. ein tolles Glühweinfest mit einem kleinen Adventsbasar (alles handgefertigte Produkte, größtenteils von den Bewohnern gefertigt) und lauter weihnachtlichen Köstlichkeiten wie Waffeln, Glühwein, Punsch oder Bratwürsten. Zudem trat der Heppenheimer Männerchor am Glühweinfest auf und erfreute mit eindrucksvollem Gesang und vielen Weihnachtsliedern.

Auch die Schüler der Heppenheimer Schlossschule besuchten die Bewohner, um ihnen ein Theaterstück zu präsentieren. Dieses war als Adventskalender gestaltet und beinhaltete viele verschiedene Darstellungen der kleinen Nachwuchskünstler. Dafür erteten sie viel Bewunderung und Applaus.

Die Betreuungsdienstmitarbeiter sorgten ebenso für reichlich Weihnachtsstimmung durch Angebote wie die Weihnachtsbäckerei, gemeinsames Dekorieren der Wohnbereiche, Schmücken der Weihnachtsbäume auf den Wohnbereichen oder spezielle Adventskaffees in den Wohngruppen.

Ein besonderes Highlight stellten auch die Weihnachtsfeiern der einzelnen Wohnbereiche dar. Jeder Wohnbereich, aber auch das Betreute Wohnen, feierten an vier unterschiedlichen Tagen im Restaurant. Pfarrer Stickel und Diakon Jakob hielten bei jeder Feier zu Beginn eine kleine Adventsandacht. Musikalisch wurde auch einiges geboten: so erfreute uns zweimal der Frauenchor der Heppenheimer Musikschule unter Leitung von Herrn Vorschütz sowie ein Trompeten-

ensemble und ein Geigenensemble der Musikschule. Und dann gab es da noch einen ganz besonderen Moment, den ich gerne hervorheben möchte, da er so schön war und für mich einfach das Gefühl von Weihnachten präsentierte: Bei der Feier des Wohnbereiches 3 kam Frau Dawson vom Betreuungsdienst hinzu, um spontan mit den Bewohnern ein paar Weihnachtslieder zu singen. Kurz bevor sie anfangen wollte, sprang ein Angehöriger auf und bot an, sie am Klavier zu begleiten, was natürlich dankend angenommen wurde. Daraufhin bot sich allen ein ganz wunderbares musikalisches Erlebnis, was für Gänsehautstimmung sorgte und manche(n) Bewohner(in) zu Tränen rührte.

Es sind diese zwischenmenschlichen Ereignisse, die Weihnachten ausmachen. Wir alle zusammen – Bewohner, Angehörige, Mitarbeiter – bewirken so viel mehr als jeder für sich.

In diesem Sinne ein herzliches Dankeschön an alle, die zu dieser schönen Weihnachtszeit 2019 beitrugen. Wir freuen uns auf viele weitere Begegnungen dieser Art in 2020.



Gut gelaunt ins neue Jahr!

Silvesterparty mit unseren Bewohnern

Wie jedes Jahr fand auch diesmal auf WB 2 unserer Einrichtung die allseits mit Freude erwartete Silvesterparty statt. Pünktlich gegen 21.00 Uhr fanden sich die Mitarbeiter des Betreuungsdienstes, welche die Fete in Gang halten sollten, auf dem Wohnbereich ein, um Getränke und Snacks zu richten, da die Party um 22.00 Uhr stattfinden sollte. Beim Eintreffen der Mitarbeiter saßen jedoch schon unzählige gut gelaunte Bewohner in der Hausgemeinschaft und begrüßten uns mit einem freudigen „Na endlich geht's los“. Es war von Anfang an Stimmung angesagt, es wurde erzählt, gelacht, gesungen und getanzt.

„Im Gange halten“ mussten die Mitarbeiter die Party nicht, dies wurde von den Bewohnern übernommen. Bei Sekt und Bowle, Glühwein, Knabbereien und leckeren Pizzini wurde, was das Zeug hält.

Kurz vor 24 Uhr ging es mit einigen Bewohnern auf die Dachterrasse, um das neue Jahr zu begrüßen. Es wurde das Feuerwerk bewundert und man tauschte sich gegenseitig Neujahrswünsche aus.

Einige Bewohner blieben in der Hausgemeinschaft, wo die Party immer noch auf Hochtouren lief, und schauten dem Feuerwerk zu. Zum Abschied gab es ein großes Dankeschön der Bewohner und die Aussage „wir freuen uns schon auf die Silvesterparty 2020“. Wir, das Team vom Betreuungsdienst, freuen uns genauso. Es ist immer wieder eine Bereicherung für uns, mit unseren Bewohnern ein Fest zu feiern, egal zu welchem Anlass.

Heike Weber





WOCHENAKTIVITÄTEN

Montag	10.15 Uhr	Speiseplanbesprechung	alle Wohnbereiche
	11.00 Uhr	Sportgruppe zur Sturzprophylaxe	Wohnbereich 2
	15.15 Uhr	Speiseplanbesprechung	alle Wohnbereiche
Dienstag	10.15 Uhr	Kreativrunde	Wohnbereich 1
	10.15 Uhr	Entspannt in den Tag	Wohnbereich 2
	10.15 Uhr	Spielerunde	Wohnbereich 3
	15.15 Uhr	Gedächtnistraining	Wohnbereich 3
Mittwoch	10.15 Uhr	Bewegung mit Musik	Wohnbereich 1
	10.15 Uhr	Singrunde	Wohnbereich 2
	10.30 Uhr	Einkaufen auf dem Wochenmarkt	Im BD-Büro anmelden
	11.00 Uhr	Sportgruppe zur Sturzprophylaxe	Wohnbereich 3
	15.15 Uhr	Gedächtnistraining	Wohnbereich 1
	15.15 Uhr	Kegeln mal anders	Wohnbereich 3
Donnerstag	10.15 Uhr	Backgruppe 14-täglich im Wechsel mit der Spielerunde	Wohnbereich 1
	10.15 Uhr	Bewegung mit Musik	Wohnbereich 2
	10.15 Uhr	Singrunde	Wohnbereich 3
	10.30 Uhr	Männerstammtisch 14-täglich	Restaurant
	15.15 Uhr	Gedächtnistraining	Wohnbereich 2
	15.15 Uhr	Kreativrunde	Wohnbereich 3
Freitag	10.15 Uhr	Singen	Wohnbereich 1
	10.15 Uhr	Basteln für den Wohnbereich	Wohnbereich 2
	10.15 Uhr	Entspannt ins Wochenende	Wohnbereich 3
	11.00 Uhr	Sportgruppe zur Sturzprophylaxe	Wohnbereich 1
	15.00 Uhr	Bingo	Restaurant
	15.30 Uhr	Entspannt ins Wochenende	Wohnbereich 1
Samstag	10.30 Uhr	Einkaufen auf dem Wochenmarkt	Im BD-Büro anmelden
Sonntag	10.15 Uhr	Individuelle Einzelbetreuung	alle Wohnbereiche



Ab jetzt gut drauf!
Mehr Lebensfreude
durch bejahendes
Denken.

Wir Menschen neigen dazu, überall Probleme zu sehen und uns mit dem Negativen zu beschäftigen. Ständig kreisen die Gedanken um das, was gerade nicht gut läuft in unserem Leben. Doch dadurch geht viel Energie verloren und die Stimmung sinkt in den Keller. Bejahendes Denken und positive Glaubenssätze (Affirmationen) können helfen, diesen Teufelskreislauf zu durchbrechen und in einen „Engelskreislauf“ zu verwandeln. Denn gute Laune tut nicht nur uns selbst gut, sie ist auch ansteckend!

Klar kann man sich den ganzen Tag ärgern: Über das Wetter. Über die Zimmernachbarin, die mal wieder nicht begrüßt hat. Über die Tochter, die viel zu selten anruft. Doch wenn wir unsere Gedanken ständig auf das Schlechte in unserem Leben richten, macht das auf Dauer unglücklich. Denn unsere Gedanken haben großen Einfluss auf unsere Stimmung, auf unser Fühlen und Handeln. Sie können uns daran hindern, ein zufriedenes Leben zu führen.

„Achte auf Deine Gedanken,
denn sie werden Worte.
Achte auf Deine Worte,
denn sie werden Handlungen.
Achte auf Deine Handlungen,
denn sie werden Gewohnheiten.“

Talmud

Sich auf Negatives zu konzentrieren, ist übrigens ganz normal: Unser Gehirn hat die Tendenz, Sorgen, Gefahren und Probleme in den Fokus zu rücken und diese noch größer zu machen als sie sind.

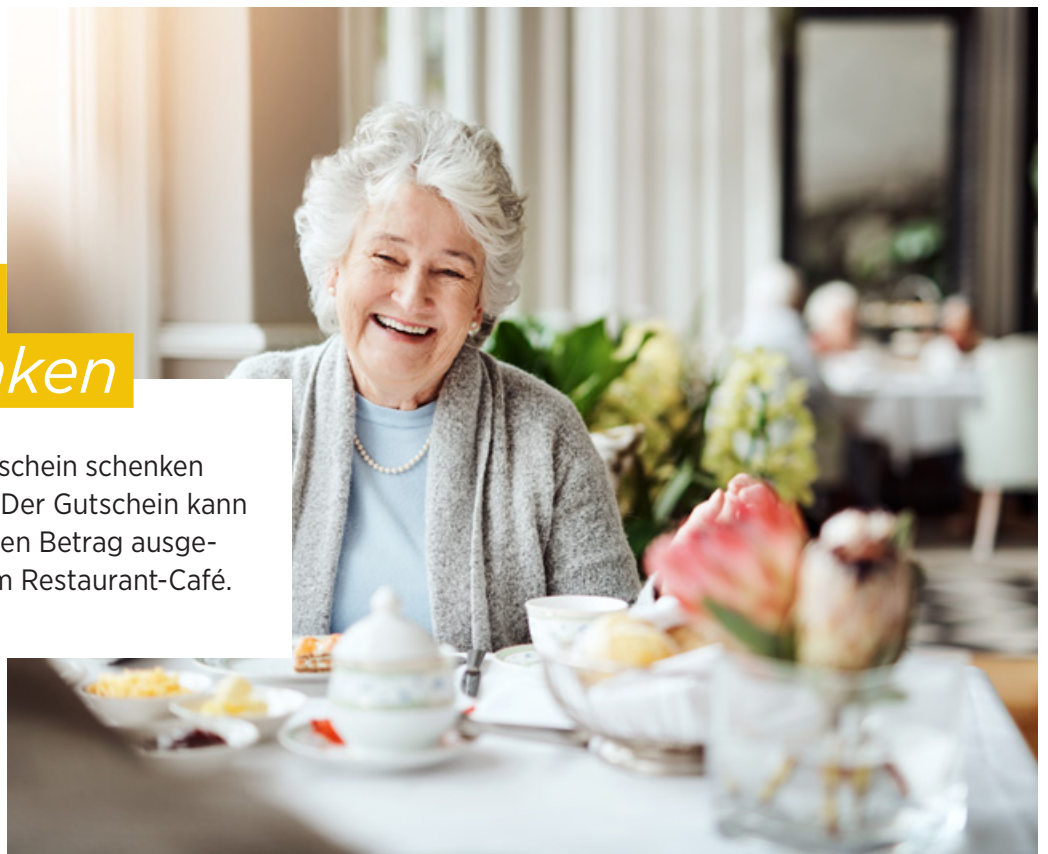
Doch die gute Nachricht ist: Sie selbst können steuern, was Sie denken. Sie können in jeder Sekunde entscheiden, ob Sie an etwas Förderliches oder Hinderliches denken möchten, also ob Sie grübeln oder sich freuen möchten. Hilfreich dabei sind positive Glaubenssätze, sogenannte Affirmationen. Der Begriff kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „bejahen, beglaubigen“. Affirmationen sind kurze, positiv formulierte Sätze, die ein konkretes Ziel beinhalten. Zum Beispiel:

Ich bin ruhig und gelassen.
Heute ist ein schöner Tag.
Ich bin dankbar für alles Gute in meinem Leben.
Ich bin eine liebenswürdige Person.
Ich bin ein Glücksmagnet.
Es ist, wie es ist.

Zahlreiche Studien belegen, dass solche Affirmationen unsere Denkgewohnheiten tatsächlich verändern und positiven Einfluss auf unser Fühlen und Handeln haben können. Dazu sollten sie über mehrere Wochen regelmäßig mehrfach wiederholt werden, zum Beispiel beim Einschlafen, direkt nach dem Aufwachen oder beim täglichen Spaziergang. Probieren Sie es doch mal aus – wir freuen uns auf Ihre Erfahrungen!

Ganz einfach Freude schenken

Mit unserem Restaurant-Café-Gutschein schenken Sie zu jedem Anlass das Richtige! Der Gutschein kann über jeden von Ihnen vorgegebenen Betrag ausgestellt werden. Erhältlich in unserem Restaurant-Café.



IN CURA
SANKT KATHARINA
SENIOREN-RESIDENZ

SENIOREN-RESIDENZ HEPPENHEIM GMBH

Sankt Katharina · Lorsche Straße 1-3 · 64646 Heppenheim
Telefon 06252/9599-500 · info@stkatharina.incura.de

WEITERE STANDORTE

SENIOREN-RESIDENZ LINZ GMBH

Sankt Antonius
Telefon 02644/944-0

SENIOREN-RESIDENZ SCHIFFERSTADT GMBH

Sankt Johannes
Telefon 06235/4930-0

SENIOREN-RESIDENZ DUDENHOFEN GMBH

Sankt Sebastian
Telefon 06232/9008-0

SENIOREN-RESIDENZ WEINHEIM GMBH

Sankt Barbara
Telefon 06201/7205-400

SENIORENHEIM PARKHÖHE LINDENFELS GMBH

Telefon 06255/9605-0

KURPARK-RESIDENZ BAD SALZSCHLIRF GMBH

Telefon 06648/9111-0

SENIOREN-RESIDENZ BENSHEIM GMBH

Villa Medici
Telefon 06251/7046-0

SENIOREN-RESIDENZ MALSCH GMBH

Telefon 07246/944 16-0

SENIOREN-RESIDENZ DETTENHEIM GMBH

Telefon 07247/800 96-0