

SENIOREN-RESIDENZ SANKT JOHANNES SCHIFFERSTADT

Unser Magazin

AUS DER RESIDENZ

Lebendiger
Adventskalender

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
Umgehungsstraße 39 · 36341 Lauterbach
Tel. 06641 9625-0 · www.jd-druck.de

Fotos & Illustrationen: www.gettyimages.de



Liebe Leser(innen),

ich möchte Sie herzlich zur neuen Ausgabe der Sankt Johannes Hauspost begrüßen. Der Frühling steht schon vor der Tür und möchte uns aus dem Winterschlaf wecken. Aber lassen Sie uns zunächst noch einmal auf die schönen Veranstaltungen der Winterzeit zurückblicken:

Neben unserem bereits etabliertem Adventsstündchen haben wir auch wieder gemeinsam mit der Herz-Jesu-Gemeinde ein Kalenderfenster geöffnet und hatten Besuch von der Senioren-Union der CDU Schifferstadt. Bürgermeisterin Ilona Volk besuchte uns, um mit uns auf das neue Jahr anzustoßen, und Beigeordneter Patrick Poss hat uns mit Kindern vom Haus des Kindes besucht und uns einen schönen Nachmittag bereitet. Ebenso war der Nikolaus zu Besuch.

Am 31. März möchte ich Sie, liebe Angehörige und Betreuer/-innen, zu unserem Angehörigenabend einladen. Am 21. April feiern wir gemeinsam unser Frühlingsfest. Für beides gehen Ihnen die Einladungen hierzu per Post zu.

Wie in jedem Jahr, findet am letzten Samstag im April der Schifferstadter Frühlingsmarkt statt. Besuchen Sie uns doch an unserem Informationsstand.

Einladen möchte ich Sie auch, an unserem Gewinnspiel teilzunehmen. Wie Sie in dieser Ausgabe lesen können, lohnt sich die Teilnahme.

Genießen Sie die Frühlingssonne und schauen Sie den Blumen zu, wie sie die neue Welt entdecken.

Ihr Daniel Schäfer,
Einrichtungsgeschäftsführer

MÄRZ 2020

03.03.	13.30 Uhr	Ausflug mit der Jungen Pflege in die Region	Nach Absprache
03.03.	14-16.30 Uhr	Mobiler Bekleidungsverkauf Mode-Mobil	Foyer
05.03.	16.00 Uhr	Evangelischer Gottesdienst	Wohnzimmer, WB 2
07.03.	10.15 Uhr	Krankenkommunion Herr Weick feiert Eucharistie mit Ihnen	Restaurant
09.03.	14.00 Uhr	Speiseplanbesprechung mit der Küchenleitung	Restaurant
10.03.	15.45 Uhr	Gebetskreis mit Frau Worster	Gesellschaftsraum, WB 1
11.03.	14.30 Uhr	Geburtstagskaffee für die Geburtstagskinder von Januar und Februar	Restaurant
12.03.	15-17.00 Uhr	Offener Treff für Parkinson-Patienten und deren Angehörige	Gesellschaftsraum, WB 1
17.03.	13.30 Uhr	Ausflug mit den Wohnbereichen 2 und 3 in die Region	Nach Absprache
19.03.	16.00 Uhr	Katholischer Gottesdienst	Wohnzimmer, WB 2
21.03.	10.00 Uhr	Musikvormittag Herr Hinz spielt für uns auf seinem Akkordeon	Restaurant
23.03.	14.00 Uhr	Speiseplanbesprechung mit der Küchenleitung	Restaurant
24.03.	15.45 Uhr	Gebetskreis mit Frau Worster	Gesellschaftsraum, WB 1
25.03.	15.00 Uhr	Musikalischer Nachmittag mit den 49ern	Restaurant
31.03.	9.30 Uhr	Service-Besuch Optik Fuchs	3. OG
31.03.	19.00 Uhr	Angehörigenabend	Restaurant



Für den Gerontopsychiatrischen Wohnbereich und Bewohner/-innen mit eingeschränkter Alltagskompetenz

02.03.	11.00 Uhr	Vergiss-mein-nicht-Gottesdienst	Gesellschaftsraum, WB 1
--------	-----------	---------------------------------	-------------------------

Jeden ersten Freitag im Monat

Wir öffnen unsere Tür für Interessenten!

Unsere Senioren-Residenz bietet ein exklusives Umfeld zum Wohnen und Arbeiten. Machen Sie sich selbst ein Bild – bei unseren Kennenlern-Nachmittagen für Senioren und Fachkräfte an jedem ersten Freitag im Monat von 16 bis 18 Uhr (Anmeldung an der Rezeption).

APRIL 2020

02.04.	16.00 Uhr	Evangelischer Gottesdienst		Wohnzimmer, WB 2
04.04.	10.15 Uhr	Krankenkommunion Herr Weick feiert Eucharistie mit Ihnen		Restaurant
08.04.	10.00 Uhr	Service-Besuch Hörakustikerin		3. OG
08.04.	14.30 Uhr	Nachbarschaftscafé mit den Nachbarn aus dem seniorengerechten Wohnen		Restaurant
16.04.	16.00 Uhr	Katholischer Gottesdienst		Wohnzimmer, WB 2
18.04.	10.00 Uhr	Musikalischer Vormittag Herr Hinz spielt für uns auf seinem Akkordeon		Restaurant
21.04.	15.30 Uhr	Frühlingsfest Für die Wohnbereiche 2+3+4		Restaurant
25.04.	10.00 Uhr	Frühlingsmarkt Besuchen Sie unseren Informationsstand		Schillerplatz
27.04.	14.00 Uhr	Speiseplanbesprechung mit der Küchenleitung		Restaurant
29.04.	15.00 Uhr	Musikalischer Vormittag mit den 49ern		Restaurant

Für den Gerontopsychiatrischen Wohnbereich und Bewohner/-innen mit eingeschränkter Alltagskompetenz

06.04.	11.00 Uhr	Vergiss-mein-nicht-Gottesdienst		Gesellschaftsraum, WB 1
22.04.	15.00 Uhr	Frühlingsfest		Essbereich, WB 1

MAI 2020

02.05.	10.15 Uhr	Krankenkommunion Herr Weick feiert Eucharistie mit Ihnen		Restaurant
06.05.	15.30 Uhr	Nostalgiekino		Restaurant
11.05.	14.00 Uhr	Speiseplanbesprechung mit der Küchenleitung		Restaurant
12.05.	09.30 Uhr	Service-Besuch Optik Fuchs		3. OG
13.05.	14.30 Uhr	Geburtstagskaffee für die Geburtstagskinder von März und April		Restaurant
14.05.	15-17.00 Uhr	Offener Treff für Parkinson-Patienten und deren Angehörige		Gesellschaftsraum, WB 1
16.05.	10.00 Uhr	Musikalischer Vormittag Herr Hinz spielt für uns auf seinem Akkordeon		Restaurant
21.05.	10.30 Uhr	Vatertagsfrühstücken		Restaurant
27.05.	15.00 Uhr	Musikalischer Nachmittag mit den 49ern		Restaurant

Für den Gerontopsychiatrischen Wohnbereich und Bewohner/-innen mit eingeschränkter Alltagskompetenz

04.05.	11.00 Uhr	Vergiss-mein-nicht-Gottesdienst		Gesellschaftsraum, WB 1
--------	-----------	---------------------------------	--	-------------------------

Adventsbasar
in der
Senioren-Residenz



Umringt von Waffel- und Glühweinduft, konnten die Bewohner und Besucher die Stände von regionalen Ausstellern im weihnachtlich geschmückten Restaurant bewundern und Präsente käuflich erwerben. Egal, ob selbstgehäkelte Schuhe aus dem Hause Geiberger, Gestecke von der Blumengalerie Roth, Honigprodukte aus dem Hause Fuchs, Dekorationen und Präsente aus dem Weltladen oder gestrickte Socken von fleißigen Helfern des Hospizdienstes, für jeden war etwas Passendes dabei. Für die weihnachtliche Stimmung sorgte Norbert Schrembs mit seinem Akkordeon. „Wir freuen uns sehr, dass dieses Angebot von so vielen Gästen genutzt wird, und freuen uns bereits auf die nächste Ausstellung“, so Einrichtungsleitung Daniel Schäfer.



GLÜCKLICHE GEWINNERIN

Die glückliche Gewinnerin, die alle Vögelchen in der letzten Sankt Johannes Hauspost gefunden hatte, ist Hedwig Eckrich. Diese darf sich über einen Gutschein aus unserem Restaurant im Wert von 20 € freuen.

Wir wollen Danke sagen.

Schön, dass Sie
alle da sind!



Diallo Bubacar
Auszubildender



Crina Valentina Munteau
Hauswirtschaft



Jennifer Ezzohour
Pflegefachkraft



Christian Reuter
Pflegefachkraft



Riina Ancupoviene
Auszubildende



Frauke Katharina Blauth
Pflegekraft

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 Großenluder, der Hochschule Fulda, der Volkshochschule Bad Salzschlirf oder der Lauterbacher Tafel – beweisen, wie eng das Haus mit der Region verknüpft ist.



Weihnachtsfeier in Sankt Johannes

Weihnachten im Kreise der Lieben zu feiern, ist etwas sehr Schönes – und genau so war es auch. Viele Angehörige hatten sich zur Weihnachtsfeier der Wohnbereiche 2, 3 und 4 angemeldet und verbrachten gemütliche und besinnliche Stunden zusammen. Bereits zum neunten Mal eröffnete Einrichtungsleitung Daniel Schäfer die Weihnachtsfeier und hieß alle Bewohnerinnen und Bewohner sowie deren Angehörige willkommen. Trotz starker Heiserkeit las er ein Gedicht zur Einstimmung vor und begrüßte anschließend die Gäste. Als kleine Stärkung gab es weihnachtliche Gebäcksteller sowie Lumumba (warmer Kakao mit Rum). Die Kinder vom „Großen Garten“ trugen altbekannte, aber auch neue Lieder vor. Schnell hatten die Kleinen die Herzen der Anwesenden erobert, welche

die Leistung mit großem Applaus belohnten. Auch die Flöteneinlage von Frau Steiner und Musikpartner unterstrich die feierliche Stimmung und wurde viel gelobt. Stephan Münch untermalte die Feier musikalisch und gemeinsam wurden Weihnachtslieder angestimmt. Um 17.30 Uhr gab Daniel Schäfer dann den Startschuss für das Weihnachtsmenü. Das Team um Küchenleiter Dennis Obermann zauberte ein viel gelobtes Süßkartoffel-Ingwer-Süppchen, als Hauptgang geschmorte Entenkeule mit Apfelrotkohl sowie Semmelknödel und Orangenjus. Als süße Schleckerei gab es Bratapfel-Marzipan-Mousse. Bevor die Bewohnerinnen und Bewohner den Heimweg antraten, bekam jede/-r ein Weihnachtspresent, nämlich ein Maniküre-Set überreicht.



3					6
			2		
6			1	4	
	3	4			1
		2			
2					5

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.

Wir wünschen viel Spaß beim Suchen.



Lebendiger Adventskalender

mit der Jungen Kantorei

von St. Jakobus



Das helle Fenster des Gemeinschaftsraumes, dekoriert mit einer großen 11 konnte man schon weit über den Innenhof leuchten sehen und im Restaurant war allerhand los. Hier hatte sich die Junge Kantorei von St. Jakobus aus Schifferstadt aufgestellt, um mit den Bewohnern und Mitgliedern der Gemeinde einen gemütlichen Abend zu verbringen. Die Jungen und Mädchen im Alter von 3 bis 16 Jahren sangen für alle Anwesenden bekannte Weihnachtslieder. Zur Stärkung gab es Glühwein und Punsch und für die fleißigen Sängerinnen und Sänger gab es ein kleines Dankeschön in die Chorkasse.

Wie immer gab Einrichtungsleitung Daniel Schäfer ein Gleichnis mit auf den Weg:

Ein wohlbekannter Sprecher startete sein Seminar, indem er einen Scheck von 40 € hoch hielt. In dem Raum saßen insgesamt 200 Leute. Er fragte: „Wer möchte diesen Scheck haben?“ Alle Hände gingen hoch. Er sagte: „Ich werde diesen 40-€-Scheck einem von Euch geben, aber zuerst lasst mich eins tun.“ Er zerknitterte den Scheck. Dann fragte er: „Möchte ihn immer noch einer haben?“ Die Hände waren immer noch alle oben. Also erwiderte er: „Was ist, wenn ich das tue?“ Er warf ihn auf den Boden und rieb den Scheck mit seinen Schuhen am dreckigen Untergrund. Er hob ihn auf, den Scheck; er war

zerknittert und völlig dreckig. „Nun, wer möchte ihn jetzt noch haben?“ Es waren immer noch alle Arme in der Luft. Dann sagte er: „Liebe Freunde, wir haben soeben eine sehr wertvolle Lektion gelernt. Was auch immer mit dem Scheck geschah: Ihr wolltet ihn haben, weil es nie an seinem Wert verloren hat. Er war stets 40 € wert. Es passiert oft in unserem Leben, dass wir abgestoßen, zu Boden geworfen, zerknittert und in den Dreck geworfen werden. Das sind Tatsachen aus dem alltäglichen Leben. Dann fühlen wir uns, als ob wir wertlos wären.

Aber egal, was passiert ist oder was passieren wird, DU wirst niemals an Wert verlieren. Schmutzig oder sauber, zerknittert oder fein gebügelt, DU bist immer noch unbezahlbar für all jene, die dich über alles lieben.

Der Wert unseres Lebens wird nicht durch das bestimmt, was wir tun oder wen wir kennen, oder wie wir aussehen, sondern dadurch wer, du bist. Du bist was Besonderes und wertvoll. Vergiss das NIEMALS!

EHRENAMTSESSEN

Im November fand für unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter(innen) das jährliche „kleine Dankeschön“ statt. Denn einmal im Jahr lässt es sich Einrichtungsleitung Daniel Schäfer nicht nehmen, einen Abend mit seinen „fleißigen Helfern“ zu verbringen und bei leckerem Essen – diesmal bei „Kreta Meer“ – gute Gespräche zu führen. Nochmals an alle ehrenamtlichen Mitarbeiter(innen) ein herzliches Dankeschön, für die viele Zeit, die Gespräche und Zuwendung, die Sie unseren Bewohner(inne)n schenken, und dass Sie eine so wichtige Arbeit in unserer Einrichtung übernehmen. **DANKE!**

*Tu Gutes!
Vielen Dank
an unsere
ehrenamtlichen Helfer*



ÜBERRASCHUNGEN für die Junge Pflege

Auch in diesem Jahr überraschte unsere ehrenamtliche Mitarbeiterin Kerstin Neu im Dezember unsere „Junge Pflege“. Sie sammelte im Freundeskreis Geld und organisierte gemeinsam mit ihrer Freundin Giovanna Bracco einen gemeinsamen Nachmittag im Wohnbereich 4, mit leckerem Kuchen aus der Konditorei Christmann aus Waldsee. Zwischen vielen Leckereien wurden gute Gespräche geführt und in wirklich zufriedene Gesichter geschaut. Als besonderes Highlight bekam jede(r) Bewohner(in) einen Herzenswunsch in Form eines Geschenkes erfüllt. So durfte sich zum Beispiel über einen Gutschein zum Rumpsteakessengehen, Autogrammkarten der Mannheimer Adler, Kosmetikprodukte, Bücher und vieles mehr gefreut werden. Wir möchten uns für diese schöne Aktion im Namen unserer Bewohner ganz herzlich bedanken!



STADTCAFÉ

Bei Kaffee und gespendetem Kuchen durch die Stadt Schifferstadt führten unsere Bewohner(innen) mit dem Beigeordneten Patrick Poss gute Gespräche.

*Bestes Team,
viel Spaß &
gutes Essen*

Mitarbeiter-Weihnachtsfeier 2019



Neujahrsempfang

Einrichtungsleitung Daniel Schäfer begrüßte die Bewohnerinnen und Bewohner



NIKOLAUSFEIER

„Waren's gute Kind, böse Kind?“ Der Nikolaus hatte scheinbar beschlossen, dass in der Senioren-Residenz nur gute Menschen wohnen, und so kam er in Begleitung von seinem Helfer aus dem Morgenland in das vollbesetzte Restaurant und verteilte Schokolade an die Kinder vom „Haus des Kindes“, die unseren Bewohnerinnen und Bewohnern viele Lieder und schöne Gedichte mitgebracht hatten.

Im Anschluss ging Nikolaus, begleitet von seinem Helfer aus dem Morgenland, durch die Reihen und ließ sich von einigen Anwesenden das ein oder andere Gedicht vortragen und es wurden gemeinsam Weihnachtslieder angestimmt.

Später ging der Nikolaus noch auf alle Wohnbereiche, um dort jenen Bewohnerinnen und Bewohnern, die nicht am Geschehen im Restaurant teilnehmen konnten oder wollten, Schokolade zu überreichen.

Es wurde viel gelacht und gesungen an diesem Tag, ganz im Sinne einer vorweihnachtlichen Adventsstimmung.



Silvesterabend in Sankt Johannes

Der Silvesternachmittag mit guten Gesprächen, Spielen und leckerer Bowle hat sich seit einigen Jahren etabliert und findet guten Zuspruch.

Im letzten Jahr kam ein Novum hinzu. Nach dem Abendessen wurde auf Wohnbereich 2 ein Filmklassiker gezeigt, bevor auf der Jungen Pflege bis spät in die Nacht gemeinsam mit Betreuungsdienstmitarbeiter Jürgen Sörgel gefeiert, gespeist und gespielt wurde.

Dank lustiger Spiele sowie Gesprächen und natürlich der leckeren Canapés und Käseplatten, die uns die Küche zauberte, herrschte eine ausgelassene Stimmung. Zu später Stunde wurde dann die klassische Gulaschsuppe serviert, auf das neue Jahr angestoßen und das Feuerwerk im Freien angeschaut.

Wir freuen uns sehr, dass das neue Angebot so viel positiven Zuspruch gefunden hat und auch von den Angehörigen angenommen wurde.





WOCHENAKTIVITÄTEN

Montag	10.30–11.30 Uhr	Singkreis	Wohnzimmer, 2. OG
	10.30–11.30 Uhr	§ 43 b Singkreis	Wohnzimmer, 3. OG
	15.30–16.30 Uhr	§ 43 b Handwerksgruppe	Gymnastikraum, 2. OG
	15.30–16.30 Uhr	Bastelwerkstatt	Wohnzimmer, 2. OG
Dienstag	10.30–11.30 Uhr	WB 2 in Bewegung	Wohnzimmer, 2. OG
	10.30–11.30 Uhr	§ 43 b WB 3 in Bewegung	Wohnzimmer, 3. OG
	10.30–11.30 Uhr	§ 43 b Gehirn-Jogging	Essbereich Junge Pflege
	ab 13.30 Uhr	Ausflüge in die Region	Treffpunkt im Foyer
Mittwoch	10.30–11.30 Uhr	Funktionale Spiele	Wohnzimmer, 2. OG
	10.30–11.30 Uhr	§ 43 b Themenzentriertes Arbeiten	Essbereich, 2. OG
	15.30–16.30 Uhr	Bingo (entfällt bei Veranstaltungen)	Essbereich Junge Pflege
	15.45–16.30 Uhr	§ 43 b Entspannungsübungen (entfällt bei Veranstaltungen)	Wohnzimmer, 2. OG
Donnerstag	10.30–11.30 Uhr	Gedächtnistraining	Wohnzimmer, 2. OG
	10.30–11.30 Uhr	§ 43 b Gedächtnistraining	Wohnzimmer, 2. OG
Freitag	10.30–11.30 Uhr	Gesellige Bingo-Runde	Wohnzimmer, 2. OG
	10.30–11.30 Uhr	§ 43 b Spielerunde	Wohnzimmer, 3. OG
	15.45–16.30 Uhr	§ 43 b Herrenstammtisch	Wohnzimmer, 3. OG
	15.45–16.30 Uhr	§ 43 b Frauenstammtisch	Wohnzimmer, 2. OG
Samstag	10.30–11.30 Uhr	Bunter Vormittag 1 x im Monat Krankenkommunion 1 x im Monat Musikvormittag	Wohnzimmer, 2. OG Restaurant
Sonntag	09.30–10.15 Uhr	TV-Übertragung des Sonntags- gottesdienstes	Wohnzimmer aller Wohnbereiche
Montag bis Freitag	09.00–09.30 Uhr	Zeitungsrunde	Essbereich, 2. OG
	09.30–10.00 Uhr	Zeitungsrunde	Essbereich, 3. OG
Täglich		Täglich individuelle Einzelbesuche und Spaziergänge	



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.

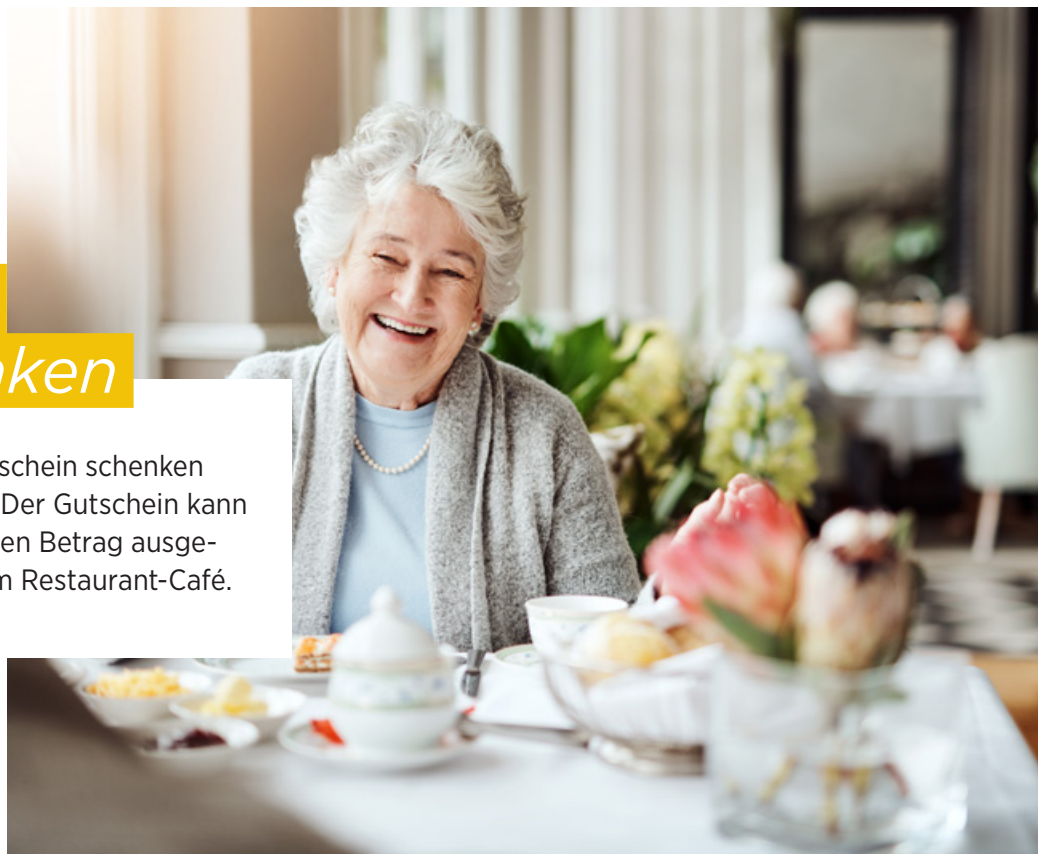
Doch die gute Nachricht ist: Sie selbst können steuern, was Sie denken. Sie können in jeder Sekunde entscheiden, ob Sie an etwas Förderliches oder Hinderliches denken möchten, also ob Sie grübeln oder sich freuen möchten. Hilfreich dabei sind positive Glaubenssätze, sogenannte Affirmationen. Der Begriff 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 JOHANNES
SENIOREN-RESIDENZ

SENIOREN-RESIDENZ SCHIFFERSTADT GMBH

Sankt Johannes · Hans-Purmann-Str. 31 · 67105 Schifferstadt
Telefon 06235/4930-0 · info@stjohannes.incura.de

WEITERE STANDORTE

SENIOREN-RESIDENZ HEPPENHEIM GMBH

Sankt Katharina
Telefon 06252/9599-500

SENIOREN-RESIDENZ LINZ GMBH

Sankt Antonius
Telefon 02644/944-0

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