

## *Zuversichtspool*



Herzlich willkommen.  
Schön, dass du da bist.  
Tauche ein,  
lass dich inspirieren,  
sei gerührt und berührt von dem, was du lesen wirst,  
lass deinen Tränen freien Lauf oder  
lächle, schmunzle, lache,  
freue dich, entdecke:  
die *Zuversicht*.

*Es sind wir Menschen,  
die einen Unterschied machen.*



Klagenfurt, 27. April 2020

*Liebe Leserin, lieber Leser,*

wir erleben gerade eine beispiellose Zeit, die uns ausnahmslos in ihren Bann zieht.

Und wir sind gerade vieles:

Mal sind wir verwirrt, mal wütend, mal zornig, mal skeptisch,  
dann tanzen wir wieder hoffnungsfroh durch das Arbeits- und/oder Wohnzimmer,  
wir atmen tief den Duft des Frühlings ein,  
erfreuen uns an den wunderbaren Farben, die uns die Natur gerade schenkt,  
wir sind traurig, lustig, eingedeckt mit Arbeit oder arbeitslos,  
wir sind flexibel, kreativ, bescheiden, umdenkend, aufs Gute ausgerichtet.

Wir sind gerade vieles.

Vor allem sind wir Mensch.

Und das Viele darf sein.

Und als Mensch besitzen wir den kostbarsten Schatz,  
den wir täglich heben können: unsere **Freiheit!**  
Ja, wir haben die **Freiheit**, uns zu entscheiden.

Ich war so frei und habe mich für die *Zuversicht* entschieden.

Und du?

Mag.a Andrea Krassnig  
Weichselhofstraße 5  
9020 Klagenfurt  
+43 664 4510942  
krassnig@andreakrassnig.at  
andreakrassnig.at

  
Transformations-  
und Prozess-  
begleitung

  
Team- und  
Gruppen-  
moderation

  
Einzel- und  
Teamcoaching

  
Einzel- und  
Teamtraining

  
Supervision

  
Veranstaltungs-  
moderation

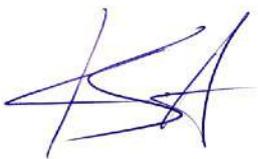
In dieser beispiellosen Zeit  
will ich mich inspirieren lassen,  
will mich ermutigen,  
will gestalten statt abwarten,  
will leben,  
will lachen statt in Selbstmitleid zerfließen,  
will unterstützen statt passiv zusehen,  
will kritisch sein statt bequem,  
will fragen und nochmals fragen,  
will frei sein im Denken, Sprechen und Handeln.

In dieser beispiellosen Zeit bin ich neugierig und wissbegierig,  
will wissen, *wie* andere jetzt tun.  
Deshalb habe ich nachgefragt und unterschiedlichen Menschen unter dem Titel  
*Zuversichtspool* fünf Fragen gestellt.

Vielen DANK, dass ihr euch die Zeit genommen habt zu antworten.  
Vielen DANK, dass ich eure Antworten teilen darf.

Ich bin berührt und freue mich, dass wir uns mit der *Zuversicht* infizieren.

Herzlichst und auf ein baldiges analoges Wiedersehen!



Andrea Krassnig



## *Zuversicht*

festes Vertrauen auf eine positive Entwicklung in der Zukunft,  
auf die Erfüllung bestimmter Wünsche und Hoffnungen

### **Synonyme**

Glaube, Heiterkeit, Hoffnung, Lebensbejahung, Lebensmut,  
Optimismus, Vertrauen, Zutrauen, Zuversichtlichkeit, Zukunftsglaube

(Quelle: Duden)

## *Uta Slamanig*

Bioweinbau und Winzerzimmer  
Georgium

### **Mission**

Lebensmittel anbieten, die den Menschen wirklich nähren, da sie uns auch geistig nähren. Die Welt zum Besseren verändern.

georgium.at

Foto: Elias Jerusalem

Uta Slamanig, Hamiro – der süße Hund,  
Marcus Gruze



### *Was ist für dich das Gute in dieser beispiellosen Zeit?*

Sich intensiv mit Konsum und seinen Auswirkungen auseinanderzusetzen.  
Ich sehe viele befreundete Gastwirtsväter, die zum ersten Mal in ihrem Leben einen Radausflug mit ihren Kindern machen.

### *Was hast du seit Mitte März 2020 zu schätzen gelernt, das du keinesfalls mehr missen möchtest?*

Als Unternehmerin erfahre ich plötzlich wesentlich mehr Wertschätzung von meinen Kundinnen und Kunden und höre öfter: „Danke!“, „Wie geht es Ihnen?“, „Ich wünsche Ihnen alles Gute!“

### *Was möchtest du einem Kind, das heute geboren wird, unbedingt mit auf den Weg geben?*

Du bist das Schönste, das die Welt heute gesehen hat.

### *Wie nährst du derzeit deinen Körper, deinen Geist, deine Seele, dein Herz, um gut in der Zuversicht und gesund zu bleiben?*

Mit vielen guten Gesprächen.

### *Welchen Aufruf, welchen ermutigenden Satz möchtest du heute am liebsten in die Welt hinausrufen?*

Am Ende wird alles gut. Und wenn es noch nicht gut ist, ist es noch nicht zu Ende.

## *Andreas Jesse, MBA*

Geschäftsführer der autArk Soziale  
Dienstleistungs-GmbH

### **Mission**

Gemeinsam für ein gutes Leben für alle  
Menschen!

autark.co.at



### *Was ist für dich das Gute in dieser beispiellosen Zeit?*

Attribute wie Vernunft, Solidarität, Vertrauen und Entschleunigung erleben gegenwärtig ein besonderes Comeback, und das verbunden mit sehr positiven ökologischen Effekten.

### *Was hast du seit Mitte März 2020 zu schätzen gelernt, das du keinesfalls mehr missen möchtest?*

Die Rückbesinnung auf „Altes und Bewährtes“ im Sinne davon, dass Gleichgewichte wiederhergestellt werden. Natürliche Kreisläufe haben für mich wieder einen wichtigen Stellenwert bekommen. Ich meine damit insbesondere die Abkehr von globalen Abhängigkeiten hin zur Regionalität. Weniger, dafür in guter Qualität, ist mehr.

### *Was möchtest du einem Kind, das heute geboren wird, unbedingt mit auf den Weg geben?*

- a) Du bist in eine Zeit hineingeboren, in der die Menschen trotz auferlegter sozialer Distanz wieder näher zusammengerückt sind.
- b) Auch wenn man sich in vermeintlicher Sicherheit wähnt, kann sich trotzdem alles sehr rasch verändern. Gedanken dazu sind sinnvoll, denn für einen solchen Fall ist es gut, wenn man über Alternativen verfügt, um nicht überrollt zu werden.

### *Wie nährst du derzeit deinen Körper, deinen Geist, deine Seele, dein Herz, um gut in der Zuversicht und gesund zu bleiben?*

Ich erledige besonders verantwortungsvoll und achtsam die berufliche Arbeit, führe gute Gespräche mit netten Menschen, koche mit hochwertigen und regionalen Lebensmitteln, lese mehr gute Bücher, mache viel Bewegung in der Natur „vor der Haustür“ – unglaublich, was es da alles zu entdecken gibt.

### *Welchen Aufruf, welchen ermutigenden Satz möchtest du heute am liebsten in die Welt hinausrufen?*

Nutzen wir die Chance, neben einem ausschließlich durch Geldflüsse bestimmten Wirtschaftssystem auch einen ganzheitlicheren Bezugsrahmen für ein gutes Leben zuzulassen!

## *Svenja Gaubatz*

Geschäftsführerin/Betreiberin Affenberg  
Zoobetriebsgesellschaft mbH

### **Mission**

Den schönsten Satz meines Lebens habe  
nicht ich geschrieben.  
Er ist von Jane Goodall.  
„Together we can make  
this a better world.“

affenberg.com

Foto: Claudia Fischer

Svenja Gaubatz, Jane Goodall, Lena Pflüger



### *Was ist für dich das Gute in dieser beispiellosen Zeit?*

Das Gute ist, dass wir in dieser beispiellosen Zeit eine Musterunterbrechung erfahren. Alles, einfach alles, kann anders werden – besser für die Natur, die Tiere und uns. Es ist ein Innehalten, eine Zeit in Zeitlupe. Und mit der Lupe kann man sich anschauen, wo was geändert werden müsste und eine Verbesserung für die Zukunft sein könnte.

### *Was hast du seit Mitte März 2020 zu schätzen gelernt, das du keinesfalls mehr missen möchtest?*

Ich habe mehr Zeit als sonst für neue Visionen. Kann mehr Zeit mit meiner Familie verbringen und bin viel bei den Affen. Es ist ein Luxus, sie jetzt durchgehend beobachten zu können, jetzt, wo gerade so viel los ist bei den Affen. Und ja, die Krise hat auch eine Auswirkung auf unsere Affen. Das wird mit Sicherheit ein Thema für die Wissenschaft auf dem Affenberg werden. Wir konzentrieren uns im Moment auf die Forschung und überlegen uns, wie ein Betrieb in Zeiten wie diesen möglich sein kann.

### *Was möchtest du einem Kind, das heute geboren wird, unbedingt mit auf den Weg geben?*

In Krisenzeiten geboren zu werden ist ein unglaublicher Schatz für die Zukunft. Weil alle um dich herum bemüht sind, es besser zu machen, damit du in einer Welt aufwachsen kannst, die ein Stückchen schöner und gesünder ist als vor der Krise.

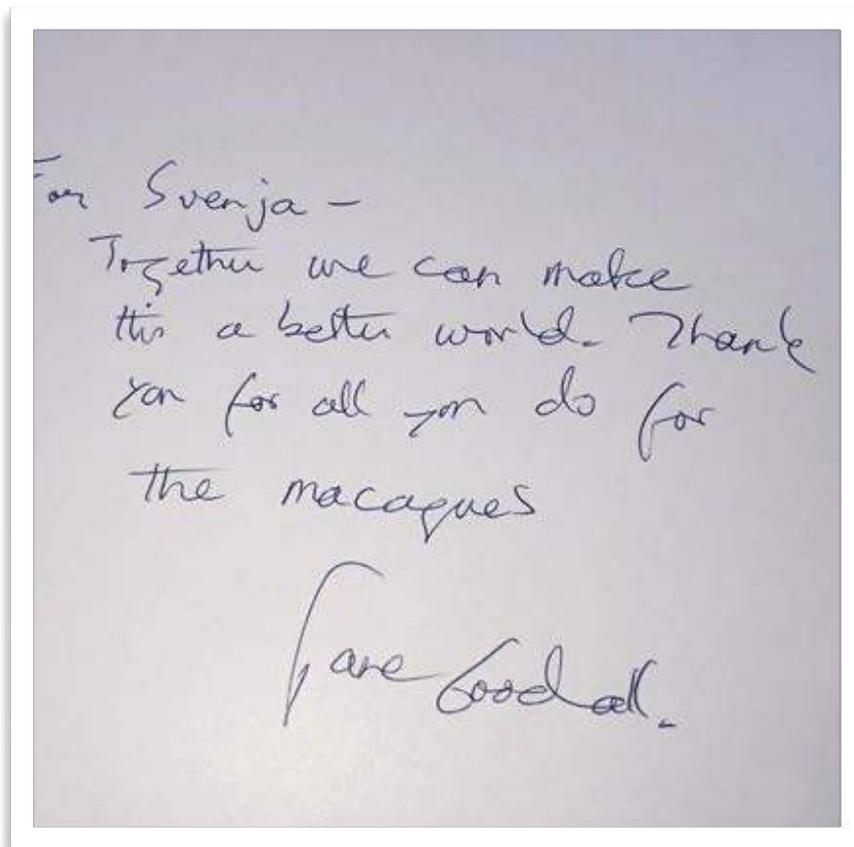
### *Wie nährst du derzeit deinen Körper, deinen Geist, deine Seele, dein Herz, um gut in der Zuversicht und gesund zu bleiben?*

Bezüglich der Ernährung hat sich nicht viel geändert. Wir kochen auch sonst jeden Tag frisch. Ab und zu ein tolles Abendessen mit einem guten Wein mit meinem Mann ersetzt jeden Restaurantbesuch. Das vermissen wir gar nicht, freuen uns aber, wenn wir die Wirtschaft wieder unterstützen können. Wir haben einen großen Garten, da ist viel zu tun, und den Luxus eines Pools, in dem ich jeden Tag mit meinem Hund Hugo schwimme. Hugo ist unser Lebenselixier, weil wir mit ihm spazieren gehen, mit ihm schwimmen und uns ein

glücklicher Hund glücklich macht. Ich habe fünf Decken für die Betten meiner Tochter, meiner Enkeltochter, meiner Mutter, meines Sohnes und von uns gehäkelt – als Nachlass sozusagen. Das sind die Anti-Krisen-Decken, die helfen bei Heimweh, Einsamkeit, Kälte und Krankheit und halten hoffentlich ein Leben lang. Da ich beruflich wie privat sehr viel im Ausland bin, fehlt mir das. Deshalb habe ich mir eine Weltkarte bestellt, um meine nächste Weltreise zu planen, um irgendwann mit einem Rucksack wieder ein paar Monate unterwegs zu sein, um andere Affen zu beobachten und mich mit Primatologinnen und Primatologen und anderen Kolleginnen und Kollegen auszutauschen.

*Welchen Aufruf, welchen ermutigenden Satz möchtest du heute am liebsten in die Welt hinausrufen?*

Mein Ausruf ist auch in der Krise gleich geblieben, der ändert sich so schnell nicht. „Nimm dich selbst nicht so ernst!“



## *Ingolf Wunder*

Pianist, Dirigent  
aus Unterkärnten stammend,  
weltweit spielend

ingolfwunder.com  
appassio.com



### *Was ist für dich das Gute in dieser beispiellosen Zeit?*

Die Welt war nicht in Balance lange vor „Corona“. Diese Situation ist eine großartige Möglichkeit, die Welt zum Guten zu verändern. Die Welt zeigt uns mit diesem „Reset“, dass wir aufwachen müssen. Die Frage ist, ob die Menschen auf diesen „Wake-up-Call“ reagieren werden oder nach der Pause alles wieder gleich machen wie vorher. Ich hoffe, dass die Menschheit die richtigen Entscheidungen trifft, wenn dieser „Shutdown“ aufgehoben wird.

### *Was hast du seit Mitte März 2020 zu schätzen gelernt, das du keinesfalls mehr missen möchtest?*

Ich bin in jeder Situation mit großer Dankbarkeit erfüllt für alles Gute, was in meinem Leben passiert. Vor und während dieses Hausarrestes konzentriere ich mich auf meine innere Welt und nicht auf das Äußere. Tägliche Meditation ist eine sehr zu empfehlende Möglichkeit, seinen Körper und das Immunsystem in Balance zu bringen.

### *Was möchtest du einem Kind, das heute geboren wird, unbedingt mit auf den Weg geben?*

Ich hoffe, dass mein zukünftiges Kind in einer freien, diversifizierten und wertvollen Welt aufwachsen kann. Die Tendenz der letzten Jahrzehnte hat ja ein nicht allzu positives Bild gezeichnet, aber ich hoffe, dass dieser „Reset“ uns die Möglichkeit gibt, in allen Feldern, vom Inneren zum Äußeren, aufzuwachen, und eine Welt hervorbringt, die es uns ermöglicht, in Harmonie mit der Natur zu leben und unser kreatives Potenzial auszuleben.

### *Wie nährst du derzeit deinen Körper, deinen Geist, deine Seele, dein Herz, um gut in der Zuversicht und gesund zu bleiben?*

Zuallererst ein Leben ohne Angst. Angst macht uns krank. Wenn man überzeugt ist, dass man krank ist (auch wenn man es biologisch noch nicht ist), wird man krank. Genauso, wenn man positive Gedanken und Gefühle hat und „weiß, dass man gesund ist“, bleibt man gesund (oder wird gesund, wenn man krank ist). Das ist medizinisch bewiesen (auch wenn es die Pharmaindustrie nicht gerne hört). Weiters bleibe ich gesund mit guter Nahrung, die so wenig wie möglich künstlich bearbeitet wurde, mit wertvoller Musik und der richtigen Frequenz, die unser Körper so sehr benötigt, und mit der richtigen Energie der Menschen um mich.

*Welchen Aufruf, welchen ermutigenden Satz möchtest du heute am liebsten in die Welt hinausrufen?*

Habt keine Angst, denkt lieber daran, wie man seine eigene innere Welt in Balance bringen kann.

## *Evelin Lesjak*

Unternehmerin  
Massage-Fachpraxis Evelin Lesjak

### **Mission**

Ich erfreue mich meines Berufes.  
Und das mit Begeisterung.

evelin-lesjak.com

Foto: Christine Kostner



### *Was ist für dich das Gute in dieser beispiellosen Zeit?*

Ich bin wieder viel näher zu mir gerückt. Kopf und Körper kann ich wieder EINS nennen. Privat wie auch beruflich bin ich von 100 % auf glatte 0 % heruntergefahren und gezwungen worden, der Beschleunigung des Lebens entgegenzusteuern, langsamer zu werden. Beim Beobachten, was passiert, wenn es dann langsamer wird, habe ich erkannt, wie hoch meine Resilienz ist. Ich arbeite viel an meinen Ressourcen, ordne viel, lese viel. Ich verbringe viel Zeit mit mir und anderen (am Telefon). Im beruflichen Kontext habe ich mit meinen beiden Mitarbeiterinnen in der Kurzarbeit interne Schulungen gemacht und neue Projekte ausgearbeitet.

### *Was hast du seit Mitte März 2020 zu schätzen gelernt, das du keinesfalls mehr missen möchtest?*

Ich möchte in der Langsamkeit bleiben. Wenn ich bei mir sein kann, spüre ich meine Kräfte. Dann bin ich nicht im Außen, sondern im Erkennen, im Fühlen und im Beobachten, um zu sehen, was gut für mich und meine Mitmenschen ist.

### *Was möchtest du einem Kind, das heute geboren wird, unbedingt mit auf den Weg geben?*

Diese Frage ist schwer zu beantworten. Ich würde einem Kind, egal welchen Alters, mitgeben: „Sei aufmerksam bei dem, was du hörst. Sei achtsam bei dem, was du tust. Respektiere das, was dir auf Gottes Erden geschenkt wird, bleib immer neugierig, wiege ab, was gesagt wird, werde nicht angepasst, sei kindisch, wann immer du die Gelegenheit hast, und solange du Kind bist, sei auch ein Kind.“

### *Wie nährst du derzeit deinen Körper, deinen Geist, deine Seele, dein Herz, um gut in der Zuversicht und gesund zu bleiben?*

Also, wenn ich jetzt sagen würde, dass ich nur gesund lebe, dann wäre es eine glatte Lüge. Mit meinem Hund James wandere ich viel und mache Work-out-Sessions für meinen KÖRPER. Ich meditiere und bete für meinen GEIST. Ich trinke, esse und rauche ab und zu eine Zigarette für meine SEELE. Und für mein HERZ liebe ich.

*Welchen Aufruf, welchen ermutigenden Satz möchtest du heute am liebsten in die Welt hinausrufen?*

Wenn du auf der Suche nach einem Tiger bist, musst du damit rechnen, einen zu finden. Ich will damit sagen: Sei dir bewusst, was du denkst, denn die Energie folgt den Gedanken. Willst du also den Tiger in dir (jetzt erst recht!) wecken? Oder fängst du einmal mit Nachbars Katze an?

## *Mag. art. Gerrit Wunder*

Medienmusikkomponist, Los Angeles, USA

### **Mission**

Per aspera ad astra

(Über raue Pfade gelangt man zu den  
Sternen.)

[gerritwunder.com](http://gerritwunder.com)



### *Was ist für dich das Gute in dieser beispiellosen Zeit?*

Das Gute ist, dass es weniger Autos auf den Straßen und weniger Schiffe im Wasser gibt und unsere Umwelt dadurch etwas aufatmen kann.

### *Was hast du seit Mitte März 2020 zu schätzen gelernt, das du keinesfalls mehr missen möchtest?*

Wir sind zufälligerweise im Jänner, bevor die Virussituation hier in den USA begonnen hatte, in einen grüneren Teil von Los Angeles gezogen, und ich würde die Natur – vor allem in solchen Zeiten – nicht mehr missen wollen.

### *Was möchtest du einem Kind, das heute geboren wird, unbedingt mit auf den Weg geben?*

Sich nicht so viele Sorgen zu machen. Alles kann sich jederzeit ändern, und man sollte versuchen, möglichst gelassen und angstfrei zu leben.

### *Wie nährst du derzeit deinen Körper, deinen Geist, deine Seele, dein Herz, um gut in der Zuversicht und gesund zu bleiben?*

Als Freiberufler habe ich erstaunlicherweise immer noch Arbeit und spüre den Unterschied noch nicht so sehr. Positiv zu denken ist eine geistige Grundeinstellung, die man immer versuchen sollte zu bewahren.

### *Welchen Aufruf, welchen ermutigenden Satz möchtest du heute am liebsten in die Welt hinausrufen?*

Medien – macht weniger Panik!

## *Gertrud Reiterer-Remenyi*

Unternehmerin  
Dipl. Schauspielerin, Trainerin, Coach  
animotus

### **Mission**

Den Blick, den Verstand und das Herz auf die schönen, ermutigenden Seiten des Lebens lenken und dabei für andere und für mich selbst gut sorgen. Ich will, dass jeder Mensch seinen Wert (er)kennt und zugleich neugierig, kritisch und dankbar ist.

animotus.at

Foto: Christine Kostner



### *Was ist für dich das Gute in dieser beispiellosen Zeit?*

Das Gute für mich ist, Zeit zum Nachdenken zu haben – oder besser, sie mir zu nehmen, ohne das Gefühl zu haben, ich sollte die Zeit doch besser für produktive, effektive, gewinnbringende Dinge nutzen. „Inneres Ordnen“ und „Neuausrichten“ mit einem geschärften Blick auf das Wesentliche und vor allem auf das, was mir guttut und Freude macht.

### *Was hast du seit Mitte März 2020 zu schätzen gelernt, das du keinesfalls mehr missen möchtest?*

Ich habe meine Freiheit noch mehr zu schätzen gelernt, für die ich mich meinetwegen und wegen anderer verstärkt einsetzen werde. Die Kraft der Natur und die Verbindung zu ermutigenden und liebevollen Menschen sind mein größter Schatz.

### *Was möchtest du einem Kind, das heute geboren wird, unbedingt mit auf den Weg geben?*

Reize die Welt nicht aus! Das Wichtigste im Leben ist nicht „schneller, höher, stärker, reicher“ – und das um jeden Preis –, sondern „achtsam, miteinander, respekt- und liebevoll“. Halte die Waage zwischen Ehrgeiz und Dankbarkeit!

### *Wie nährst du derzeit deinen Körper, deinen Geist, deine Seele, dein Herz, um gut in der Zuversicht und gesund zu bleiben?*

In Bewegung zu bleiben hat für mich Priorität, körperlich – ob sportlich laufend oder genüsslich spazierend – und, geistig – viel lesend, zum einen Literatur, zum anderen kritische Beiträge rund um die Themen Freiheit, Gesundheit, Wirtschaft. Seele und Herz werden genährt durch die schöne Verbindung zu meinem Sohn, wunderbare Freundschaften, herrliche Landschaften und die Erkenntnis, dass ich mir selbst genügen kann.

### *Welchen Aufruf, welchen ermutigenden Satz möchtest du heute am liebsten in die Welt hinausrufen?*

Bleib frei, frag nach und öffne die Augen für das, was wir haben!

## *Jutta Kleinberger*

Inhaberin

SMA – Social Media Agentur

### **Mission**

Die SMA berät und begleitet Unternehmen und Organisationen in ihren Veränderungsprozessen zum nachhaltigen Unternehmenserfolg. Wertschätzung, Respekt und Höflichkeit sind dabei unsere stetigen Begleiter.

sma-socialmediaagentur.com



### *Was ist für dich das Gute in dieser beispiellosen Zeit?*

Die Natur erholt sich, eine Entschleunigung breitet sich angenehm aus, und wir schätzen mehr das, was wir haben.

### *Was hast du seit Mitte März 2020 zu schätzen gelernt, das du keinesfalls mehr missen möchtest?*

Den respektvollen Umgang miteinander und dass die Wertschätzung gegenüber anderen Menschen allgegenwärtig geworden ist.

### *Was möchtest du einem Kind, das heute geboren wird, unbedingt mit auf den Weg geben?*

Es war nicht immer so! Lebe im Jetzt und genieße deine Zeit. Das Leben ist schön!

### *Wie nährst du derzeit deinen Körper, deinen Geist, deine Seele, dein Herz, um gut in der Zuversicht und gesund zu bleiben?*

Mit ausgedehnten Spaziergängen im Wald und mit selbstgekochten Speisen aus regionalen Zutaten. Natürlich darf da auch ein guter Wein nicht fehlen.

### *Welchen Aufruf, welchen ermutigenden Satz möchtest du heute am liebsten in die Welt hinausrufen?*

Seid mutig und achtsam!

## *DI Felix Billiani*

Founder und CEO – Kesselwerk e.U. und  
Business-Developer – GLEAM

### **Mission**

Ich destilliere mich selbst immer wieder aufs Neue und warte, welche Essenz ich gewinnen kann. Zum Destillieren braucht man auch Feuer: Meine Mission ist es, dieses innere Feuer der Begeisterung sowohl in mir als auch in anderen zu erhalten und immer wieder neu zu entfachen!

kesselwerk.at



### *Was ist für dich das Gute in dieser beispiellosen Zeit?*

Die Konfrontation mit den eigenen inneren Ängsten sowie das Reflektieren der wahren Bedürfnisse und Hoffnungen. Erst diese Reflexion hat mein Feuer des Lebenswillens so richtig angefacht und bewegt meinen Geist zuversichtlich auf den Weg zur inneren Ruhe und zur Gelassenheit.

### *Was hast du seit Mitte März 2020 zu schätzen gelernt, das du keinesfalls mehr missen möchtest?*

Das innere Bedürfnis zur sozialen Fürsorge und die Balance zwischen dem DU und dem ICH.

### *Was möchtest du einem Kind, das heute geboren wird, unbedingt mit auf den Weg geben?*

Sei anders. Sei verrückt. Sei kreativ. Sei in der Natur. Sei respektvoll. Sei niemand anders. Sei du selbst.

### *Wie nährst du derzeit deinen Körper, deinen Geist, deine Seele, dein Herz, um gut in der Zuversicht und gesund zu bleiben?*

Durch Yoga, Meditation und das Ruhen in der Natur.

### *Welchen Aufruf, welchen ermutigenden Satz möchtest du heute am liebsten in die Welt hinausrufen?*

Nur das geteilte Glück heilt die Wunden der Gier, des Hasses und der Angst. Wenn wir unsere Hand anderen helfend reichen, können wir Schritt für Schritt die Gesellschaft heilen und sie geduldig in eine achtsamere Welt führen.

## *Mag. Barbara Wiesler-Hofer*

Standortleiterin Kärnten  
Kreditschutzverband 1870

### **Mission**

Sei die/der, die/der du wirklich bist.

ksv.at



### *Was ist für dich das Gute in dieser beispiellosen Zeit?*

Die Ruhe und die Rückbesinnung auf Dinge, die wichtig sind. Der persönliche Kompass kann neu ausgerichtet werden.

### *Was hast du seit Mitte März 2020 zu schätzen gelernt, das du keinesfalls mehr missen möchtest?*

Die Zeit für meine Familie und mich.

### *Was möchtest du einem Kind, das heute geboren wird, unbedingt mit auf den Weg geben?*

Zuversicht

### *Wie nährst du derzeit deinen Körper, deinen Geist, deine Seele, dein Herz, um gut in der Zuversicht und gesund zu bleiben?*

Ich lese mehr, mache sehr viel Bewegung und entspanne mich in der blühenden Natur.

### *Welchen Aufruf, welchen ermutigenden Satz möchtest du heute am liebsten in die Welt hinausrufen?*

Weniger ist mehr.

## *DT Vera Led*

Geschäftsführung  
UNiQUARE Software Development GmbH

uniquare.com  
Foto: Caroline Knauder



*Was ist für dich das Gute in dieser beispiellosen Zeit?*

Dass wir darüber nachdenken, was uns wirklich wichtig ist. Entschleunigung.

*Was hast du seit Mitte März 2020 zu schätzen gelernt, das du keinesfalls mehr missen möchtest?*

Mehr Wertschätzung und weniger negative Meldungen in der Gesellschaft.

*Was möchtest du einem Kind, das heute geboren wird, unbedingt mit auf den Weg geben?*

Optimismus, Empathie, Selbstvertrauen, kritisches Denken, Widerstandskraft (Resilienz, wie auch immer man es nennen mag), Wertschätzung und Zufriedenheit.

*Wie nährst du derzeit deinen Körper, deinen Geist, deine Seele, dein Herz, um gut in der Zuversicht und gesund zu bleiben?*

Zeit mit der Familie, Yoga, Lesen, gesunde Ernährung (gemeinsam mit den Kindern zubereitet).

*Welchen Aufruf, welchen ermutigenden Satz möchtest du heute am liebsten in die Welt hinausrufen?*

Wer von einem Gipfel auf den nächsten will, als Individuum, als Gesellschaft, der muss auch ins Tal hinabsteigen können, auch wenn es dort schattig ist und der Ausblick schlechter. Lasst uns weitergehen und wohl bedacht unsere Energien für die wichtigen Dinge einsetzen.

## *Mag. Berndt Triebel*

Obmann Energieforum Kärnten –  
Plattform für Nachhaltigkeit

energieforumkaernten.at  
kaertennachhaltig.net



*Was ist für dich das Gute in dieser beispiellosen Zeit?*

Diese Krise erzeugt einen neuen Teamspirit in der Gesellschaft.

*Was hast du seit Mitte März 2020 zu schätzen gelernt, das du keinesfalls mehr missen möchtest?*

Das Lächeln der Menschen auf den Straßen.

*Was möchtest du einem Kind, das heute geboren wird, unbedingt mit auf den Weg geben?*

Wir Menschen sind nur in der Gemeinschaft nachhaltig erfolgreich.

*Wie nährst du derzeit deinen Körper, deinen Geist, deine Seele, dein Herz, um gut in der Zuversicht und gesund zu bleiben?*

Mit einem neu entdeckten Familienleben mit vielen gemeinsamen Aktivitäten.

## *Mag. Daniela Stein*

Geschäftsführung  
Business Frauen Center

### **Mission**

Be the change you want to see in the world. (Mahatma Gandhi)

businessfrauencenter.at

Foto: Helga Rader



### *Was ist für dich das Gute in dieser beispiellosen Zeit?*

Es gibt so viel Gutes in dieser Zeit, dass es mir schwerfällt, eine Priorität auszuwählen. Essenziell ist die Kraft der Natur in diesem Frühling. Es wird jedes Jahr zu dieser Zeit so sein, aber heuer habe ich eine besondere Wahrnehmung dafür. Durch die Entschleunigung meines Alltages kann ich das Erwachen der Natur besonders genießen.

### *Was hast du seit Mitte März 2020 zu schätzen gelernt, das du keinesfalls mehr missen möchtest?*

Ich schätze derzeit die gewonnene Zeit am Morgen, da unsere Kinder nicht pünktlich außer Haus müssen. Damit ist der Start in den Tag viel angenehmer und spart Energie. Die letzten Wochen dienten auch zum Ausmisten von vielen nicht notwendigen Dingen, das bedeutet Erleichterung durch Ballastabbau.

### *Was möchtest du einem Kind, das heute geboren wird, unbedingt mit auf den Weg geben?*

Mein Enkelsohn kommt im Juni auf die Welt. Eine intakte Familie und warmherzige Freundschaften sind zwei der wichtigsten Dinge im Leben. Alles ist dann leichter zu meistern. Investiere in deine Beziehungen mit Zeit und Emotionen.

### *Wie nährst du derzeit deinen Körper, deinen Geist, deine Seele, dein Herz, um gut in der Zuversicht und gesund zu bleiben?*

Meine Familie und ich essen fast vegan und regional seit Anfang der Krise. Ich gönne mir derzeit mehr Schlaf und genieße den Luxus, nur mit Menschen, die mir am Herzen liegen, in Kontakt zu sein.

### *Welchen Aufruf, welchen ermutigenden Satz möchtest du heute am liebsten in die Welt hinausrufen?*

Glauben wir nicht den vielen medialen Horrorszenarien für die Zukunft. Es wird meistens nicht so schlimm, wie es befürchtet wird.

## *Mag. Sandra Venus*

Vorständin

KWF Kärntner Wirtschaftsförderungsfonds

### **Mission**

Nimm dir Zeit zum Lachen, das ist die Musik der Seele!

kwf.at

Foto: Johannes Puch



### *Was ist für dich das Gute in dieser beispiellosen Zeit?*

Ich bin dankbar, hier in Österreich leben zu dürfen, in einem Land mit einem ausgezeichneten Gesundheits- und Sozialsystem. Was mich sehr beeindruckt, ist, wie Nachbarschaftshilfe ganz einfach gelingt, wie neue Kontakte in der Nähe entstehen, wie wichtig Freundschaften sind und wie kleine Aufmerksamkeiten das Herz berühren. So habe ich mich heute sehr über den Kuchen vor meiner Tür von einer lieben Nachbarin gefreut! Ich bin davon überzeugt, Begegnungen werden zukünftig viel wertvoller, und gemeinsam werden wir das schaffen!

### *Was hast du seit Mitte März 2020 zu schätzen gelernt, das du keinesfalls mehr missen möchtest?*

Ich schätze die Zeit, die ich gewonnen habe und viel bedachter verwende. So gelingen z. B. manche Meetings auch im virtuellen Raum recht gut – hier habe ich jedenfalls einen großen Schritt nach vorn gemacht. Das Bewusstsein, mit viel weniger auszukommen und die nahe Umgebung viel intensiver zu genießen, möchte ich mir erhalten und ich hoffe sehr, dass ein Teil davon gelingt. Und ich freue mich noch immer, jeden Tag zu kochen, neue Rezepte auszuprobieren, und empfinde die Zeit als entspannend.

### *Was möchtest du einem Kind, das heute geboren wird, unbedingt mit auf den Weg geben?*

Sei mit dem Herzen bei den Dingen, die du tust, und lass Langeweile und Nichtstun zu, sie sind gute Begleiter dabei, dich selbst zu entdecken.

### *Wie nährst du derzeit deinen Körper, deinen Geist, deine Seele, dein Herz, um gut in der Zuversicht und gesund zu bleiben?*

Meinen Körper nähre ich durch tägliches Kochen mit viel saisonalem Gemüse und der bewussten Zeit für das Essen sowie einem gemütlichen Nachmittagskaffee mit einem Stück selbstgemachtem Kuchen (oder mit dem von der Nachbarin!). Ich genieße die Natur, die gerade in voller Blüte steht, mit dem Rad oder zu Fuß und bin auch dank meiner Yogalehrerin online am Meditieren und Innehalten. Der enge Kontakt zu meiner Familie und engen Freunden stärkt mein Herz, auch wenn viele Begegnungen momentan anders

passieren. Das Buch „Liebe kann alles“ von Eva-Maria Zurhorst ist in dieser schwierigen Zeit für mich ein guter Begleiter.

*Welchen Aufruf, welchen ermutigenden Satz möchtest du heute am liebsten in die Welt hinausrufen?*

„Nimm dir Zeit zum Nachdenken, das ist die Quelle der Klarheit.“ – Teil eines irischen Gedichts

## *Harald Schellander*

Leiter des Instituts  
für Zukunftskompetenzen

### **Mission**

Chief Inspiration Officer (CIO)

[zukunftscompetenzen.at](http://zukunftscompetenzen.at)



### *Was ist für dich das Gute in dieser beispiellosen Zeit?*

Dass wir uns darauf fokussieren können und müssen, was uns wirklich, wirklich wichtig ist.

### *Was hast du seit Mitte März 2020 zu schätzen gelernt, das du keinesfalls mehr missen möchtest?*

Die herrliche Ruhe rund um den Wörthersee, die dem Gesang der Vögel viel Freiraum bietet. Der wolkenlose, strahlend blaue Himmel, der sich darüber wölbt. Die abgasfreie Luft, die wir atmen. So muss es wohl vor rund 120 Jahren zur Sommerfrische gewesen sein.

### *Was möchtest du einem Kind, das heute geboren wird, unbedingt mit auf den Weg geben?*

Folge mutig deinem Herzen und deiner Intuition und inspiriere dadurch andere.

### *Wie nährst du derzeit deinen Körper, deinen Geist, deine Seele, dein Herz, um gut in der Zuversicht und gesund zu bleiben?*

Ernährung, wörtlich genommen: frische Sprossen aus eigener Zucht, regionale Biolebensmittel für unsere vegetarische Küche (schon seit vielen Jahren)  
Überdies: annehmen, was ist; auf das Wesentliche fokussieren; meditieren; Zeit für gute Gespräche mit lieben Menschen am Telefon oder per Zoom nehmen; Ressourcen teilen; sich und andere inspirieren; in die Natur gehen; Musik machen und hören; jeden Tag etwas Neues entdecken; meine Frau und die Welt umarmen; dankbar sein; weiter tun, was sinnvoll ist.

### *Welchen Aufruf, welchen ermutigenden Satz möchtest du heute am liebsten in die Welt hinausrufen?*

Mehr denn je: Carpe diem – pflücke den Tag!

## *Christian Höbbling*

Freiberuflicher Künstler  
Kabarettist und Sänger

christianhoelbling.com

Foto: Arnold Pöschl



### *Was ist für dich das Gute in dieser beispiellosen Zeit?*

Das mörderische Tempo wird heruntergefahren. Die Umwelt erholt sich augenscheinlich. Kreativität wird freigesetzt. Wir sind wieder als Menschen gefordert. Wir realisieren, dass nicht alles selbstverständlich ist. Lange mitgeschleppte Probleme kommen ins Bewusstsein und können, als nächster Schritt, gelöst werden.

### *Was hast du seit Mitte März 2020 zu schätzen gelernt, das du keinesfalls mehr missen möchtest?*

Meine Work-Life-Balance ist gesünder geworden. Ich genieße die Vorzüge des Familienlebens, erfreue mich am Garten, höre die Vögel zwitschern, liebe es, in den Wald zu gehen und den Bach rauschen zu hören, bin insgesamt ruhiger und ausgeglichener.

### *Was möchtest du einem Kind, das heute geboren wird, unbedingt mit auf den Weg geben?*

Du hast dich entschieden, in einer Wendezeit auf die Welt zu kommen. Die Zeit, in die du hineinwächst, wird besser sein als jene, die hinter uns liegt.

### *Wie nährst du derzeit deinen Körper, deinen Geist, deine Seele, dein Herz, um gut in der Zuversicht und gesund zu bleiben?*

Ich achte auf genügend Bewegung im Freien, Sorge für regelmäßige Mahlzeiten mit gutem Essen, lasse ständige Katastrophennachrichten und Verschwörungstheorien möglichst wenig an mich ran und setze den Fokus auf konstruktive Beiträge zur Zeitenwende, die wir gerade erleben. Ich höre Musik und lese. Ich lache. Außerdem kontaktiere ich verstärkt Menschen, die ich mag und die mir guttun.

### *Welchen Aufruf, welchen ermutigenden Satz möchtest du heute am liebsten in die Welt hinausrufen?*

Corona ist nicht das Ende, sondern der Anfang einer neuen Zeit, die uns vom Ballast der Vergangenheit befreien kann, wenn wir es wollen.

## *Andrea Grossmann*

Geschäftsführerin und Eigentümerin  
Hotel BALANCE\*\*\*\*S und  
Hotel ELISABETH\*\*\*\* in Pörtschach

### **Mission**

Ich sehe das so wie in meiner Malerei.  
Für mich hat Kunst den Auftrag, das  
Leben schön zu zeigen – in den Farben  
und Motiven. Es gibt so viel Schönes  
um uns! Wenn wir zulassen, dass die  
negativen Seiten uns überrollen,  
müssen wir eben was dagegen tun!

balancehotel.at  
elisabeth.info



### *Was ist für dich das Gute in dieser beispiellosen Zeit?*

Wir alle haben lernen müssen – von einem Tag auf den anderen –, zurückzuschalten und auf Abstand zu gehen. Die Wertigkeiten haben sich verschoben, und das ist auch gut so. Ich glaube, dass diese Zeit uns hilft, die Entschleunigung, von der viele immer so gerne reden, nun auch tatsächlich zu „erleben“. Ich komme jetzt dazu, „ohne schlechtes Gewissen“ meinem Hobby nachzugehen. Wir haben in der Familie wieder mehr Gemeinsamkeit.

### *Was hast du seit Mitte März 2020 zu schätzen gelernt, das du keinesfalls mehr missen möchtest?*

Ich habe zu schätzen gelernt, dass ich nicht den ganzen Tag arbeiten muss, und das sieben Tage die Woche. In der Selbstständigkeit ist das für viele der Alltag. Leider vergessen die Menschen viel zu schnell – ich hoffe, dass ich mir diesen Luxus verinnerlicht habe.

### *Was möchtest du einem Kind, das heute geboren wird, unbedingt mit auf den Weg geben?*

Ich habe meine Kinder sehr dazu angehalten zu wissen, was wirklich wichtig ist (zumindest von dem ich überzeugt bin). Ich würde auch den heute geborenen Kindern das Gleiche mit auf den Weg geben. Die Wertigkeiten haben sich ja nicht verändert. Sie sind nur in den Vordergrund gerückt.

### *Wie nährst du derzeit deinen Körper, deinen Geist, deine Seele, dein Herz, um gut in der Zuversicht und gesund zu bleiben?*

Ich bin immer schon eine Optimistin gewesen. Durch meine berufliche Tätigkeit weiß ich ganz genau, wie wichtig eine ausgewogene Ernährung für den Körper ist. Sie schließt das Herz und die Seele mit ein. Zu meiner Seelennahrung gehört aber die Kunst genauso dazu – egal ob

Musik, Malerei oder einfach einmal nur in den Tagträumen versinken. Viele Impressionen und Visionen sind daraus schon entstanden.

*Welchen Aufruf, welchen ermutigenden Satz möchtest du heute am liebsten in die Welt hinausrufen?*

Wir leben doch in einem der schönsten und sichersten Länder der Welt. Die Generationen vor uns haben doch viel schwierigere Zeiten überlebt und jammern ist keine Lösung. Wir alle schaffen das, und aus der Krise werden wir gestärkt hervorgehen!

## *Elisabeth Jelinek*

Geschäftsführerin der JELINEK  
AKADEMIE e.U.

### **Mission**

Ich will durch meine Arbeit und mein Unternehmen Menschen begleiten, die willens sind, an ihrem Bewusstsein und somit an ihrer inneren Form zu arbeiten.

jelinek-akademie.at



### *Was ist für dich das Gute in dieser beispiellosen Zeit?*

Meine Familie kommt mir näher durch viel mehr Austausch. Es entsteht Nähe, wo manchmal keine mehr oder für mich zu wenig war.

### *Was hast du seit Mitte März 2020 zu schätzen gelernt, das du keinesfalls mehr missen möchtest?*

Viel mehr Zeit zu haben für Dinge, die ich schon immer machen wollte. Zu entschleunigen und mich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Ich höre auf meine Bedürfnisse und erfülle sie mir. Endlich erlaube ich mir, mehr auf mein Herz zu hören als auf meinen Verstand. Dinge ordnen sich neu. Auch ich transformiere mich.

### *Was möchtest du einem Kind, das heute geboren wird, unbedingt mit auf den Weg geben?*

Höre immer auf dein Herz. Sei neugierig und lerne die Gesetze der Natur verstehen und lebe achtsam. Erhalte dir durch dein Tun diese wunderschöne Welt. (Ich bemühe mich ständig, meinem Kind ein gutes Vorbild zu sein, um am Ende des Tages in den Spiegel schauen zu können und mir zu sagen: „Ich habe mein Bestes gegeben.“)

### *Wie nährst du derzeit deinen Körper, deinen Geist, deine Seele, dein Herz, um gut in der Zuversicht und gesund zu bleiben?*

Ich genieße meinen Garten, das Ausschlafenkönnen, viel Zeit für mich zu haben. Ich koche in vollkommener Ruhe und mit viel Liebe, faste auch, beschäftige mich mit meinem Körper und dem Immunaufbau. Wähle sehr sorgfältig meine Lebensmittel aus. Bilde mich weiter. Lese viel – auch kritische Beiträge zur aktuellen Lage – oder schaue mir interessante Persönlichkeiten auf You Tube an, wie sie die Lage kommentieren. Ich bin wachsam und arbeite daran, wie ich nach der Krise auch wirtschaftlich wieder voll durchstarten kann und was sich verändern soll.

Ich finde, diese Krise birgt neben all den schrecklichen Ereignissen auch viel Gutes in sich. Jede Krise geht mal zu Ende. Es stehen große Veränderungen für uns alle an, die viel Mut und Aufrichtigkeit zu sich selbst und anderen sowie viel Arbeit bedeuten werden. Ich hoffe, die Menschen (zumindest ein größerer Teil als bis jetzt) verstehen, was wirklich wichtig ist im Leben, und beginnen, vermehrt zu handeln – in eine Richtung, die dem Leben dient und nicht nur dem Geld oder dem Erfolg.

*Welchen Aufruf, welchen ermutigenden Satz möchtest du heute am liebsten in die Welt hinausrufen?*

Leute besinnt euch, nützt die Chance! Wacht endlich auf und übernehmt Verantwortung. Kehrt zurück zu einem Leben mit der Natur und nicht gegen sie, seid achtsam mit euch selbst, euren Mitmenschen und der Erde. Es geht um unser aller Leben und vor allem um das Leben aller künftigen Generationen. Seid kritisch und folgt eurem Herzen.

*Mag. Birgit  
Hochenegger-Stoierer*

Vizerektorin für Finanzmanagement,  
Recht und Digitalisierung  
MEDUNI Graz

medunigraz.at



*Was ist für dich das Gute in dieser beispiellosen Zeit?*

Ich denke nicht so sehr in „gut“ und „schlecht“ – ich finde das, was passiert, beachtlich und sehr interessant! Vor allem finde ich interessant, wie unterschiedlich geprägte Gesellschaften in der Lage sind, Maßnahmen zu setzen, und wie unterschiedlich die Menschen auf diese Maßnahmen reagieren und wie unterschiedlich effektiv diese Maßnahmen greifen und dann auch dargestellt werden.

Ich finde außerdem spannend, wie schnell Änderungen vollzogen werden können, wenn der „Fokus“ so beispiellos definiert wird – in der Form haben das alle Generationen, die den Zweiten Weltkrieg nicht erlebt haben, denke ich, noch nicht empfunden ...

Wenn man die Situation in gut und schlecht einteilen will, dann hat sie natürlich je nach Blickwinkel etwas Gutes, aber auch etwas sehr Beängstigendes! Gut, weil damit Maßnahmen in einer Krise rasch umgesetzt werden können. Beängstigend, weil auch bewusst gelenkt werden kann, und die Absichten unredlich sein können.

*Was hast du seit Mitte März 2020 zu schätzen gelernt, das du keinesfalls mehr missen möchtest?*

Es sind so wenige Menschen auf der Straße, die Herrengasse in Graz ist eine breite Radfahrmeile ohne Hindernisse – aber das geht bestimmt vorbei. Die Öffnung des Schulsystems ist wahrscheinlich das, was ich am meisten vermisse. Die Schule hat sich anderen Lehrformen geöffnet, die bisher ausgegrenzt waren (z.B. Homeschooling). Meine Kinder vermisse zwar den sozialen Austausch, aber ich finde es gut, wie viel daheim weitergeht und wie sehr sie sich mit anderen, sehr nützlichen Inhalten beschäftigen können und auch (mit uns Eltern gemeinsam) reflektieren, was jetzt gerade passiert.

*Was möchtest du einem Kind, das heute geboren wird, unbedingt mit auf den Weg geben?*

Hinterfrage Konzepte und sei auf der Hut vor Menschen, die Konzepte verfolgen, ohne über ihre tiefere Bedeutung nachzudenken! Lerne, was dich zu einem kritischen Menschen macht und was dich auch außerhalb der Konsumgesellschaft überlebensfähig macht. Schärfe deine Wahrnehmungskanäle und lass dir möglichst wenige Kanäle verschütten.

Außerdem hat das Denken keine Grenzen, und Maßstäbe der Bewertung können verändert werden.

*Wie nährst du derzeit deinen Körper, deinen Geist, deine Seele, dein Herz, um gut in der Zuversicht und gesund zu bleiben?*

Ich bin dankbar, und ich lasse mich jeden Tag neu auf den Tag ein und auf das, was er alles bringt! „Das Leben ist eine einzige Möglichkeit!“

## *Mag. Andrea Krassnig*

Unternehmerin  
Persönlichkeits- und Organisationsentwicklerin

### **Mission**

Ich unterstütze Menschen und Organisationen dabei, sich selbst gesund und ganzheitlich – mit Körper, Seele, Geist und Herz – zu führen.

andreakrassnig.at

Foto: qspictures



### *Was ist für dich das Gute in dieser beispiellosen Zeit?*

Oh, ich habe viel dazu gelernt! So mache ich der Friseurin meiner Mama mittlerweile Konkurrenz, denn ich kann hervorragend mit Lockenwicklern umgehen und zaubere die schönsten Frisuren auf Mamas Kopf.

Was ich total spannend finde, ist, wie flexibel und kreativ Menschen auf die äußere Veränderung reagieren und wie gut es vielen gelingt, neu zu denken und zu handeln, im Vertrauen zu bleiben und zuversichtlich zu sein.

### *Was hast du seit Mitte März 2020 zu schätzen gelernt, das du keinesfalls mehr missen möchtest?*

Das viele Lachen mit meinem Mann, die viele Zeit, die wir miteinander und mit unseren Hunden verbringen, feine Gespräche mit Freundinnen und Freunden, die Kundinnen und Kunden, die nachfragen, wie es mir geht, und die mir treu bleiben. Die vielen positiven Rückmeldungen auf meine Newsletter und Postings.

### *Was möchtest du einem Kind, das heute geboren wird, unbedingt mit auf den Weg geben?*

Entfalte deine Potenziale, mach das, was dich wirklich, wirklich erfüllt, sei kritisch, frage viel, lache viel, nimm nichts als selbstverständlich, sei dankbar.

### *Wie nährst du derzeit deinen Körper, deinen Geist, deine Seele, dein Herz, um gut in der Zuversicht und gesund zu bleiben?*

Meinen Körper nähre ich wie immer: vegetarisch bis fast vegan mit Gemüse, Salaten, Hülsenfrüchten, Polenta, Erdäpfeln, Reis, Kräutern – alles fein zubereitet und meistens frisch vom Markt. Und, ui, vermehrt grifffähig und verführerisch im Kasterl anzutreffen sind Manner Schnitten. Zugegeben, ich esse einfach zu viele davon.

Und ich liebe es zu gehen, gehen, gehen – allein, mit meinem Mann, mit unseren Hunden. Meinen Geist nähre ich mit feinem Lesestoff, guten Gedanken, dem Blick aufs Schöne, dem Lächeln, das ich mir selbst und anderen schenke. Ich meditiere und sinniere.

Meine Seele nähre ich mit sinnerfülltem Tun. Ich achte noch mehr als sonst darauf, ob das, was ich vorhabe zu tun, mich nur beschäftigt oder tatsächlich erfüllt.

Mein Herz nähre ich mit der Liebe. Ich übe mich in Selbstliebe und in der bedingungslosen Liebe. Das ist nicht immer einfach, aber Übung macht die Meisterin. Ich habe das Glück, einen wunderbaren Mann an meiner Seite zu haben, der mich täglich zum Lachen bringt. Da gelingt die Liebe nochmals leichter.

*Welchen Aufruf, welchen ermutigenden Satz möchtest du heute am liebsten in die Welt hinausrufen?*

Seid lebendig, mutig, lustig. Seid kritisch, hinterfragt und fragt noch mehr. Sucht die Stille, sie weiß viel zu erzählen. Seid achtsam und behandelt euch selbst, andere, unsere Tiere und unsere Erde mit Liebe und Würde. Und ja! Ich freue mich aufs Tanzen mit guter Musik und Menschen rund um mich herum.

## *Adelheid Krassnig*



*Und weil ich finde, dass sie sowieso der beste Coach ist,  
gerne die Tipps meiner Mama (fast 89), die sie gut durchs Leben bringen.*

Allein geht es nicht mehr, daher bin ich dankbar,  
... dass meine Kinder, Schwiegerkinder, Ulli und Annemarie so gut auf mich schauen,  
... und es Pflegerinnen gibt, die für mich da sind.

Ich mache regelmäßig Atemübungen: tief ein- und ausatmen.  
Dann mache ich leichte Gymnastikübungen, die sind sehr wichtig!  
Ich denke positiv, und ich habe beschlossen, dass das Virus mich nicht erwischt.  
Ich bete gerne, das tut mir gut.  
Ich behalte mir die guten Gedanken und schicke die bösen einfach weg.  
Ich genieße das Gute und das Schöne und ein Glaserl Wein, Prosecco oder Bier.  
Ich erfreue mich am Vogelgezwitscher und an den Blumen – ich kann nur noch wenig  
sehen, aber gut hören und riechen.  
Ich lache gerne und denke:  
*„Ach, wir haben schon mehr überstanden! Das schaffen wir auch!“*

## *Alles ist Eins*



Einmal, am Rande des Hains,  
stehn wir einsam beisammen  
und sind festlich, wie Flammen  
fühlen: Alles ist Eins.

Halten uns fest umfaßt;  
werden im lauschenden Lande  
durch die weichen Gewande  
wachsen wie Ast an Ast.

Wiegt ein erwachender Hauch  
die Dolden des Oleanders:  
sieh, wir sind nicht mehr anders,  
und wir wiegen uns auch.

Meine Seele spürt,  
daß wir am Tore tasten.  
Und sie fragt dich im Rasten:  
Hast Du mich hergeführt?

Und du lächelst darauf  
so herrlich und heiter  
und: bald wandern wir weiter:  
Tore gehn auf.

Und wir sind nicht mehr zag,  
unser Weg wird kein Weh sein,  
wird eine lange Allee sein  
aus dem vergangenen Tag.

*Rainer Maria Rilke*

vertont mit Iris Berben:

<https://www.youtube.com/watch?v=JzKLsJ6ycSY>