

GLÜCKSTAG LIMITED EDITION  
MINDSTYLE MAGAZIN 3,90 EURO  
HAND - OUT 2020 (Dt & Engl)

HIER  
KOMMT  
DAS  
GLÜCK

HERE COMES HAPPINESS



DIESES MAGAZIN IST ALLEN KINDERN UND JUGENDLICHEN GEWIDMET

*This magazine is dedicated to our youth and all kids through all walks of life*





Liebe Leserinnen und Leser,

am 25. September 2019 wurde in der Landeshauptstadt Wiesbaden der 2. Wiesbadener Glückstag durchgeführt – ein Impulstag, den ich nicht nur als Wiesbadener Bürger und Landtagsabgeordneter begrüße, sondern auch in meiner Funktion als Hessischer Kultusminister, und das in zweierlei Hinsicht: Einerseits blicke ich auf den jüngst durchgeführten Schulschreib-Wettbewerb anlässlich des „Tages der Handschrift“ zurück, den die Stiftung Handschrift unter das Motto „Glück macht Schule“ stellte, und andererseits auf die von der Initiatorin, Christine Stibi, geschaffenen Glückswerkstätten und Schul-AG's.

Die Glücks-AG's an Schulen haben zum Ziel, junge Menschen in ihrer Persönlichkeit auf dem Weg in die Erwachsenenwelt positiv zu stärken. Im gemeinsamen Tun können die Jugendlichen das Bewusstsein für die Anforderungen des sozialen Miteinanders und wechselseitigen Respektes erwerben. Die Kombination von körperlichen und geistigen Übungen, wie beispielsweise Meditationen, Atemschulung, Bewegungsspiele, „Handy-Fasten“ „Danke - Experimenten“ oder Anregungen zur Steigerung der Naturverbundenheit, soll den Schülerinnen und Schülern zu mehr innerer Ruhe und Harmonie im Schulalltag verhelfen. Von einer solchen AG profitieren nicht nur die teilnehmenden Schülerinnen und Schüler selbst, sondern auch ihre Lehrkräfte sowie Eltern und Familien gleichermaßen.

Mein besonderer Dank gilt der Initiatorin, Christine Stibi, für ihr unermüdliches Engagement bei der Organisation und Durchführung des diesjährigen Impulstages.

Allen Beteiligten wünsche ich viel Freude beim Schmökern durch die Impressionen des 2. Wiesbadener Glückstages – natürlich verbunden mit vielen persönlichen Momenten des eigens definierten Glücks!

Mit herzlichen Grüßen



Prof. Dr. R. Alexander Lorz  
Hessischer Kultusminister



Liebe Wiesbadenerinnen und Wiesbadener,

am 25. September 2019 findet in der Landeshauptstadt Wiesbaden der 2. Wiesbadener Glückstag statt. An diesem Tag stehen Themen wie Achtsamkeit, Miteinander, Freundlichkeit, Gesundheit und Glück im Mittelpunkt.

In der immer schneller werdenden Gesellschaft kommt die Achtsamkeit gegenüber anderen, aber auch sich selbst häufig zu kurz. Viele vergessen, für sich den Begriff Glück zu bestimmen und ab und an mal innezuhalten.

Dabei deklariert bereits die amerikanische Verfassung das Streben nach Glück („Pursuit of Happiness“).

Jede und jeder sollte sich die Freiheit nehmen – auch und gerade in der heutigen Leistungsgesellschaft – immer wieder diesen Begriff für sich mit Leben zu füllen.

Glück ist vielfältig. Zum Beispiel zwischendurch zur Ruhe zu kommen, Zeit mit besonderen Menschen oder mit der Familie zu verbringen.

Für uns beide ist Glück aber auch die Möglichkeit Wiesbaden jeden Tag ein Stück voran zu bringen.

Gemeinsam streben wir das Ziel an, das Klima des Miteinanders zu verbessern und die Landeshauptstadt lebenswerter zu gestalten.

Wir bedanken uns herzlich bei Christine Stibi für den erneuten Anstoß, das Engagement und die Organisation des Wiesbadener Glückstages.

Wir wünschen uns, dass an diesem Tag viele Bürgerinnen und Bürger den positiven Impuls nutzen können, und ihr Tag ein paar Glücksmomente bereithält.

Gert-Uwe Mende  
Oberbürgermeister

Christa Gabriel  
Stadtverordnetenvorsteherin

GLÜCKLICHSEIN IST DER NEUE  
REICHTUM.

INNERER FRIEDEN IST DER  
NEUE ERFOLG.

GESUNDHEIT IST DER NEUE  
WOHLSTAND.

FREUNDLICHKEIT IST DAS  
NEUE COOL.

HAPPINESS IS THE NEW WEALTH.  
INNER PEACE IS THE NEW SUCCESS.  
HEALTH IS THE NEW WELLBEING.  
KINDNESS IS THE NEW COOL.

-Maxim Mankevich-

# VORWORT

## ZUM GLÜCK GIBT'S DICH

Blessings. It`s an honor to connect with you

Was uns antreibt...

wo und wann auch immer Sie gerade unser besonderes Mindstyle Magazin „HIER KOMMT DAS GLÜCK“ - zur Erinnerung an den ersten deutschen Glückstag - in den Händen halten, möchten wir Ihnen ein fröhliches Lächeln und viel Freude aus tiefstem Herzen dazu senden. Denn in unseren Herzen gibt es keine Kilometer!

Nicht nur die von uns ins Leben gerufene ersten „Wiesbadener Glückstage“ am 25.08.2018 und 25.09.2019 mit Fortsetzung am 25.09.2020, sondern auch weitere thematische Projektinitiativen, mögen zur Förderung des zwischenmenschlichen und gesellschaftlichen Zusammenhalts, der Wertschätzung sowie der Stärkung der mentalen Gesundheit, der Selbstmotivation, Lebensfreude und der Bewusstseinerweiterung beitragen.

Altersunabhängig. Kulturübergreifend. Grenzübergreifend. Generationsübergreifend.

Laut offiziellen, aktuellen Studien von Krankenkassen hat sich in einem Zeitraum von nur einem Jahrzehnt, die Verordnung von Antidepressiva verdoppelt. Für meine beiden erwachsenen Kinder Theresa und Valentin Krapf und für mich als Gründerin der Fa. DER GLÜCKSTAG UG, ist dieser Anstieg alarmierend. Deswegen haben wir drei uns im Jahre 2018, „auf den Weg gemacht“ und gestartet.

Unser Slogan „HIER KOMMT DAS GLÜCK“ bedeutet sinngemäß: Jeder ist wertvoll! Und jeder von uns kann jeden Tag aufs Neue Glück in der Welt sein. In der Gesellschaft in der wir leben. In Wiesbaden. In uns.

Besonders die junge Generation möchten wir erreichen. Sie liegt uns besonders am Herzen. Seelische Leidenszustände werden unter anderem besonders begünstigt durch: Nichterlernen/ Nichtthematizierung von lebenswichtiger Entspannung, (Meditation, Yoga etc.) fehlendes Urvertrauen und der eigenen Spürgenauigkeit für gesundes Leben (Essen, Stille, Ruhe, Handyfasten) Verlust der eigenen Kreativität, Kultur, Musik und Naturverbundenheit, fehlende Information zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte und Selbstachtung/Selbstfürsorge. Unzureichender Zusammenhalt und zunehmende Vereinzelung der Menschen, Mangel an Wertschätzung, Empathie, Mitgefühl und Lebensfreude.

Deswegen planen wir weitere Glücksimpulse und Projektinitiativen mit unseren Partnern, Sponsoren und Unterstützern, denen wir an dieser Stelle und im Innenteil des Magazins herzlich danken.

Haben Sie möglicherweise auch Lust unser Schaffen und Wirken zu unterstützen? Nehmen Sie heute noch Kontakt mit uns auf. Weden auch Sie ein Glücksmacher! Ein nächstes Vorhaben für Jugendliche & junge Erwachsene sollen freizugängliche GLÜCKSWERKSTÄTTEN, in Form temporärer GLÜCKSOASEN an Schulen, Unis oder Ausbildungsbetrieben sein. Nicht zuletzt um der "Zwei Klassen Gesellschaft" entgegenzusteuern. Vielleicht sind SIE bei den ersten Pilotprojekten als Förderer, Schirmherr und ermöglichende Stiftung oder Unternehmen dabei?

Mögen die Bilder und Impulse für Körper, Geist und Seele Sie im Herzen berühren.

Der Druck des Magazins erfolgte in Frühjahr 2020 zu Beginn der Coronapandemie in Deutschland, wo viele Menschen ohne Vorwarnung mit neuen Herausforderungen und vielen Sorgen konfrontiert wurden. Besonders Ihnen möchten wir mit diesem Magazin ein Lächeln, eine Auszeit, eine Atempause und neue Kraft schenken. Geben Sie das Magazin gerne weiter an Ihre Familienmitglieder, Freunde und Kollegen.

Und sollten Sie noch Grammatikfehler entdecken, dürfen Sie diese gerne behalten. 😊

IHR Herz zu berühren liegt UNS am Herzen.

Herzlichst Christine Stibi  
mit Theresa und Valentin



# NO WORDS JUST EMOTIONS





DER WIESBADENER GLÜCKSTAG IST EIN REINER IMPULSTAG.

ER FINDET AM 25. SEPTEMBER 2020 NACH DEM KICK - OFF JAHR 2018 & 2019 ZUM DRITTEN MAL STATT UND IST IN DIESER FORM BISHER EINMALIG IN DEUTSCHLAND.

JEDER IST EINGELADEN SICH SELBST, SEIN DIREKTES UMFELD, UNSER WIESBADEN & UNSERE GESELLSCHAFT MIT KLEINEN GESTEN, WIE EIN LÄCHELN MEHR, EIN DANKE ODER EIN LOB MEHR, SOWIE MIT VERSCHIEDENEN GESUNDEN PROJEKTIDEEN, DIE STÄRKUNG DER MENTALEN GESUNDHEIT ZU FÖRDERN. MEHR HERZLICHKEIT UND MEHR VERBUNDENHEIT SIND QUELLEN FÜR EIN GLÜCKLICHES LEBEN UND MITEINANDER.

HIER KOMMT DAS GLÜCK...

Jeder kann es und jeder will es. Jedes Kind kann es. Wir werden mit der Fähigkeit geborgen, glücklich zu sein.

Uns an Kleinigkeiten zu erfreuen. Beisammen zu sein und dankbar zu sein, für das was wir haben.

ZUM GLÜCK GIBT'S DICH IN WIESBADEN!

Setzen wir wieder unsere im Laufe des Berufs - und Alltagslebens überdeckten Qualitäten erneut frei, so dass wir Quelle des Glücks wieder in uns finden. Ein Leben der Stärkung, der Verbundenheit, der mentalen und physischen Gesundheit, der Herzlichkeit und Wertschätzung. Liebe ist die einzige Versicherung für Frieden und Glück, sowohl für den Einzelnen, als auch für die Welt im Ganzen.

Die Herausforderung liegt auch im Umgang mit unseren Gedanken.

Genau jetzt könnten wir glücklich sein, wenn nur unser Geist entspannt und ruhig wäre. Doch durch den ständigen Strom von Gedanken und das Pendeln der Gedanken zwischen ständigem Sorgen um die Zukunft oder Bedauern der Vergangenheit verpassen wir das Glück im JETZT.

Der WIESBADENER GLÜCKSTAG soll inspirieren.

Impulsgeber sein. Berühren. Für kleine und große Gesten.  
Für Projektideen und neue Initiativen.

*Christine Stibi & Theresa Krayf*

Initiatoren WIESBADENER GLÜCKSTAG



IMPRESSIONEN  
VOM  
ERSTEN  
WIESBADENER  
GLÜCKSTAG



# IMPRESSIONEN VOM ERSTEN WIESBADENER GLÜCKSTAG





IMPRESSIONEN  
VOM  
ERSTEN  
WIESBADENER  
GLÜCKSTAG





## WIESBADENER GLÜCKSTAG SAGT HERZLICHEN DANK AN

DR. OLIVER FRANZ  
BÜRGERMEISTER DER STADT WIESBADEN

SOWIE ALLEN UNTERSTÜTZERN &  
KOOPERATIONSPARTNERN

[www.stiftung-gesundheitsstadt-wiesbaden.de](http://www.stiftung-gesundheitsstadt-wiesbaden.de)  
[www.a-lease.de](http://www.a-lease.de) [www.kunstkontor-wiesbaden.com](http://www.kunstkontor-wiesbaden.com)  
[www.artofliving.org](http://www.artofliving.org) [www.sparda-hessen.de](http://www.sparda-hessen.de)  
[www.spielbank-wiesbaden.de](http://www.spielbank-wiesbaden.de) [www.direct-sanierung.de](http://www.direct-sanierung.de)  
[www.sparkassenversicherung.de](http://www.sparkassenversicherung.de) [www.abbie.de](http://www.abbie.de)  
[www.geiger-raumkonzepte.de](http://www.geiger-raumkonzepte.de) [www.wiesbaden.de](http://www.wiesbaden.de)  
[www.campus-klarenthal.de](http://www.campus-klarenthal.de) [www.elw.de](http://www.elw.de)  
[www.kloster-academie.de](http://www.kloster-academie.de) [www.fink-bestattungen.de](http://www.fink-bestattungen.de)  
[www.steinbauer.de](http://www.steinbauer.de) [www.gww-wiesbaden.de](http://www.gww-wiesbaden.de)  
[www.saschademrlich.de](http://www.saschademrlich.de) [www.ntravel.ae](http://www.ntravel.ae) [www.garreis.de](http://www.garreis.de)  
[www.immoconsultmiller.de](http://www.immoconsultmiller.de) [www.cdb-wiesbaden.de](http://www.cdb-wiesbaden.de)  
[www.nassauer-hof.de](http://www.nassauer-hof.de) [www.habibi-secco.com](http://www.habibi-secco.com)  
[www.projob-rtk.de](http://www.projob-rtk.de) [www.conradi-werbeartikel.de](http://www.conradi-werbeartikel.de)  
[www.marcelwegfahrt.com](http://www.marcelwegfahrt.com) [www.ems.de](http://www.ems.de)  
[www.klangvisite.de](http://www.klangvisite.de) [www.kaufmanns-kaffeeoesterei.de](http://www.kaufmanns-kaffeeoesterei.de)

ZUM GLÜCK IN WIESBADEN GIBT'S DIESE UNTERNEHMEN

#wiesbadenerglueckstag  
#derglueckstag



CHRISTINE STIBI  
[www.christine-stibi.de](http://www.christine-stibi.de)

# 1. WIESBADENER GLÜCKSTAG AM 25.09.2018

## MEHR MENSCHLICHKEIT – HERZLICHKEIT – GESUNDHEIT – LEBENSFREUDE IM ALLTAG

### 1. WIESBADENER GLÜCKSTAG

Der am Dienstag, 25. September, stattfindende Wiesbadener Glückstag ist ein Impulsstag mit dem Fokus auf Gesundheitsvorsorge, Bewegung und Mithraschlichkeit. Diese Quellen sollen für ein glücklicheres Leben und Mithraschlichkeit sorgen – auch in der Landeshauptstadt. Der Aktionstag ist bisher einzigartig in Deutschland.

Der Aktionstag ist für alle Wiesbadener Bürgerinnen und Bürger sowie Unternehmen, Schulen, Stiftungen, Vereine, Dezernate, Mithras und Wellnesser. Im Fokus steht an diesem Tag das Werben für noch mehr Gesundheitsvorsorge, Mithraschlichkeit, Bewegung – für sich selbst und für Wiesbaden.

Dieser Tag soll Sport, Gesundheit und Physiotherapie verbinden und fördern. Jeder ist eingeladen, sich an diesem Tag mit seinen persönlichen Möglichkeiten kreativ zu beteiligen, an seinem Platz, so wie er kann.



### 5 Fragen an die Initiatorin Christine Stibi

**Warum braucht Wiesbaden einen Glückstag?**

CS: Wer im Alltag mehr Mithraschlichkeit, Wertschätzung, Bewegung, Dankbarkeit, „Gönne könne“ und Achtsamkeit praktiziert, entwickelt mehr Herzlichkeit, Gesundheit und Dynamik. Aber auch außerhalb Wiesbadens möchte ich für Glück und Lebensfreude werben und in der Wahrnehmung verankern.

**Wie kamen Sie überhaupt auf diese Idee?**

CS: Seit 2016 biete ich hauptsächlich für Unternehmen, Organisationen, Ministerien, Familien und Schulen Glückstag-Seminare und Workshops an, zur Stärkung der Stressresilienz, Kreativität, Intuition, für mehr Herzlichkeit und Mithraschlichkeit, auch zur Konfliktvermeidung bzw. Reduzierung. Immer kombiniert mit entspannenden, positiven Impulsen für Körper und Geist, damit auch Herz und Seele gesund bleiben und Gedanken zur Ruhe kommen.

Die positiven Feedbacks von Teilnehmern, aber auch Studien über den massenhaften Gebrauch von Antidepressiva und private Ereignisse brachten mich letztlich auf die Idee für den Glückstag. Die Einsicht, dass alles vergänglich ist und wir unser kurzes Leben nicht verschwenden dürfen, sondern unserer Zeit mehr Wert geben sollten.

**Können Sie Beispiele für konkrete Ideen und Aktionen nennen?**

CS: Am 25. September gibt es von 11 Uhr bis zum Ende der Mittagspause im und am Rathaus ein öffentliches, interaktives Glückstag Kick-Off. Hier bekommen Besucher und Passanten unterschiedliche Inspirationen, z. B. von ganz jungen Teilnehmern der ersten Glücks-Schulwerkstatt Hessens, durch aktive Bewegungsimpulse des bekannten Wiesbadener Personal Trainers Sascha Demmerich, Instagram-Aktionen und natürlich Gesprächsimpulse. All das soll Emotionen in unsere oftmals verkopften Strukturen bringen.

**„Zum Glück gibt's Dich in Wiesbaden!“**

Die Sparda-Bank Hessen eG engagiert sich bis 14 Uhr mit einem Lebensfreude-Bus am Rathaus. Des Weiteren stellt der Student und Start-up-Unternehmer Valentin Krapf seinen alkoholfreien Holunder „Secco „Habibi“ vor – das offizielle Glückstag-Getränk. In den Köpfen soll klar werden: Freude und Genuss kann man auch ab und an ohne Alkohol erleben. Ein Beitrag zur Gesundheitsvorsorge sozusagen. Ebenso freue ich mich auf das gestalterische „Kunst macht glücklich“-Projekt, das Werner Baumstark und Bernd

Heiber von der Galerie KunstKontor zusammen mit zwei Schulen durchführen.

Ich finde es wichtig, dass sich die junge Generation mit ihrer Sicht auf das Glück positiv auseinandersetzt. Es gibt sogar die Möglichkeit, die entstandenen Glücksbildformationen zu versteigern. Der Erlös wird über die Stiftung Gesundheitsstadt Wiesbaden einem guten Zweck zugeführt.

**„Hier kommt das Glück: Wiesbaden!“**

**Wen genau möchten Sie mit dem Glückstag erreichen?**

CS: Für mich ist es ein schöner Gedanke, dass wir langfristig mit der Aktion alle Wiesbadener von 4 bis 104 Jahren erreichen und sie für die Leitmotive des Glückstages begeistern können. Meine zwei Botschaften lauten: „Zum Glück gibt's Dich in Wiesbaden!“ und „Hier kommt das Glück: Wiesbaden!“

**Wie geht es danach weiter?**

Das Glück fest in die Stadtentwicklung zu integrieren ist ein wichtiges Anliegen für mich. Much Unterstützung vorausgesetzt, könnten wir dieses Ziel langfristig erreichen. Nach dem Glückstag ist also vor dem Glückstag.

### Impuls zum 1. Wiesbadener Glückstag

Liebe Wiesbadenerinnen, liebe Wiesbadener,



Foto: Dr. Oliver Franz

Am 29. September findet in der Landeshauptstadt Wiesbaden der 1. Wiesbadener Glückstag statt. An diesem Tag wird es viele große und kleine Projekte geben, die ein Mehr an Mithraschlichkeit, Freundlichkeit, Gesundheit und schließlich Glück schaffen wollen.

Genauso vielfältig wie die Projekte des Wiesbadener Glückstages sind auch die – immer ganz persönlichen – Aspekte, die die Menschen in Wiesbaden langfristig glücklicher und Wiesbaden damit noch lebenswerter machen. Ich bedanke mich herzlich bei der Initiatorin und Organisatorin des Wiesbadener Glückstages, Frau Christine Stibi, für ihr Engagement zur Steigerung von Glück und Wohlbefinden der Wiesbadener Bevölkerung sogar Staatsziel. Gleichzeitig lässt sich Glück nicht erzwingen, und wer im verkrampft nachreißt, wird schnell unglücklich werden. Beim 1. Wiesbadener Glückstag, der vermutlich einmalig in der Republik ist, soll es nicht um staatlich gefördertes Glück oder Straßen nach individueller Erfüllung gehen. Viel-

mehr um das Anstoßen von ein wenig mehr Mithraschlichkeit und Achtsamkeit. Also Aspekte, die die Menschen in Wiesbaden langfristig glücklicher und Wiesbaden damit noch lebenswerter machen. Ich bedanke mich herzlich bei der Initiatorin und Organisatorin des Wiesbadener Glückstages, Frau Christine Stibi, für ihr Engagement zur Steigerung von Glück und Wohlbefinden der Wiesbadener Bevölkerung sogar Staatsziel. Gleichzeitig lässt sich Glück nicht erzwingen, und wer im verkrampft nachreißt, wird schnell unglücklich werden. Beim 1. Wiesbadener Glückstag, der vermutlich einmalig in der Republik ist, soll es nicht um staatlich gefördertes Glück oder Straßen nach individueller Erfüllung gehen. Viel-

Dr. Oliver Franz  
Bürgermeister

### Wir unterstützen den Glückstag, weil ...



M. Müller, Vorstandsvorsitzender Sparda-Bank Hessen e.G.  
Foto: Andreas Köhlermann

... eine Lebensfreude der Wiesbadener am Herzen liegt! Unser Lebensfreude-Mobil erfüllt vielleicht auch Ihren Wunsch. Kommen Sie vorbei!

### Wir unterstützen den Glückstag, um ...



Swami Jyothirmayal, Int. Direktor ART OF LIVING  
Foto: Isabel Köhlermann

... unser Leben in seiner Schönheit und Vielfalt achtsamer und dankbarer zu schätzen.

### Die Glücksbotschafterin

(red) Projektleiterin Christine Stibi pendete als Brückenbauerin, Unternehmensberaterin sowie Organisatorin internationaler Reitmünste und des interkulturellen Dialogs mehr als 20 Jahre beruflich zwischen der deutschen und arabischen Welt. Sie zählt zu den Preisrättern der Goldenen Lilie für soziales Unternehmensengagement in Wiesbaden.

Seels. Sie ist außerdem Projektleiterin der ersten Schul-AG „Glücks-Werkstatt“ in Hessen und Gründerin der gleichnamigen Firma „Der Glückstag“.



Christine Stibi  
Foto: Peter Witt

Im letzten Jahr ist die ausgebildete Yogalehrerin in ihrer Heimat sesshaft geworden, um Workshops unter dem Motto „Glück braucht Mut & Yoga“ anzubieten.

Für Unternehmen bietet sie physiologische und mentale Glückstag-Seminare und Entspannungsworkshops zur Stärkung der Stressresilienz und des Mithraschlichens an, mit kreativen Impulsen für Körper und



### Wir unterstützen den Glückstag, weil ...



Gerald Fay, Versicherungsmakler  
Foto: Gerald Fay

... es eine Zäsur im Alltag braucht. Viele von uns, ich eingeschlossen, neigen dazu, sehr oft reflexartig zuerst das Negative statt das Positive im Alltag zu thematisieren.

### AUFLISTUNG AUSWAHL IMPULS-BeITRÄGE

**KICK-OFF Rathaus Wiesbaden**  
11-14 Uhr | Interaktives Kick-Off im Beisein des Bürgermeisters Dr. Oliver Franz, der Glückstag-Initiatorin Christine Stibi, Schülern der ersten Glücks-Schulwerkstatt Hessens und Sascha Demmerich, Personal Trainer aus Wiesbaden

**Der Glückstag**  
Glückstag-Hoodies und Info zu den Glückstag-Leitmotiven, Beiträge, Angebote für mehr Stressresilienz, Entspannung und Mithraschlichkeit (Seminare) Workshops für Unternehmen und privat, öffentliche Themenabende, Instagram Aktion und Gedankenpause Stop-Over

Valentin Krapf Student & Healthcamper, Vorstand des antiholischen Holunder „Secco „Habibi“ Meinander Feiern & Lebensfreude ohne Alkohol genießen. Der Erlös geht an die Stiftung Gesundheitsstadt Wiesbaden.

**Glückstag-Partner**  
Die Sparda-Bank Hessen kommt mit ihrem Lebensfreude „Bull“ ans Rathaus, mit ihrer Aktion „Wir erfüllen Deinen Wunsch!“ sowie einer Fieberinnungsaktion zum Glückstag.

**„Zum Glück gibt's Sicherheit!“**  
15 Uhr | Dr. Oliver Franz, Bürgermeister

der Stadt Wiesbaden, in einer Dialogrunde mit Oberstlehrschülern des Campus Kienast in Kienast.

**27.09.2018 „Kunst macht glücklich – gestalte Dein persönliches Glück“**  
KunstKontor organisiert an zwei Wiesbadener Schulen einen Workshop zum persönlichen, selbstverantwortlichen Glück. 30 Schüler gestalten dazu jeweils eine Leinwand im 50 x 50 cm Format. Am 27. September, 10 bis 12 Uhr, präsentieren die Schüler in den Räumen von KunstKontor in der Taunusstrasse 39 ihr Gesamtwerk. Werkseingabe können für einen guten Zweck erworben werden.

**29.09.2018 19-21.30 Uhr Christine Stibi, „Glück ist Jetzt“**, Kreativ Impulse für Körper, Geist und Seele.

Weitere Themenabende zum Glück im Herbst und Winter:  
„Schick mir 100 Zeichen Kraft und Trost“  
„Resant entspannt – Überleben im Stress“  
„Zum Glück gibt's Dich in Wiesbaden“  
„ART OF LIVING – Happiness is our very nature“

### Wir unterstützen den Glückstag, weil ...



Dipl. Volkswirt Stefan Fink, Geschäftsführer Restaltungs-Institut Fink GmbH  
Foto: Stefan Fink

... wir den Ernst des Lebens kennen und wissen, wie wichtig Freude, Zufriedenheit und Glück im Leben sind.

## Impuls von Bürgermeister Dr. Oliver Franz zum 1. Wiesbadener Glückstag

Liebe Wiesbadenerinnen, liebe Wiesbadener,

am 25. September findet in der Landeshauptstadt Wiesbaden der 1. Wiesbadener Glückstag statt. An diesem Tag wird es viele große und kleine Projekte geben, die ein Mehr an Mitmenschlichkeit, Freundlichkeit, Gesundheit und schließlich Glück schaffen wollen.



Genauso vielfältig wie die Projekte des Wiesbadener Glückstages sind auch die - immer ganz persönlichen - Definitionen von Glück. Sie reichen von glücklichen Situationen und Momenten im Alltag bis hin zum ganz großen Lebensglück. Gemeinsam ist allen Varianten des Glücks, dass Menschen seit jeher nach deren Erreichung streben. Im ostasiatischen Staat Bhutan ist das Glück der Bevölkerung sogar Staatsziel. Gleichzeitig lässt sich Glück nicht erzwingen, und wer ihm verkrampft nachrennt, wird schnell unglücklich werden.

Beim 1. Wiesbadener Glückstag, der vermutlich einmalig in der Republik ist, soll es nicht um staatlich gefördertes Glück oder Streben nach individueller Erfüllung gehen. Vielmehr um das Anstoßen von ein wenig mehr Mitmenschlichkeit und Achtsamkeit. Also Aspekte, die die Menschen in Wiesbaden langfristig glücklicher und Wiesbaden damit noch lebenswerter machen.

Ich bedanke mich herzlich bei der Initiatorin und Organisatorin des Wiesbadener Glückstages, Frau Christine Stibi, für ihr Engagement zur Steigerung von Glück und Wohlbefinden der Wiesbadener Bevölkerung. Wenn sich viele Institutionen, Firmen und Privatpersonen am diesjährigen Glückstag beteiligen bin ich optimistisch, dass der Glückstag seine Ziele erreichen und positive Impulse für die Zukunft setzen wird.

A handwritten signature in blue ink that reads "Oliver Franz".

Dr. Oliver Franz  
Bürgermeister

IMPRESSIONEN  
VOM  
ZWEITEN  
WIESBADENER  
GLÜCKSTAG



IMPRESSIONEN  
VOM  
ZWEITEN  
WIESBADENER  
GLÜCKSTAG





IMPRESSIONEN  
VOM  
ZWEITEN  
WIESBADENER  
GLÜCKSTAG



# 2. WIESBADENER GLÜCKSTAG AM 25.09.2019

MEHR ZUSAMMENHALT – HERZLICHKEIT – ENTSPANNUNG – MENSCHLICHKEIT IM ALLTAG

## 2. WIESBADENER GLÜCKSTAG

Der am 25. September stattfindende Wiesbadener Glückstag ist ein Impulstag, mit dem Fokus auf die Stärkung der mentalen Gesundheit und für mehr Mitmenschlichkeit. Diese Quellen sollen für ein glücklicheres Leben und für mehr miteinander sorgen auch in der Landeshauptstadt. Der Aktionstag findet nach der erfolgreichen Premiere 2018 zum zweiten Mal statt und ist bisher einzigartig in Deutschland.

Jeder ist eingeladen, sich an diesem Tag und darüber hinaus mit seinen persönlichen Möglichkeiten kreativ zu beteiligen. Bürgerinnen und Bürger, sowie Unternehmen, Schulen, Stiftungen, Vereine, Museen, Dezernate, Mäzene, Besucher und Weiterdenker. Ganz gleich, ob mit kleinen Gästen oder durch große Projekte. An seinem Platz. So wie er kann.

WENN DU FRIEDEN MÖCHTEST, SCHAFFE ERST FRIEDEN IN DIR SELBST. IN DEINEM DORE IN DEINER STADT. IN DEINEM LAND UND DER WELT



## Fragen an die Initiatorin Christine Stibi

Warum brauchen wir einen WIESBADENER GLÜCKSTAG ?

Ist es nicht so, dass wir tagtäglich in unserem direkten Umfeld, aus den unterschiedlichsten Gründen, extrem gestresste Menschen erleben? Und ist es nicht so, dass wir ebenfalls tagtäglich Menschen erleben - oder wir sogar an uns selbst entdecken - das wir sehr oft und gerne „Anderen“ die Schuld für vieles was an „Unglück“ passiert (ab)geben.

Wohin man auch schaut – egal ob in Beruf oder privat, egal in welchem Alter, ja selbst bei ganz jungen Menschen und schon an Grundschulen gibt es täglich viel Zwiß, Auseinandersetzungen, negative oder bösarartige Gerude, Druck, Ausgrenzungen, Vorurteile, viel „Ungesundes“ (bezieht sich nicht nur auf Ernährung), viel Schatten wie Zynismus, Nörgelei, Respektlosigkeit sowie eine zunehmende Vereinzelung der Menschen, was offiziellen Studien zufolge dann auch noch einmal besonders im Alter stark zunimmt.

Dabei sehen sich doch die Menschen nach nichts mehr als nach den kleinen Gesten im Alltag, wie mehr Freundlichkeit, echte Herzlichkeit, Entspannung, gemeinsames schöpferisches Tun, Geborgenheit, „Friede“ im Kleinen wie im Großen, im „Innen“ wie im „Außen“, und auch ein wenig mehr Wertschätzung, ein aufrichtiges Lob und ein positiveres (Arbeits) Klima.

Die Glückstag Botschaft lautet: „Hier kommt das Glück: Wiesbaden!“ Zum Glück gibt's Dich in Wiesbaden!“

Was meinen Sie damit genau?

HIER KOMMT DAS GLÜCK bedeutet so viel wie ein positiver Weckruf „Hey - wir können jeden Tag aufs Neue selbst entscheiden, ob wir ein kleines Licht, also mehr Glück in dieser Welt sein möchten. Oder eben nicht. Wollen wir mehr Friede, mehr Freude, mehr Ausgleich, mehr Verbundenheit? Oder eben nicht? Mit dem, was wir denken, sagen und tun.

Jeder Mensch ist wertvoll. Verdient Wertschätzung. Ist etwas ganz besonderes. Und jeder kann mehr „Licht“, also mehr Glück für Wiesbaden, für mehr miteinander und Mitmenschlichkeit sein. Wenn wir vorbehaltlos aufeinander zugehen. Daher der zweite Slogan: ZUM GLÜCK GIBT'S DICH IN WIESBADEN! Damit die Schere nicht immer weiter auseinandergeht!

Welten ersten Glückstag lag der Schwerpunkt auf mehr gesunde Bewegung. In diesem Jahr liegt der Schwerpunkt auf dem Werben für mehr mentale Gesundheit. Warum?

Wir leben zu viel im „Außen“, Massenhaff gibt es Menschen, von Jung bis Alt, deren Gedankenkarussell sich genau deswegen unentwegt dreht. Es gibt

kaum „Gedankenpausen“ und mentale Erholung mehr. Die Gedanken kann man jedoch zur Ruhe bringen im Geist. Seine lebenswichtigen Batterien aufladen. Beim Auto tut man das sogar regelmäßig. Aber bei sich selbst? Oder bei seinen Kinder, seinen Lieb(st)en oder seinen Mitarbeitern ?

Die Stärkung der mentalen Gesundheit durch mehr „Innenschau“, mehr Kraft durch kurze „Time-outs“ der Stille und Atemschulung – ich nenne das in meinen Unternehmens - Workshops oder Schul AG's und Glückswerkstätten „anstrengungslose, einfache Form der Meditation“ unter Einbeziehung menschlicher Werte, Stärkung der Intuition und Lebensfreude – dient als Quelle für ein glückliches, gesundes Leben.

Ich habe an einem persönlichen Schicksalsschlag an Weihnachten 2016 erlebt, wie schnell unser kleines kurzes Leben vorbei sein kann. Danach zog ich mich komplett zurück, absolvierte nicht nur eine allumfassende Yogaausbildung, sondern lerne und lehre bis heute mit Freude, uraltes Wissen, angefangen von „unserer“ Hildegard von Bingen bis hin zu Techniken und Wissen von Meistern der fernöstlichen Meditationen und vieles mehr. Übrigens - und das ist Funfact - wurde bereits als das „Spirituelle“ auch wissenschaftlich erforscht und die Erfolge / positiven Wirkungen bestätigt. All dieses heilsame Wissen gehört auch in die Schule, Uni, oder in die Unternehmen. Hierfür setzen wir uns ein.

## Impuls zum zweiten Wiesbadener Glückstag

Liebe Wiesbadenerinnen, liebe Wiesbadener,

am 25. September 2019 findet in der Landeshauptstadt Wiesbaden der 2. Wiesbadener Glückstag statt. An diesem Tag stehen Themen wie Achtsamkeit, Miteinander, Freundlichkeit, Gesundheit und Glück im Mittelpunkt.

In der immer schneller werdenden Gesellschaft kommt die Achtsamkeit gegenüber anderen, aber auch sich selbst häufig zu kurz. Viele vergessen, für sich den Begriff Glück zu bestimmen und ab und an mal innezuhalten. Dabei deklariert bereits die amerikanische Verfassung das Streben nach Glück („Pursuit of Happiness“). Jede und jeder sollte sich die Freiheit nehmen – auch und gerade in der heutigen Leistungsgesellschaft – immer wieder diesen Begriff für sich im Leben zu füllen. Glück ist vielfältig. Zum Beispiel zwischen durch zur Ruhe zu kommen, Zeit mit besonderen Menschen oder mit der Familie zu verbringen. Für uns beide ist Glück aber auch die Möglichkeit Wiesbaden jeden Tag ein Stück voran zu bringen.

Gemeinsam streben wir das Ziel an, das Klima des Miteinanders zu verbessern und die Landeshauptstadt lebenswerter zu gestalten.

Wir bedanken uns herzlich bei Christine Stibi für das erneuten Anstoß, das Engagement und

die Organisation des Wiesbadener Glückstages. Wir wünschen uns, dass an diesem Tag viele Bürgerinnen und Bürger den positiven Impuls nutzen können, und ihr Tag ein paar Glücksmomente bereithält.



Gert-Uwe Mende Oberbürgermeister



Christa Gabriel Stadtverordnetenvorsteherin

## Ich unterstütze den Glückstag, weil ...



Dominique-Chantal Pontani, Präzisa Steuerberatungsgesellschaft

... ich nach folgendem Zitat lebe und die Arbeit vom Glückstag schätze: „Die größte Entscheidung Deines Lebens liegt darin, dass Du Dein Leben ändern kannst, indem DU Deine Geisteshaltung änderst.“

Zitat Albert Schweitzer

## Wir unterstützen den Glückstag, weil ...



Christian Giesen, Pressesprecher ESWE Verkehrsgesellschaft GmbH

... wir ein hohes Maß an individueller Mobilität auch als persönliche Glück ansehen.

## Ich unterstütze den Glückstag, weil ...



Reinhard Gerhardt, Immobilienverkaufslieferer Wüstenrot Immobilien WI

... er gerade in der heutigen Zeit viele neue Impulse für das Anstossen von mehr Mitmenschlichkeit und Achtsamkeit setzt.

„Gib dem Glück eine Chance“

## Wir unterstützen den Glückstag, weil ...



Prof. Dr. med. Jan Goveppath, Klinikdirektor HNO-Heilkunde, Kopf- und Halschirurgie Helios Dr. Horst Schmidt Kliniken

... Glück aus uns selbst kommt.

Es ist bisweilen das Streben nach Erfolg und das Erreichen vorgegebener Ziele, das uns hoffen lässt, endlich unserem eigentlichen Lebensziel näherzukommen: dem Glück. Dabei merken wir oft gar nicht, dass wir eigentlich allen Grund haben, glücklich zu sein, womöglich gerade ein glückliches Moment erleben. Bei manchen Menschen überwiegt sogar das Gefühl der Unzufriedenheit, obwohl sie bei besonderer Selbstreflexion durchaus feststellen, dass es ihnen insgesamt sehr gut geht. In der Erkennung dieses Missverhältnisses liegt eine Chance – manche Menschen stellen ihr Erleben von Glück in erster Linie in eine Abhängigkeit von äußeren Umständen. Dabei kommt ein wesentlicher Aspekt von Glück aus uns selbst. Die Art und Weise wie wir anderen Menschen begegnen, wie wir Beziehungen pflegen, welche Gefühle wir zulassen und wie gut wir zu uns selbst sind, das alles ist die Grundlage für Zufriedenheit und Glück. Jeder kann es mit mehr Wertschätzung und Dankbarkeit versuchen. Es lohnt sich!



## Ich unterstütze den Glückstag, weil ...



Thomas Weinert, Stadtreferent der Kath. Kirche WI Katholisches Stadtbüro

... das „Glück“ des Glaubens für mich darin besteht, bei Gott immer Annahme und Rückhalt zu finden.

## AUFLISTUNG AUSWAHL IMPULS-BEITRÄGE

**Einstimmung auf den Glückstag**  
Sa. 21.09.2019 | 18-20 Uhr  
im Hotel NASSAUER HOF  
„Neue Kraft schöpfen!“  
Gezankt zur Ruhe bringen im Geist  
Einklang in die Meditation  
Mit Swami Jyothirmayah aus Indien  
Keine Voreinmeldung.

So. 22.09.2019 | 11-13 Uhr  
GIGOTT Die Kulturwerkstatt e.V.  
Westendstrasse 23  
2. IDEE - CAFE  
Themen rund ums „Glück“

KICK - Off am Glückstag  
Mi. 25.09.2019 | 11 - 14 Uhr

Rathaus /Schloßplatz Wiesbaden  
Interaktive Aktionen im Beisein  
Stadtverordnetenvorsteherin Christa Gabriel,  
der Glückstag Initiatorin Christine Stibi  
und Unterstützern mit Beiträgen für  
mehr mentale Gesundheit, leichtes Yoga  
und Atemübungen für anstrengungslose  
Meditation zur Entspannung im Schul-  
und Büroalltag, „Red - Noise“ Idee für  
mehr Freundlichkeit und Rücksicht im  
Straßenverkehr. #Lifersender  
Energiegesundheitsrichtlinienwerted-  
auchtmal! Inspiration der 92 jährigen  
Ann - Elli Hörnke, Instagram Aktionen &  
Schöpferisches Tun „Glück ist Hoffnung“,  
Gezackte kleine Zeichnungen über selbst-  
verantwortetes Glück

**Glückstag - Partner**  
ESWE Verkehr kommt mit dem Glückstag  
- Bus ans Rathaus und wirt für mehr  
Wertschätzung im Alltag, Wüstenrot - Im-  
mobilen inspiriert mit „Musik macht glück-  
lich“ für kleine Gedankenspausen. Drucke-  
rei Bender bietet limitierte, kultige Glück-  
tag „Posteraktion“. Die Erlöse gehen zu  
Gunsten von Projekten der Stiftung Ge-  
sundheitstadt Wiesbaden

Filmempfehlungen im Internet  
(YOU TUBE):  
WIESBADENER GLÜCKSTAG  
Impressum - Serie  
„AUF EINEN GLÜCKSKAFFEE  
MIT.....“



Mutter-Tochter-Duo: Christine Stibi (links) und Theresa Krauf (rechts) sind die Glückstag Initiatorinnen 2019. Foto: Glückstag



## WIESBADENER GLÜCKSTAG SAGT HERZLICHEN DANK AN

CHRISTA GABRIEL  
STADTVERORDNETENVORSTEHERIN

GERT – UWE MENDE  
OBERBÜRGERMEISTER STADT WIESBADEN

SOWIE ALLEN UNTERSTÜTZERN &  
KOOPERATIONSPARTNERN

[www.eswe-verkehr.de](http://www.eswe-verkehr.de) [www.habibi-secco.com](http://www.habibi-secco.com)  
[www.artofliving.com](http://www.artofliving.com) [www.helios-gesundheit.com](http://www.helios-gesundheit.com)  
[www.a-lease.de](http://www.a-lease.de) [www.nassauer-hof.de](http://www.nassauer-hof.de)  
[www.henneveld.com](http://www.henneveld.com) [www.henkell-freixenet.com](http://www.henkell-freixenet.com)  
[www.kunstkontor.de](http://www.kunstkontor.de) [www.naspa.de](http://www.naspa.de)  
[www.wuestenrot-immobilien.de](http://www.wuestenrot-immobilien.de)  
[www.fink-bestattungen.de](http://www.fink-bestattungen.de)  
[www.ems.de](http://www.ems.de) [www.spielbank-wiesbaden.de](http://www.spielbank-wiesbaden.de)  
[www.cdb-wiesbaden.de](http://www.cdb-wiesbaden.de) [www.wiesbaden.de](http://www.wiesbaden.de)  
[www.wiesbaden.bistumlimburg.de](http://www.wiesbaden.bistumlimburg.de)  
[www.geiger-raumkonzepte.de](http://www.geiger-raumkonzepte.de)  
[www.wallhalla-im-exil.de](http://www.wallhalla-im-exil.de) [www.kaufmanns-kaffee.de](http://www.kaufmanns-kaffee.de)  
[www.sparkassenversicherung.de](http://www.sparkassenversicherung.de)

ZUM GLÜCK IN WIESBADEN GIBT'S DIESE UNTERNEHMEN

SOWIE DEM GLÜCKSTAG KERNTTEAM 2019  
THERESA KRAPF & VALENTIN KRAPF  
MIT „MONCHI“ & „CHANEL“

#wiesbadenerglueckstag  
#derglueckstag



CHRISTINE STIBI  
[www.christine-stibi.de](http://www.christine-stibi.de)

"HAPPINESS IS OUR VERY NATURE. TO BE UNHAPPY YOU NEED A REASON"

"GLÜCKLICH SEIN IST UNSERE NATUR. UM UNGLÜCKLICH ZU SEIN BEDARF ES EINEN GRUND"

"ALL THE PEOPLE IN THE WORLD SMILE IN THE SAME LANGUAGE"

"ALLE MENSCHEN WELTWEIT LACHEN IN DER SELBEN SPRACHE"

"DEVELOP THE HABIT OF BEING HAPPY. NOBODY ELSE CAN DO IT FOR YOU"

"ENTWICKLE DIE GEWOHNHEIT GLÜCKLICH ZU SEIN. NIEMAND ANDERS KANN ES FÜR DICH TUN"



## Sri Sri Ravi Shankar

*Sei dankbar für Deine Existenz, Dein Körper und alles,  
was Du hast, all die Liebe, die Du jemals empfangen hast.  
Und diese Dankbarkeit wird Dir eine Flut von Wohlstand,  
Freude und Glück bringen.*

*Feel grateful for your very existence, your body,  
and all that you have, all the love you have recieved.  
And this gratefulness will bring you a flood of prosperity,  
joy, and happiness.*

## Sri Sri Ravi Shankar Biografie

Sri Sri Ravi Shankar (श्री श्री रवि शंकर; \* 13. Mai 1956 als Ravi Shankar Ratnam in Papanasam, Tamil Nadu, Indien) ist spiritueller Lehrer, Friedensbotschafter und Begründer der International Art of Living Foundation und International Association for Human Values. Er wird oft nur mit dem Ehrentitel „Sri Sri“ oder als Gurudev (Lehrer) angesprochen.

Sri Sri Ravi Shankar – Kind einer brahmanischen Familie – zeigte früh Interesse an den Vedas. Es wird gesagt, dass Ravi Shankar mit vier Jahren die Bhagavad Gita rezitierte und oft in Meditation versunken war. Sein erster Lehrer war Sudhakar Chaturvedi, der lange mit Mahatma Gandhi zusammengearbeitet hatte. Im Alter von 17 Jahren absolvierte Ravi Shankar 1973 seine Prüfungen in vedischer Literatur und Physik. In den 1970er-Jahren wurde Ravi Shankar von Maharishi Mahesh Yogi eingeladen, in dessen Organisation Transzendente Meditation, zu unterrichten. Er war mit Maharishi bei der Eröffnung des ersten Golden Domes der Maharishi International University. Nachdem er 1981 zehn Tage im Schweigen war, begann Sri Sri Ravi Shankar die Sudarshan Kriya zu unterrichten, die heute in einem Wochenend-Workshop gelehrt werden. Er gründet 1982 die „Art of Living Foundation“, eine Nichtregierungsorganisation mit speziellem konsultativen Status bei den Vereinten Nationen und seit 1997 bei der International Association for Human Values in Genf (Schweiz). Weltweit gab Shankar zahlreiche Anstöße für Hilfs- und Friedensprojekte im Gesundheits- und Sozialbereich, darunter Rehabilitationsmaßnahmen für Straftäter und Drogenabhängige. Zudem entwickelte er Anti-Stress-Programme für Industrie und Handel. In Indien begründete er von der UNICEF anerkannte Schul- und Landbauprojekte. Shankar setzt sich auf internationalen Kongressen und Veranstaltungen für Frieden und interreligiösen Dialog ein. Er sprach unter anderem auf der interreligiösen Konferenz zu Terrorismus und globaler Ethik (Moskau, 2005), dem „Millennium-Weltfriedens-Gipfel der Religiösen und Geistlichen Oberhäupter“ (UN, New York, 8. August 2000), dem Weltwirtschaftsforum 2001 in Davos und dem Deutschen Evangelischen Kirchentag 2011 in Dresden. Shankar erhielt 1986 vom indischen Staatspräsidenten auf der „World Conference on Yoga“ in Neu Delhi den Ehrentitel Yogashiromani (Kronjuwel des Yoga) verliehen.

Ravi Shankar (born 13 May 1956) is an Indian spiritual leader. He is frequently referred to as "Sri Sri" (honorific) or as Guruji or Gurudev. He founded the Art of Living Foundation in 1981, a volunteer-based NGO providing social support to the people. In 1997, he established a Geneva-based charity, the International Association for Human Values, an NGO that engages in relief work and rural development and aims to foster shared global values.

Shankar believes spirituality is that which enhances human values such as love, compassion and enthusiasm. It is not limited to any one religion or culture. Hence it is open to all people. He feels the spiritual bond we share as part of the human family is more prominent than nationality, gender, religion, profession, or other identities that separate us. According to him, science and spirituality are linked and compatible, both springing from the urge to know. The question, "Who am I?" leads to spirituality; the question, "What is this?" leads to science. Emphasizing that joy is only available in the present moment, his stated vision is to create a world free of stress and violence. His programs are said to offer practical tools to help accomplish this. He sees breath as the link between body and mind, and a tool to relax the mind, emphasising the importance of both meditation/spiritual practice and service to others. In his view, "Truth is spherical rather than linear; so it has to be contradictory.

## *“ Sehen Sie Ihr Leben in einem größeren Zusammenhang ”*

Schauen Sie sich Ihr Leben im Licht der Zeit an, Millionen Jahre sind vergangen und werden noch kommen. Wie lang leben Sie? 60, 70 oder 100 Jahre? Die Dauer ist unwichtig. Ihr Leben ist nicht mal ein Tropfen im Ozean. Räumlich existieren Sie nicht einmal. Begreifen Sie das, dann verschwindet Ihr Ego. Das Ego verkörpert die Unkenntnis über die Wirklichkeit, über Ihr Dasein.

Was braucht es noch, um das zu begreifen? Öffnen Sie Ihre Augen. Wer bin ich? Die Erkenntnis aus diesen Fragen dämmert im Geist, und Sie machen sich keine Sorgen mehr um so kleine Dinge wie “der hat das zu mir gesagt“ und “die hat sich von mir abgewendet“ oder “mit dem ist mir das passiert, aber ich werde ihm nicht vergeben“. All diese Kleinigkeiten werden nicht mehr von Bedeutung sein, und Sie werden jeden Augenblick Ihres Lebens leben können.

Der größere Zusammenhang bestimmt Ihr Leben. Ihr Leben sollte glücklich sein, Bei allen anderen Angelegenheiten geht es mal auf und mal ab, das ist ganz normal. Dem Körper ist es ja auch mal kalt, dann bekommen Sie Husten, Fieber oder etwas Ähnliches, und das geht wieder vorüber. Aber achten Sie darauf, dass Sie in Freude gegründet sind. Unsere Liebe, unser Vertrauen und unser Glaube sollten tief verwurzelt sein, dann geschieht alles andere von allein. Wie viele Ereignisse finden im Leben statt? Gelingt es Ihnen, stets gelassen zu bleiben? Nicht alles auf dieser Welt schmeckt süß. Wenn Sie tief im Glauben verbunden sind, dann werden Sie vorankommen. Fassen Sie einen Entschluss “Was auch geschieht, ich werde da sein. Ich werde niemals untergehen. Gottes Hand ist immer über mir.“ Ihr Geist soll immer friedlich sein. Der Rest wird schon geschehen. Sie müssen mindestens einen Schritt nach vorn machen, in Richtung Frieden und Gelassenheit.“Oh, nichts ist geschehen. Aus meinen Bemühungen ist nicht geworden“ Wenn Sie in einer solchen Situation lachen können, dann sind Sie sich im Klaren darüber, dass Sie geschützt werden. Die Welt ist voller Liebe. Alle spüren Liebe in sich. Das müssen Sie erkennen.

Wenn Sie Ihr Leben in einem größeren Zusammenhang betrachten, dann wird sich Ihre Lebensqualität verbessern.

*Sri Sri Ravi Shankar*

## “ Look at your life in a bigger picture ”

Look at your life in a bigger picture, Millions of years have been gone and many years will come, how long do you live? 60, 70 or 100 years ? the time of life is not important, your life is less than a drop in an ocean.

What else you need more to realise this? Open your eyes, who am i ? If you really realise those facts, you will stop thinking about small things, such as “who said this to me” and “she don ’t like me anymore ” or “ with him this happend and i will not forgive him” all this little things are really not important and you will start living in age single moment.

The bigger picture determines your life. You should be happy in your life. As “ups and downs” in life are normal. Our body sometimes also not in best healths we got fever or cough or something else, but we got healthy again.

Be careful that you stay in a good and exiting mood. Our confidence, our love und our believe should be deep rooted, then everything else will happen automatically, how many experience you had in life?

Do you manage to stay calm? Not everything in this world tastes sweet. If you are deeply connected in the faith, then you will take a step forward, make a decision "Whatever happens, I'll be there. I will be here. God's hand is always above me. "Your mind should always be in a positive mood and peacefully thinking, the rest will happen already.

You have to take at least one step forward, towards peace and serenity. “Oh, nothing happened. i did nothing from my efforts ” If you can laugh in such a situation, then you are aware that you are beeing protected. The world is full of love. Everyone feels love in themselves. You have to realise that.

If you look at your life in a wider context then your quality of life will improve.

**Sri Sri Ravi Shankar**

Founder of ART OF LIVING

globally revered spiritual and humanitarian leader

"DEIN LEBEN DREHT SICH UM GELD, BEZIEHUNGEN UND  
GELTUNG - DIE KONZENTRATION DARAUf SCHADET  
DEINER GESUNDHEIT. WENN SICH STATTDESSEN DAS  
LEBEN AUF ENGAGEMENT, WEISHEIT, SERVICE &  
LEBENSFREUDE RICHTET WIRD SICH GELD UND  
LEBENSFREUDE RICHTET WIRD SICH GELD UND  
WERTSCHÄTZUNG, GESUNDHEIT UND BEZIEHUNGEN  
VERBESSERN"

"YOUR LIFE REVOLVES AROUND MONEY,  
RELATIONSHIPS AND REPUTATION - THE RUN FOR  
THESE MAKES YOU LOSE YOUR HEALTH.  
INSTEAD,  
IF LIFE REVOLVES AROUND COMMITMENT, WISDOM,  
SERVICE & CELEBRATION, YOU GET MONEY &  
REPUTATION AND HEALTH & RELATIONSHIPS  
IMPROVE"

H.E. SRI SRI RAVI SHANKAR  
Gründer / Founder ART OF LIVING

## “ Glück in schlechten Zeiten ”

Menschen, die dienen, werden selbst, in schlechten Zeiten gute Zeiten haben. Wenn es eine Hungersnot oder Krieg gibt, wird es Menschen beim Roten Kreuz gut gehen, weil Sie dienen. Je mehr Erleichterung Sie anderen verschaffen, desto glücklicher fühlen Sie sich.

Auf der anderen Seite werden sich selbstsüchtige Menschen, die nur für sich alleine genießen wollen, sogar in guten Zeiten elend fühlen. In guten Zeiten verlieren Menschen oft wegen Kleinigkeiten Ihre Freude. Gastgeber genießen häufig Ihr eigenes Fest nicht, weil irgendeine Kleinigkeit fehlt, oder weil Sie vergessen haben, jemanden einzuladen, weil jemand nicht gekommen ist oder weil irgendeine kleine Sache schief gegangen ist.

Ein weiser Mensch ist selbst in schlechten Zeiten glücklich. Ein dummer Mensch ist selbst in guten Zeiten unglücklich. Du machst die Zeit gut oder schlecht. Die Menschen geben gewöhnlich der schlechten Zeiten die Schuld und warten dann auf die gute Zeit. Aber selbst wenn ein Astrologe sagt, dass du eine schlechte Zeit durchläufst, kannst du sie zu einer guten Zeit machen.

### DIE KUNST DES LEBENS

People who serve will have good times even at bad times. If there is a crisis or war, people will feel good at Red Cross, because they are serving. As more you make others happy, as better you are feeling yourself. On the other side, selfish people who want to enjoy only, feel even in good times bad. In good times people often lose their joy for little things happening. Hosts often do not enjoy their own party, because something is missing. Or because they have forgotten something or because someone did not attend or because some little thing has gone wrong. A wise man is happy even in bad times. A stupid person is unhappy even in a good time. YOU make the time good or bad. People give the fault to the “bad time and then wait “for the good time”. But even if an expert in astrology says that you are going through a “bad time”, you turn it a “good time”.

ART OF LIVING



VERBUNDENHEIT

SOLIDARITY

# FOTOSHOOTING SCHLOSS FREUDENBERG

[www.schlossfreudenberg.de](http://www.schlossfreudenberg.de)





SEI DANKBAR FÜR DAS WAS  
DU HAST,  
NICHT IMMER MEHR WOLLEN.  
WENN DU DICH  
AUF DAS KONZENTRIERST  
WAS DU NICHT HAST,  
WIRST DU NIE GENUG HABEN.

BE THANKFUL FOR WHAT YOU HAVE, YOU'LL  
END UP HAVING MORE. IF YOU CONCENTRATE ON  
WHAT YOU DON'T HAVE, YOU WILL NEVER HAVE  
ENOUGH.

-OPRAH WINFREY-

## ZUM GLÜCK GIBTS DICH

### Ann - Elli Hömke

wurde 1927 in Erfurt geboren. 1956 verließ sie Thüringen und damit die DDR und lebt, nach Stationen in Düsseldorf, Dortmund und Rheine, seit 1963 in Kichheimbolanden.

Sie schreibt, seit sie denken kann. Bleistift, Füllfederhalter, mechanische und elektrische Schreibmaschinen. Kugelschreiber und Computer sind für sie lebensnotwendige Utensilien.

Gedichte wurden bisher in Anthologien, Zeitschriften, Zeitungen und beim SW-Funk veröffentlicht.

#vergesstdiealtennichtdennihwerdetauchmalalt  
#hurrawirlebennoch #lebensendler



Hallo! Wir leben noch.  
Auch wir Lebensendler haben das  
Recht, gelegentlich mit Glück beschenkt  
zu werden. Doch ohne Notrufe der folgenden  
Zeitraum in das Traum verführt, es  
bedarf die Aktivitäten von Verwandten,  
Freunden, Kollegen, Interessengleicheren  
zu unterstützen.  
Denn bedenkt: Zu früh gehen: So,  
wäre ihr heute die Gesellschaft für  
zu müde über ein alter Leben.  
Ged. = somit im durch Teilabend  
zukommen.  
X (Besuche, Telefonate, Post, neue  
Anfragen, Gehirnen, Einnahme  
dungen, Zuhören)  
b.w.

## In Frieden leben

Ich möchte gern in Frieden leben  
mit allen, die mein Leben teilen,  
mit Eltern, Kindern, Partner, Tieren,  
und möchte alle Wunden heilen.

Gar friedlich möcht' ich mit den Nachbarn  
am Gartenzaune plaudernd stehen.  
Zu alten Menschen, kleinen Kindern  
möcht' ich mit vollem Herzen gehen.

In meinem Garten sollten friedlich  
die Säuger, Vögel, Lurche leben,  
und Pflanzen sollten wachsen dürfen  
und blühen, reifen, Früchte geben.

Ich möchte gern in Frieden leben  
mit Flüchtlingen aus fernen Landen,  
mit Traurigen und Haßerfüllten,  
mit Geizhalsen und Asylanten,

und nicht zuletzt mit Gott, dem Schöpfer,  
der alles wunderbar gestaltet.

Was hindert mich denn am Vollbringen,  
daran, daß sich mein Herz entfaltet?

**-Ann Elli Hömke-**

†16.02.2020

# DEINEM RÖNTGENBLICK ENTGEHT NICHTS?

Werde auch Du ein Alltagsheld: Werde Busfahrer/in.

WIR BILDEN  
AUCH AUS!

ZOOM!



Bewirb Dich jetzt unter:  
[www.eswe-verkehr.de/alltagshelden](http://www.eswe-verkehr.de/alltagshelden)



Kontakt: ESWE Verkehrsgesellschaft mbH  
Geschäftsbereich Personal · Postfach 23 69 · 65013 Wiesbaden  
Telefon: (0611) 450 22-189 | E-Mail: [karriere@eswe-verkehr.de](mailto:karriere@eswe-verkehr.de)

**ESWE**  
VERKEHR

# GEDANKEN ZUM GLÜCK IM BERUFSALLTAG

[www.helios-gesundheit.de](http://www.helios-gesundheit.de)

## „WAS MACHT MICH GLÜCKLICH BEI DER ARBEIT?“



**Ruth Dorenwendt, Stationsleitung, Station A 43 (Stroke Unit)** „Für mich ist es wichtig, dass die Stimmung in meinem Team stimmt und wir uns gegenseitig unterstützen. Die Arbeit mit Menschen hat mir schon immer große Freude gemacht. Ich bin zufrieden, wenn ich in dem, was ich tue wirksam bin und ich meine Ziele realistisch erreichen kann. Es macht mich glücklich, wenn ich mit dem Gefühl nach Hause gehe mein Bestes getan zu haben und mit Menschen zusammenarbeiten arbeite, denen ihr Job genauso Spaß macht, wie mir.“



**Dr. Andreas Klee, Komm. Klinikdirektor, Geburtshilfe und Pränatalmedizin** „Glück bedeutet für mich, dass ich schwangere Frauen individuell betreuen und ihnen bei der Geburt ihres Kindes helfen kann. Jede Geburt ist ein einzigartiges Ereignis.“



**Bettina Zorn, Hebamme, Kreißsaal** „Hebamme zu sein, war und ist mein Traumberuf. Es macht mich glücklich, Frauen und Familien rund um die Schwangerschaft, die Geburt und das Wochenbett zu beraten und zu betreuen. Zeit für Fragen und Sorgen stehen für mich im Vordergrund meiner Arbeit und sind für beide Seiten der entscheidende Faktor für Glück und Zufriedenheit.“

ZUM GLÜCK GIBT'S DIE  
HELIOS DR. HORST SCHMITT KLINIKEN  
HSK IN WIESBADEN

## Visit Wiesbaden when you plan to come to Germany: The City of Health & Happiness & Health Prevention

**Contact us when you plan a medical treatment:  
Helios HSK WIESBADEN**

### Helios Dr. Horst Schmidt Kliniken (HSK) Wiesbaden

**Tertiary care provider** and central hospital of Wiesbaden, capital of the federal state of Hesse:

- More than **2.000 employees** and about **225 Mio. € revenues**
- **25 departments**, five institutes, 22 medical centers and **more than 1.000 in-patient beds** with an additional ambulatory unit – treatment of **approximately 150.000 patients / year**
- Central emergency department for adults and children (24 /7)
- **Academic training hospital** of Johannes Gutenberg University Mainz
- **Helios Professional Training Center Wiesbaden** – about 130 apprentices are being trained and educated per year in the following professions:
  - o **Registered nurse**
  - o **Registered pediatric nurse**
  - o **Scrub nurse**
  - o **Midwife**

### Under construction: the new Helios HSK Wiesbaden

**Completion:** end of 2020, move will take place in 2021

**Current construction status:** the building shell is finished, all windows are installed, interior fittings have been started

Total expenses of more than **265 Million Euro**

**Total floor area of 96.000 m<sup>2</sup>** - about 630 detached houses

The new hospital building will be located next to the present building; the total area of the hospital, its delivery area and the construction area comprise **190.000 m<sup>2</sup>**



# Visit Wiesbaden when you plan to come to Germany: The City of Health & Happiness & Health Prevention

**Contact us when you plan a medical treatment:  
Helios HSK WIESBADEN**

## Our Medical Units

### Medical Centers

- Centre for Allergology
- Centre for Anesthesiology, Intensive Medicine and Intermediate Care
- Abdominal Centre
- Diabetes Centre
- Centre for Vascular Medicine Wiesbaden-Taunus
- Skin Tumor Centre Wiesbaden
- Hearing Centre
- Lung Centre Wiesbaden
- Medical Care Centre
- Mother-Child Centre Wiesbaden
- Prostate Centre
- Swallowing Centre
- Social-Pediatric Centre
- Centre for Tuberous Sclerosis
- Tumor Centre
- Vasculitis Centre Rhine-Main
- Centre for Plastic Surgery
- Centre for Rare Diseases
- Certified Breast Centre with Department for Senology
- Certified Centre for Gynecological Cancer
- Certified Continence Centre

### Institutes

- Occupational Medicine, Prevention and Health Promotion
- Diagnostic and Interventional Neuroradiology
- Laboratory Diagnostics and Hygiene
- Nuclear Medicine
- Pathology und Cytology

### Departments

- General and Visceral Surgery
- Anesthesia, Emergency Medicine and Pain Management
- Eye Clinic WIESBADEN
- Dermatology and Allergy
- Obstetrics and Antenatal Care
- Vascular Medicine
- Gynecology and Gynecologic Oncology
- ENT, Head and Neck Surgery
- Internal Medicine I: Cardiology, Conservative Intensive Care
- Internal Medicine II: Gastroenterology, Hepatology, Endocrinology
- Internal Medicine III: Cancer and Blood Disorders
- Internal Medicine IV: Rheumatology & Dialysis
- Interdisciplinary Intensive Care and Intermediate Care
- Pediatric & Adolescent Medicine
- Pediatric Surgery and Surgery for Congenital Malformations
- Oral and Maxillofacial Surgery
- Neurosurgery
- Neurology
- Emergency Medicine
- Pulmonology
- Psychiatry and Psychotherapy
- Psychosomatic Medicine and Psychotherapy
- Thoracic Surgery
- Trauma, Hand and Orthopedic Surgery
- Urology und Pediatric Urology

Contact:

Helios Dr. Horst Schmidt Kliniken Wiesbaden  
Tatjana Buchmüller, International Office  
Ludwig-Erhard-Str. 100  
65199 Wiesbaden  
Germany

[tatjana.buchmueller@helios-gesundheit.de](mailto:tatjana.buchmueller@helios-gesundheit.de)  
[www.helios-hsk.de](http://www.helios-hsk.de)



ZUM GLÜCK GIBTS DICH



JEDER TAG, AN DEM DU NICHT LÄCHELST, IST EIN  
VERLORENER TAG

*A DAY WITHOUT A SMILE IS A DAY WASTED*

-CHARLIE CHAPLIN-

# Freunde für einen Freund mit einer Mission

## LEBENSFREUDE GENIESSEN -ALKOHOLFREI

Es ist eine Tatsache, dass bereits schon junge Menschen das Bild von Lebensfreude und Beisammensein mit Alkohol manifestieren.

Alarmierende Zahlen in 2019 belegen zudem, dass Kinder jeden 6-ten Haushaltes mit Alkoholproblemen der Eltern aufwachsen.

Es gibt jedoch eine köstlich prickelnde Alternative zu alkoholhaltigen Getränken und zwar der von unserem jungen Freund Valentin Krapf entwickelte HABIBI.

„LET'S GO HABIBI“

UNTERSTÜTZT VALENTIN

[www.habibi-secco.com](http://www.habibi-secco.com)

[valentin.krapf@habibi-secco.com](mailto:valentin.krapf@habibi-secco.com)

„LET'S GO HABIBI“

### *FRIENDS FOR A FRIEND WITH A MISSION*

*It is a fact that already young people manifest the image of events, party, joy and togetherness with alcohol. Moreover alarming numbers in 2019 exist, that children of every 6th household grow up with alcohol problems of their parents.*

*However, there is a delicious tingling alternative for alcoholic drinks developed from our young friend Valentin Krapf*

*PLEASE SUPPORT VALENTIN*

*[www.habibi-secco.com](http://www.habibi-secco.com)*

*[valentin.krapf@habibi-secco.com](mailto:valentin.krapf@habibi-secco.com)*

## THE STORY BEHIND "HABIBI"



Liebe Leser,

manche fragen sich vielleicht, wieso sich ein 21-jähriger-Student dazu entscheidet, ein alkoholfreies Produkt auf den Markt zu bringen. Dies werde ich oft gefragt.

Nach meiner Geburt in Mannheim bin ich mit nur 6 Monaten in meine zweite Heimat, die arabische Welt gezogen. Genauer gesagt nach Ajman und Abu Dhabi (Vereinigte Arabische Emirate). Bis zu meinem 7-ten Lebensjahr bin ich daher mit der arabischen Kultur eng verbunden gewesen. Danach folgte der Umzug zurück in meine erste Heimat Deutschland. Die folgenden 14 Jahre habe ich in Wiesbaden meine Jugend verbringen dürfen und als Teenager eine erste Gesundheitskampagne entwickelt. Ein deutsch-englisch-arabisches Jugend Motivations Kochbuch „Cooking is Cool - BE HEALTHY! BE FIT!“ [http://www.office-for-german-uae-relations.de/de/cooking\\_is\\_cool/](http://www.office-for-german-uae-relations.de/de/cooking_is_cool/), das von QATAR AIRWAYS/QTA/RITZ CARLTON DOHA/ROTANA BEACH HOTEL ABU DHABI unterstützt wurde.

Seit ich 17 bin habe ich dann davon geträumt einen alkoholfreien, modernen und gutschmeckenden Holunder- Secco aus den Reben meiner ersten Heimat Deutschland, dem Rheingau und Rheinhessen zu produzieren. Damit ihn darüber hinaus die Menschen aus meiner zweiten Heimat ebenfalls prickelnd genießen können ist das Getränk alkoholfrei. Alle Zutaten sind aus der Region. Ausgewählte Holunderblüten stammen von der Rhön. Statt "günstig" aus weiter Ferne.

Im Jahr 2018 konnten die ersten Flaschen mit Unterstützern produziert und vertrieben werden, wie zum Beispiel meine Fachhochschule die European Management School. HABIBI ist auch das offizielle Getränk des ersten und zweiten WIESBADENER GLÜCKSTAG 2018/2019.

Ich kann es kaum erwarten mit weiteren Unterstützern in den nächsten Jahren zu wachsen.

Zu erleben wie mein Produkt den Menschen genussvolle, jedoch auch unbeschwerte Momente schenkt macht mich glücklich!

HABIBI ist ein Getränk mit ZWEI Missionen.

HABIBI soll die genussvolle und feierliche Alternative zu alkoholfreien Getränken sein, doch vor allem soll er die Alternative zum Alkohol sein. In den letzten Jahren ist exzessiver Alkoholkonsum immer mehr in den Trend meiner Generation geraten. Ich möchte mit HABIBI dem entgegenwirken. Er soll die Manifestierung vom Alkohol und glücklichen Momenten auflösen: Man muss nicht mehr Alkohol trinken um dazuzugehören, zu feiern oder einfach nur beisammen zu sein.

Die zweite Mission ist die kulturelle Zusammenführung von Menschen der deutschen und arabischen Kultur. Mehr Verständnis, Abbau von Berührungängsten und mehr Verbundenheit ist in der heutigen fragilen Zeit sehr wichtig. Ich bin der festen Überzeugung, dass ich mit HABIBI die Welt ein kleines bisschen besser machen kann und da ich in beiden Kulturen groß geworden bin, ist es mir ein Anliegen ein Produkt zu schaffen, welches für beide Kulturen geeignet ist und uns auf friedliche Weise bei einem Glas HABIBI zusammenführen kann.

### Valentin Krapf / Gründer von HABIBI



*Dear readers,  
some may wonder why a 21-year-old student chooses to launch an alcohol-free product. I am often asked this.*

*After my birth in Mannheim as a 6 months old baby, I moved to my second home, the arab world. More specifically, to Ajman and Abu Dhabi (United Arab Emirates). Until I was 7 years old, I had been close connected with the arab culture. After my return back to my native country Germany I spent the following 14 years in Wiesbaden. As a teenager I published and developed a first health campaign. A German-English-Arab youth motivations cookbook "Cooking is Cool-BE HEALTHY! BE FIT!" [http://www.office-for-german-uae-relations.de/de/cooking\\_is\\_cool/](http://www.office-for-german-uae-relations.de/de/cooking_is_cool/) supported by QATAR AIRWAYS/QTA/QEF/RITZ CARLTON DOHA AND ROTANA BEACH HOTEL ABU DHABI.*

*Since I turned 17, I have dreamed of producing an alcohol-free, modern and delicious-tasting elder flower enriched SECCO, made from selected grapes grown in my famous home wine areas "Rheingau and Rheinhessen". So that in addition, the people from my second home can also enjoy it, cause the drink is alcohol-free!*

*In 2018, the first bottles with supporters were produced and distributed, such as my university of applied sciences, the European Management School. HABIBI is also the official drink of the first and second WIESBADENER GLÜCKSTAG 2018/2019.*

*Honestly I can't wait to grow with more partners and supporters over the next few years.*

*HABIBI is a drink with TWO missions.*

*HABIBI is supposed to be the enjoyable and phantastic alternative to sweet soft drinks, but above all it should be the alternative to alcohol. In recent years, excessive alcohol consumption has become more and more a worldwide trend of my generation. HABIBI is supposed to dissolve the manifestation of alcohol with happy moments: We don't have to drink alcohol to celebrate special moments.*

*The second mission is bringing people through all walks of life and German and Arab culture together. More cultural understanding and more connectedness is very important in today's fragile world. I firmly believe that with HABIBI we can make the world a little bit better. Since I grew up in both cultures, it is my vision to create, with a glas of HABIBI in our hands, more direct dialog and happy moments. To bring us together in a peaceful way is a responsibility from all of us.  
So let's go HABIBI!*

*Valentin Krapf / Founder of HABIBI*

SCHÖNE MOMENTE TEILT MAN MIT  
GELIEBTEN MENSCHEN!

FREUDE ERLEBT MAN, WENN MAN IHNEN  
ETWAS GUTES TUT!

GLÜCKLICH LEBEN BEDEUTET GESUNDHEIT!

HABIBI CELEBRATE & ENJOY HAPPINESS  
& SPECIAL MOMENTS TOGETHER  
**ALCOHOLFREE**



**HABIBI**  
HIGHER HEAVEN

750 ML • 0% ALC.

Valentin Krapf  
0151 240 455 96

[www.habibi-secco.com](http://www.habibi-secco.com)  
[valentin.krapf@habibi-secco.com](mailto:valentin.krapf@habibi-secco.com)



# THERESA KRAPF

## *DAS GLÜCK DER ERDE LIEGT AUF DEM RÜCKEN DER PFERDE*

Für mich bedeutet Glück, eins werden mit dem Pferd und zusammen Spaß haben. Ich liebe Pferde. Pferde haben mich bis heute mein ganzes Leben schon immer begleitet. Pferde sind so schlau. Sie besitzen alle die unterschiedlichsten Charaktere, deshalb muss man auch ganz individuell auf sie eingehen. Man braucht ein unglaubliches Einfühlvermögen, muss ihnen „zuhören“ und Kontakt zu ihnen aufbauen. Wenn man das hinbekommt und man das Pferd als Partner „auf seiner Seite“ hat, dann kann man erfolgreich sein.

*For me, happiness means being one with the horse and having fun together. I love horses. Horses have always accompanied me all my life. Horses are so smart. They all have the most different characters, so you have to respond individually. You need incredible empathy, have to "listen" to your horse and build up contact with you. If you can do that and you have the horse "on your side" as a partner, then you can be successful. I have a good relationship with all my*

Mit all meinen Pferden habe ich eine gute Beziehung und das hat sich am Ende immer ausgezeichnet. Man sagt mir nach, dass ich ein Händchen für schwierige, kribbelige, quirlige Pferde habe, die viel Ruhe brauchen. Solche Pferde testen gerne ihre Grenzen aus und dann muss ich mit viel Ruhe, Einfühlungsvermögen und Gelassenheit konsequent sein.

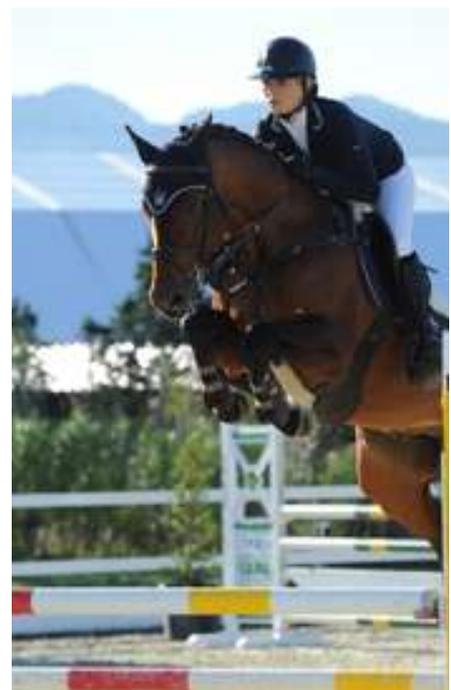
Ohne eine enge Beziehung zu meinem Pferd bin ich kein guter Reiter.

Diese Erfahrung habe ich mit

*horses and that has always been paid off. I am told that I have a talent for handling energetic, difficult, edgy, lively horses - who always need a lot of time and harmony. Such horses like to test their limits and then I have to be consistent with a lot of peace, empathy and serenity. Without a close relationship with my horse, I am not a good rider. I have had this experience with all my successful horses.*

all meinen erfolgreichen Pferden gemacht. Ich hatte oft das Glück gute Pferde ausbilden zu dürfen. Doch manche hatten auch schon in ganz jungen Jahren schlechte Erfahrung gesammelt. So kamen sie zu mir etwas unsicher, doch ich habe es geschafft mit viel Zeit, Geduld und vorsichtigem, behutsamen Training alles wieder aufzubauen, um ihnen Vertrauen und Sicherheit zu schenken. Pferde sind mein Leben. Reiten wird immer ein Teil von mir sein. Unser Sport bedeutet auch sehr viel Arbeit, die mir jedoch auch viel Freude macht.

*I was often honoured enough to train good horses. But some had already gained bad experience at a very young age. So they came to me a bit unsure, but I have managed with a lot of time, patience and careful training to rebuild everything to give the horse confidence and security. Horses are my life. Riding will always be part of me. Our sport also means a lot of work, but it also gives me a lot of pleasure.*



Jeder Tag beschert uns ja neue Herausforderungen. Im Reitsport braucht man viel Ruhe. Auch Ausgleichsport ist empfehlenswert, nicht nur für die körperliche Fitness! Jogging, Ruhe, Atemtraining und Yoga stärken die Konzentration, mentale Gesundheit, Einfühlungsvermögen, Ausdauer, innere Balance und Geduld. Wichtige Eigenschaften im Umgang mit Pferden! Für mehr Ausdauer, für mehr Konzentration Ruhe und Geduld mit den Pferden.

Da ich in einer reitsportbegeisterten Familie aufgewachsen bin, wurde mir das Reiten quasi in die Wiege gelegt. Mit dem Reiten begann ich quasi eine Woche nachdem ich geboren wurde...lach. Mit einem kleinen Shetlandpony ging es los. Mit ihm habe ich dann auch meine ersten Turniere bestritten. Danach kamen die Ponys, mit denen ich Landesmeisterin wurde und bei den Süddeutschen Meisterschaften, Deutschen Meisterschaften und „Preis der Besten“ teilgenommen habe. Den größte Teil meiner Jugend habe ich in Abu Dhabi und Ajman gelebt. In den Vereinigten Arabischen Emiraten bin ich auch viele nationale und internationale Turniere geritten. Mit 16 Jahren habe ich meinen ersten Nationenpreis geritten. Unter anderem war ein Teammitglied mein Vater, was die Sache natürlich sehr besonders machte. Nach meinem Schulabschluss in Dubai entschied ich mich dann aber doch wieder zurück nach Deutschland zu ziehen.

"Das Pferd ist  
mein Partner es  
entstehen  
Freundschaften  
und  
Bindungen"

*Every day has a new challenge. In equestrian you need a lot of inner peace. Also balancing additional sport without the horse, jogging, strength training, breathing training, meditation and yoga. Not just for physical fitness. Jogging, strength training and yoga. As I grew up in a riding-enthusiastic family, I was almost born in the saddle. I started riding almost a week after I was born ... laugh. It all started with a small Shetland pony. With him I have then also denied my first tournaments. After the career kicked off with several ponies, with those, I became national champion, and participated in the South German Championships, German Championships and "Prize of the Best". Most of my youth I have spent in Abu Dhabi and Ajman. In the United Arab Emirates, I also rode many national and international tournaments. With 16 years old, I rode my first Nations Cup. A team member had been my father too, which of course made it very special. After my graduation in Dubai I decided to go back to Germany.*

Kontakt:

Instagram: [theresa\\_krapf](#)

E-mail: [theresa.krapf@gmx.net](mailto:theresa.krapf@gmx.net)

Der Reitsport in Europa hat doch auch ein höheres und anspruchsvolleres Niveau. Zurück in Deutschland entschied ich mich für ein Studium in Köln an der Cologne Business School. In dieser Zeit wurde der Reitsport ein bisschen zurück geschraubt, um schnell mein Bachelor in „International Management“ erfolgreich abzuschließen.

Danach entschloss ich mich für zwei Jahre „Reitsport pur“. Ich ging für 12 Monate zu Paul Schockemöhle nach Mühlen, danach für 6 Monate nach Wellington (Florida) und 6 Monate nach Saugerties (New York).

Eigentlich war geplant, dass ich erst einmal in den USA bleibe. Doch erhielt ich in dieser Zeit ein attraktives berufliches Angebot eines bekannten Turnierstalles, was mich dann doch wieder zurück nach Deutschland zog.

Dort sammelte ich viel Erfahrung im Internationalen Sport, durfte unglaublich viel Reisen, viele neue Städte und besondere Turniere kennen lernen. Doch nach ein paar wunderbaren Jahren wollte ich wieder sesshaft werden und auch zurück in meine Heimat nach Rheinland Pfalz / Hessen. Hier habe ich dann entschlossen mit dem Reiten ein bisschen zurückzutreten und meine Mama in der neu gegründeten Firma aktiv zu unterstützen.

*Equestrian sport in europe has a higher and more demanding level.*

*Back in Germany, I decided to study in Cologne at the Cologne Business School. During this time the equestrian sport played only a small role, to complete fast my Bachelor in "International Management" successfully. After my Bachelor I decided for two years "pure riding". I went to Paul Schockemöhle in Mühlen for 12 months, then to Wellington (Florida) for 6 months and 6 months to Saugerties (New York).*

*Actually, it was planned that I would stay in the USA. But because of a challenging great job offer at a well known international stable I returned back to Germany. At this place I gained a lot of experience at highest international sports level, travelled a lot, discovered many brilliant cities and participated at outstanding horse events. But after a few wonderful years I felt to saddle down and return back to my home area Hessen/Rhineland-Palatine. wanted to get settled again and also back to my homeland to Rhineland Palatinate / Hessen. Here I decided to step back with the horseback riding and actively support my mom in the newly founded company.*





## DIE STUNDE DER FRAUEN ZUM GLÜCK GIBT'S DICH !

### DOMINIQUE C. PONTANI IM PORTRAIT

Dominique Pontani ist weit mehr als nur eine „Steuerberaterin“. Ihr Ansatz ist „ganzheitlich“. In ihrer Wiesbadener Kanzlei und Steuerberatungsgesellschaft PRÄZISA mbh findet man sowohl fundierte Antworten auf alle Fragen, die sich auf steuerliche Belange und Gestaltungsmöglichkeiten beziehen, als auch auf betriebswirtschaftliche vielschichtige Sachverhalte - und immer steht der „Mensch“ mit im Fokus. Nicht nur reine Zahlen.

Sie hinterfragt, was geplante Veränderungen oder Vorhaben sind, um „Add- On“ Impulse für Gestaltungsszenarien auszuloten. Beispielsweise, wenn ein Mandant bald eine Familie gründen möchte oder einen Hausbau plant usw. Aufrichtiges Interesse und regelmäßiger Dialog sind keine Worthülsen. Ein weiteres Plus ist ihr starkes Netzwerk.

„Je mehr Tasten auf einem Klavier vorhanden sind, je mehr kann ich spielen. Gemeinsam mehr erreichen!“ ist ihr Credo. Ist gelebte Philosophie. Sowohl beruflich als auch privat. Es zeigt sich bei ihren zahlreichen sozialen Engagements. Denn Gemeinsinn und gesellschaftliche Engagements sind für die Mutter von fünf Kindern und zwei Enkelkinder selbstverständlich. Dominique C. Pontani stärkt somit auch mit ihren freiwilligen Aktivitäten den sozialen Zusammenhalt in unserer Stadt und wird zur Impulsgeberin für Andere.

Info & Kontakt: [www.pontani.eu](http://www.pontani.eu) [www.praezisagmbh.de](http://www.praezisagmbh.de)

#### Beruflicher Werdegang

- Auslandsaufenthalt 1977 – 1980
- Abitur, Banklehre, Versicherungsbranche
- Studium der Betriebswirtschaftslehre – Schwerpunkt Prüfungs- /Steuerwesen
- Mitarbeiterin bei einer Wirtschaftsprüfungsgesellschaft
- Steuerberaterprüfung
- Selbständige Steuerberaterin
- Lehrauftrag Fachhochschule Mainz (2006 - 2008), sowie Fachhochschule Wiesbaden (2009 - 2012)
- Finalistin beim „Hessischen Gründerpreis“ 2007
- Fachberaterin für Heilberufe (IFU/ISM gGmbH)
- Fachberaterin für den Gesundheitsbereiche (IBG / HS Bremerhaven)
- Dozententätigkeiten bei diversen Organisationen und Unternehmen z.B. Büro F, Schilling Bank, Stadt Wiesbaden
- Seit 2015 Gesellschafterin - Geschäftsführerin Präzisa Steuerberatungsgesellschaft mbH, Wiesbaden

#### Soziales Engagement

- Vorstand Berufswege für Frauen e.V., Wiesbaden
- Vorstand Aktives Museum Spiegelgasse e.V.
- Vorsitzende des Gesamtelternbeirates Campus Klarenthal
- Schulpatin der Steuerberaterkammer Hessen für den Campus Klarenthal
- Vorstandsmitglied beim Landesfrauenrat Hessen
- Mitgliedschaft beim Wirtschaftsforum Wiesbaden e.V.
- Beisitzerin im Vorstand im Landesfrauenrat Hessen
- Mitgliedschaft beim Zonta Club Wiesbaden-Rheingau
- Delegierte für den LFR Hessen beim Europakomitee Hessen e.V. (ab 9/2019).

*Dominique Pontani is much more than just a "tax consultant". Her approach is "holistic". In her Wiesbaden law firm and tax consulting office named PRÄZISA we find well-founded answers to all questions, related to tax matters and design options. Furthermore advisory on all economic complex situations. Her philosophy is always the person in focus. Not just pure numbers. Sincere interest and regular dialogue are not empty phrases. Another plus is her strong network. „Achieving more together!“ is her credo. Social engagements are a high value for the mother of five children and two grandchildren.*

Info & Contact: [www.pontani.eu](http://www.pontani.eu) [www.praezisagmbh.de](http://www.praezisagmbh.de)

ZUM GLÜCK GIBT'S  
DAS LONGINES  
PFINGSTTURNIER  
IN WIESBADEN  
[www.pfingstturnier.org](http://www.pfingstturnier.org)





SEE YOU NEXT YEAR  
IN WIESBADEN  
SAVE THE DATE  
21.05. - 24.05.2021

## Vom „Glück“ des Glaubens



Das erste, was mir einfällt, wenn ich das Wort „Glück“ höre, ist eine Begegnung in einem Zeltlager im Hunsrück vor Jahren. Während dieses Zeltlagers, das wir für mehrere Pfarreien regelmäßig im Sommer organisierten, stand ich mit Kindern an einem Altglascontainer und entsorgte Flaschen und Gläser. Ein älterer Herr tauchte auf und lächelte, als er die Kinder sah, die mit Vergnügen das Altglas in die Behälter warfen. Das tat er auch und schaute inmitten seines Tuns auf und sagte: „Ach, Glück und Glas, wie schnell zerbricht das.“

In einer Pressemeldung war vor einigen Monaten zu lesen: „Der glückliche Gewinner von 2,3 Millionen Euro hat sich bisher noch nicht gemeldet, um seinen Gewinn abzuholen.“  
Erstaunlich, dass der Gewinner hier als glücklich bezeichnet wird, obwohl der von seinem Gewinn doch gar nichts weiß. Und wenn, machen mehrere Millionen glücklich? Ist also glücklich, wer reich ist? Wohl kaum.

Der im 4. Jhdt. n.Chr. lebende Bischof von Konstantinopel und Kirchenvater, Johannes Chrysostomos sagt: „Reich ist nicht, wer viel hat, sondern wer wenig braucht.“

Was würden Sie spontan antworten, wenn Sie gefragt würden: „Was bedeutet Glück für Sie? Hätten wir als Kirche nicht einiges zum Thema „Glück“ zu sagen? Wir sprechen doch oft vom Himmel, von der Liebe und der Seligkeit. Haben Glaubende nicht - so sagt man doch - einen Draht nach oben? Sind Menschen, die glauben, nicht auch automatisch glücklich?

Erstaunlich, dass Jesus nicht von Glück spricht. Jedenfalls kommt dieses Wort bei ihm nicht vor. Allerdings geht es in den Evangelien immer wieder um Heil, um das Himmelreich oder das Reich Gottes. Wir dürfen davon ausgehen, dass hier von glücksgleichen Zuständen gesprochen wird.

Seit mehr als 30 Jahren arbeite ich in der Kirche, die längste Zeit davon in Gemeinden vor Ort. Ich habe immer mit Liebe zu meinem Beruf, wenn nicht gar Leidenschaft als Pastoralreferent und Seelsorger gearbeitet. Auch wenn ich sagen könnte: „Was ein Glück für mich, dass ich diesen Beruf ergreifen konnte“, so sehe ich meine persönliche, als auch berufliche Biografie doch eher als Weg mit Gott, als Berufungsgeschichte. Ich habe mich nach Gott hin orientiert, mit Ohr und Herz auf ihn gehört. Als Seelsorger in einer Gemeinde vor Ort durfte ich am Leben vieler Menschen teilhaben. Tod, Verlust, Angst und Not habe ich genauso miterleben dürfen wie Freude, Lachen, Feier und Jubel.

Die Menschen, die auf den Höhen und in den Tiefen ihres Lebensweges auf Gott vertrauten, haben immer Rückhalt erfahren. Manche sagen das auch: „Ich kann nicht tiefer fallen, als in Gottes Hand.“  
Diese Gewissheit zu haben, dass ich mich im Glauben auf Gott verlassen kann, dass auf ihn Verlass ist, er da ist, bedeutet für mich persönlich Lebensglück. Und das hat etwas mit Gnade zu tun. So ist es auch in den Psalmen treffend ins Wort gebracht: Ich aber - Gott nahe zu sein ist mein Glück. (Ps 73, 28)

Thomas Weinert  
Referent der Katholischen Stadtkirche in  
Wiesbaden



„WENN DIE SINNE WACH & GEÖFFNET  
SIND, KANN DER MENSCH SEHEN,  
ERKENNEN, UNTERSCHIEDEN,  
EINTEILEN. DIE LEBENSQUALITÄT &  
LEBENSFREUDE HÄNGEN DAVON AB,  
WIE INTENSIV WIR ERLEBEN KÖNNEN.“

"WHEN THE SENSES ARE WAKE UP & OPEN, HUMAN CAN  
SEE, UNDERSTAND, DISTINCT, SHARING. LIFE QUALITY &  
LIFE RELY ON HOW INTENSIVE WE CAN EXPERIENCE. "

- HILDEGARD VON BINGEN -  
UNSERE HELDIN

[www.abtei-st-hildegard.de](http://www.abtei-st-hildegard.de)

ALL YOU NEED IS LOVE

WE HAVE ALL THE  
MONEY YOU COULD  
EVER DREAM OF.

WE HAVE ALL THE  
FAME YOU COULD  
EVER WISH FOR.

BUT ISN'T LOVE.

-BEATLES-



FOTOSHOOTING  
GLÜCKSTAG HUNDE  
MONCHI & CHANEL





WIR SCHENKEN EUCH EIN LÄCHELN  
SCHENKT ES DOCH GLEICH WEITER



OUR SMILE IS A GIFT FOR YOU  
SEND YOUR SMILE AS A GIFT TO  
SOMEBODY ELSE

# WAS WÄRE DIE WELT OHNE MÜTTER

SCHREIBE BRIEFE AN DEINE MUTTER

1.) ALS KIND

2.) NACH 15 JAHREN



IN LIEBEVOLLER ERINNERUNG AN RENATE STIBI

SEI DABEI  
AM 25.09.2020  
AM RATHAUS  
11.00 -14.00 UHR



WIESBADENER  
GLÜCKSTAG



KLARHEIT  
KRAFT  
ENTSPANNUNG  
SPÜRGENAUIGKEIT  
WOHLBEFINDEN  
NEUE  
KONZENTRATION  
INNERE RUHE  
FREUDE

# Neueröffnung "GLÜCKSOASE WIESBADEN"

Möchten Sie Ihre Selbststärkungskräfte aktivieren?  
Die innere Kraft, das „mentale Immunsystem“ boosten?  
Vor Ort – nicht reisen. Nur 9 Minuten vom WI Bahnhof?  
3 Minuten von der Bushaltestelle „Schiersteiner Strasse“?  
Auf das Wesentliche im Leben besinnen?  
Leben für mehr Burn – On statt Burn – Out?  
Die "verkopfte" Seite einmal ruhen lassen?

Dann freuen wir uns über Ihren Besuch in der „Glücksoase“  
= kleines Haus der Auszeit, Hoffnung, Rückzugsmöglichkeit und Glück.

Beispiel individuell möglicher Workshops: (60 oder 120 min)

- Ankommen ... "Auf einen Glückskaffee/Tee"
- Hilfreiche Atemtechniken
- Anstrengungslose Meditation für Gedankenpause
- Kreativer Workshopteil / Utopia Check – up oder
- Ruhe "Raus aus dem Alltag"
- Nadi Massage, Muskelentspannung
- Leichte Yogaübungen zur Dehnung & zum „Loslassen“
- „Prickelndes“ Abschiedsgeschenk

Auf Wunsch besteht die Möglichkeit zu begleitenden, persönlichen Gesprächen und Spaziergängen.  
Sowie Impulse/Studium von uraltem kraftschöpfenden Wissen, im Alltag leicht anzuwenden.

„Burn - On“ statt „Burn - Out“

## GLÜCKSOASE WIESBADEN

KLEISTSTRASSE 5  
65183 WIESBADEN

Individuell angepasste Wochenendseminare  
Kurztageworkshops, auch in (Mittags) Pausen  
sowie zeitgemäß, als Ihre Tag(ungs) Begleitung  
Keine Vorkenntnisse erforderlich.  
Auch Online Termine (Phone, WhatsApp...) **oder bei Ihnen**

**Nie war ein „Reset“ so wertvoll, wie in dieser Zeit.  
Die Glücksoase ist Ihr Kraftort in Wiesbaden,  
um die wirklich wichtigen Dinge im Leben  
wieder zu stärken und bewusst zu werden**

**KONTAKT FÜR ANGEBOT & TERMINE:**

**Christine Stibi 0171.8488655**  
**[mail@christine-stibi.de](mailto:mail@christine-stibi.de)**

# DAS GLÜCKSTAG TEAM



**BIETET IHNEN PRIVAT, IHREM UMFELD  
ODER IHREM UNTERNEHMEN AN:**

## **WORKSHOPS**

- KREATIVE, GESUNDE IMPULSE
- ANSTRENGUNGSLOSE MEDITATION
- MEHR VERBUNDENHEIT
- STÄRKUNG IN BELASTENDEN ZEITEN
- ÖFFNUNG FÜR NEUES
- INNOVATIVE PROBLEMLÖSUNGEN
- STEIGERUNG DER SPÜRGENAUIGKEIT
- EINBEZIEHUNG MENSCHLICHER WERTE

**KEINE VORKENNTNISSE ERFORDERLICH**  
AUCH FÜR JUGENDLICHE - STUDENTEN - SENIOREN

## **INDIVIDUELLER SUPPORT**

- ERGRÜNDEN DES EIGENEN POTENTIALS
- FÜR POSITIVE VERÄNDERUNG
- VIELFALT UND UNTERSCHIEDLICHKEIT SCHÄTZEN
- BEWUSSTSEIN UND INNERE RUHE FÖRDERN
- KULTIVIEREN VON SELBSTAKZEPTANZ UND TANZ
- NEU GESTALTEN UND AUSSORTIEREN (..BEFREIT!)
- UNTERSTÜTZUNG IN UMBRUCHPHASEN

WENN SIE NUR EINEN DIESER PUNKTE MIT **JA!** FÜR SICH  
BEANTWORTET HABEN, SIND SIE HIER GENAU RICHTIG!

Christine Stibi  
Yoga & Meditationslehrerin  
Unternehmerin & Mutter

Info & Anmeldung: [event@christine-stibi.de](mailto:event@christine-stibi.de)

# HEUTE SCHON GEATMET..... ?

Bewusstes Atmen, tiefes Ein – und langes Ausatmen ist der Schlüssel zur Gesundheit. Der Atem ist der „Arzt und Apotheker“ in uns, nicht nur weil tiefes und langes Atmen in Kombination mit Visualisierung etliche Muskelverspannungen lösen kann oder uns zu neuer mentaler Stärke verhilft. Wir können Schlafstörungen oder Stressmomente auflösen, Kreativitätsflauten überwinden, Intuition stärken, Auseinandersetzungen, Lebenskrisen ja sogar Geburten besser meistern und vieles mehr. Besonders lernen wir im JETZT im „present moment“ „zu sein. Richtige Atmung erhöht die Spürgenauigkeit, steigert die Konzentration und bringt die Gedanken zur Ruhe im Geist für mehr inneren Frieden und Ausgeglichenheit. Wir hören auf zu viel in der Vergangenheit zu denken oder zu hadern oder die ständige Sorge, was wird wohl in der Zukunft geschehen.

Circa 80 Prozent der erwachsenen Menschen atmen „falsch“, besonders das tiefe, kraftschöpfende und lange Ausatmen wird komplett vernachlässigt. Als kleine Kinder ist das korrekte Atmen noch ganz selbstverständlich. Spätestens mit dem Schulstart, wo zu viel Sitzen und Lernstress zum Schulalltag gehören, flacht der Atem ab. Vom tiefen horizontalen Atmen bei dem sich der Bauch nach VORNE wölbt, hin zum vertikalen Atmen in Brusthöhe ist es richtig. Zu verwirrend? Die gute Nachricht: „richtiges“ Atmen, konzentriertes Luftholen können wir mit Anleitung jederzeit wieder erlernen und durch regelmäßige Praxis neu in uns manifestieren. Tiefe Bauchatmung stimuliert zudem den wichtigen Vagus Nerv. Dieser sendet dann beruhigende Signale an unser Gehirn:

WIR SIND NICHT IN GEFAHR.

MACHT DOCH MAL ATEMPAUSE !

Bitte weitersagen... Zum Glück gibt's Dich.

Glück ist Atem. Glück ist in uns. Glück ist jetzt.

- Christine Stibi -

## ***DID YOU BREATHE TODAY ?***

***Conscious breathing, deep inhalation and long exhalation is the key to health. The breath is the "doctor and pharmacist" in combination with visualization can solve a lot of muscle tension or helps us to new mental strength. We can dissolve sleep disorders or stressful moments, overcome creativity lows, strengthen intuition, master conflicts, life crises and even births and much more ... especially we are currently learning to be "present moment". Proper breathing increases the accuracy of detection, increases concentration and quiets the thoughts for more inner peace and balance. We hear too much in the past to think or to quarrel or the constant concern about what is likely to happen in the future.***

***About 80 percent of adults breathe "wrong", especially the deep, power-consuming and long exhalation is completely neglected. As small children is the correct breathe is still a matter of course. At the latest with the school start, where too many seats and learning stress belong to the everyday school life, the breath flattens off: from the deep horizontal breathing with which the belly bulges to the front, to the vertical breathing at breast height.***

***The good news: We can learn "proper" breathing, concentrated breaths with guidance at any time and manifest in us through regular practice. Deep abdominal breathing stimulates the important vagus nerve. This then sends reassuring signals to our brain:***

**Please pass on .... Luckily there's you.  
Happiness is breath. Happiness is in us. Happiness is now.**

# NOTIZEN / NOTES

## **Glückliche Menschen sind gesünder und gesunde Menschen glücklicher**

„Ich wünsche Dir viel Glück und vor allem Gesundheit!“ So, oder ähnlich gratulieren die meisten von uns anderen Menschen zum Geburtstag. Glück und Gesundheit sind erstrebenswerte Lebensziele, und sie scheinen sogar miteinander in Verbindung zu stehen. Sind glückliche Menschen gesünder und gesunde Menschen glücklicher? Gibt es da einen Zusammenhang?

### **Krank durch's Unglücklichsein**

Der gegenseitige Einfluss von Glück und Gesundheit ist noch wenig erforscht. Es gibt jedoch vermehrt Hinweise dafür, dass Unglücklichsein mit verschiedenen Krankheiten korreliert. Menschen mit Depressionen sind anfälliger für das Metabolische Syndrom, Diabetes mellitus und die Koronare Herzkrankheit. Eine Ursache dafür ist die andauernde Ausschüttung von Kortisol durch stressbedingte Depressionen. Die Betroffenen haben das Gefühl, nur noch von außen bestimmt zu werden, ohne etwas dagegen tun zu können. Das erzeugt Angst, ein Gefühl, bei dem unser Körper in Alarmbereitschaft ist und Kortisol ausschüttet. Depressive Herzinfarkt-Patienten haben beispielsweise ein drei- bis vierfach erhöhtes Risiko, innerhalb von sechs Monaten zu sterben.

Eine depressive Verstimmung verschlechtert erwiesenermaßen den Immunstatus bei HIV-Patienten. Gestresste, unglückliche Menschen sind weniger resistent gegen Grippeviren und erholen sich schlechter nach Operationen als glückliche Menschen.

### **Wie werde ich glücklich?**

Es gibt keine allgemeine Glücksformel, vielmehr muss jeder seine eigene finden. Dennoch haben Glücksforscher Faktoren entdeckt, die für ein glückliches Leben ausschlaggebend sind: Gesundheit, stabile Beziehungen, persönliche Freiheit und eine befriedigende Arbeit.

#### **1. Gesundheit**

Geistige und körperliche Gesundheit wirkt sich spürbar positiv auf das empfundene Glücksgefühl aus. Das merken wir vor allem dann, wenn wir nach einer Erkrankung wieder genesen und zu alter Form zurückfinden.

#### **2. Stabile Beziehungen**

Soziale Beziehungen geben uns Halt und sind ein wichtiger Wohlfühlfaktor. Hierbei spielen nicht nur Partner und Familie eine große Rolle, sondern auch gute Freunde.

#### **3. Persönliche Freiheit**

Persönliche Freiheit und Unabhängigkeit machen glücklich. Autonomie und das Gefühl, genau das machen zu können, worauf wir Lust haben, beeinflussen unser wahrgenommenes Glücksgefühl sehr stark.

#### **4. Befriedigende Arbeit**

Wenn wir unsere eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen sinnvoll in unserer Arbeit einbringen können, macht uns das deutlich glücklicher, als jemanden, der einfach nur einen Job macht und entweder unter- oder überfordert ist.

Materieller Wohlstand, ein großes Haus oder ein toller Wohnort spielen für unser Glücksempfinden keine große Rolle. Glück ist vielmehr eine Frage der inneren Haltung gegenüber sich selbst und dem Leben. Die vier beschriebenen „Glücksfaktoren“ bilden den Rahmen und unterstützen uns dabei.

*Impulsbeitrag zu Glück & Gesundheit  
der HELIOS HSK Kliniken Wiesbaden*

EGO

judges & punishes

LOVE

forgives & heals

DO  
MORE  
OF  
WHAT  
MAKES  
YOU  
HAPPY

Consciousness is the new sexy  
Inner peace is the new success  
Kindness is the new beautiful  
Words are the new guns

Forgiveness is the new healing  
Health is the new richness  
Simply life is the new wise  
Meditation is the new power

ES BRAUCHT KEINEN  
PALAST UM  
GLÜCKLICH ZU SEIN.  
VIEL WICHTIGER IST ES,  
DASS DEIN ZU HAUSE  
EIN  
ORT DER RUHE UND  
WÄRME IST.

IT NEEDS NO PALACE TO BE HAPPY.  
MUCH IMPORTANT IS IT THAT IN YOUR COSY  
HOME IS A PLACE OF REST AND RELAXATION.



# WIESBADEN

*Voices and Drums*

2 Art 4 Creativity = Happiness



#wiesbadenerglueckstag  
#voicesanddrums  
#kreativseinmachtgluecklich



[www.christine-stibi.de](http://www.christine-stibi.de)

GLÜCK

## 14 Gesundheitstipps für ein langes Leben von einem 105-Jahren alten Arzt

Die Menschheit versucht seit jeher ein Mittel zu finden, um ewig leben zu können. Bislang jedoch erfolglos. Der Mensch altert und bis jetzt ist es nicht möglich, diesen Alterungsprozess zu stoppen. Doch es muss gar nicht das Ziel sein, ewig zu leben. Ein langes Leben, in dem man glücklich altern kann ist auch sehr erstrebenswert und im Gegensatz zur Unsterblichkeit auch um einiges leichter in die Tat umzusetzen. Dazu hat der japanische Arzt Shigeaki Hinohara 14 Tipps parat, die uns dabei helfen können, dieses Ziel zu erreichen. Shigeaki Hinohara starb 2017 und war bekannt für seinen Beruf und seine Erfahrung. Doch er hat der Nachwelt unter anderem seine Strategie für ein langes und gesundes Leben hinterlassen. Mit seinen 105 Jahren, die er gelebt hat, ist Dr. Hinohara der beste Beweis dafür, dass seine Tipps bei ihm etwas bewirkt haben müssen.

### 1. Suche dir ein Vorbild im Leben:

Für den japanischen Arzt war sein Vater sein lebenslanges Vorbild. Für Dr. Hinohara ist ein Vorbild im Leben etwas Fundamentales, denn so konnte er sich bei Schwierigkeiten immer die Frage stellen: „Was würde mein Vater jetzt tun?“. So kann man Distanz zu seiner eigenen Meinung aufbauen. Es ist auch oft gut, sich eine zweite Meinung einzuholen.

### 2. Versuche den Schmerz zu überwinden:

Schmerz ist eine destruktive Sache und sollte besser überwunden und vergessen werden. Es bringt nichts, eine Ewigkeit darüber nachzudenken, was einen verletzt. Oftmals ist es genau dann wichtig, sich abzulenken und auf sich zu achten.

### 3. Hör auf dir über Dinge Sorgen zu machen, die du nicht beeinflussen kannst:

Das Leben ist immer unsicher und viele Dinge können wir ohnehin nicht beeinflussen. Deshalb ist es sinnvoll, sich aufhören zu viel Sorgen zu machen und positiv zu bleiben, ansonsten könnte es zu psychischen Problemen kommen.

*105-year-old doctor gives 14 health tips for a long life*

*Humanity has always tried to find a means to live forever. So far, however, unsuccessful. Man is aging and until now it is not possible to stop this aging process. But it does not have to be the goal to live forever. A long life in which one can age happily is also very worthwhile and in contrast to immortality also a lot easier to put into action. The Japanese doctor Shigeaki Hinohara has 14 tips that can help us achieve this goal. Shigeaki Hinohara died in 2017 and was known for his profession and experience. But he has left behind posterity, among other things, his strategy for a long and healthy life. With his 105 years he has lived, Dr. Hinohara is the best proof that his tips must have worked for him.*

*1. Find a role model in life: For the Japanese doctor, his father was his life-long role model. For Dr. med. Hinohara is a model in life something fundamental, because so he could always ask the question in case of difficulties: "What would my father do now?". So you can build a distance to his own opinion. It is also often good to get a second opinion.*

*2. Try to overcome the pain: pain is a destructive thing and should be better overcome and forgotten. It does not do anything to think about an eternity that hurts you. Often it is important to distract yourself and pay attention to yourself.*

*3. Stop worrying about things you can not control: life is always insecure and we can not influence many things anyway. Therefore, it makes sense to stop worrying too much and stay positive, otherwise mental health problems could arise.*

#### 4. Deine Energie kommt davon positiv und glücklich zu sein:

Dr. Hinohara empfiehlt, sich auch mal wie ein Kind zu verhalten und einfach glücklich zu sein und seine Zeit zu genießen. Das gibt uns mehr Energie.

#### 5. Genieße die kleinen Dinge im Leben:

Zum positiv zu bleiben und glücklich zu sein gehört auch, die kleinen Dinge im Leben zu genießen und zum Beispiel auch einmal überglücklich über einen Spieleabend mit Freunden zu sein oder einfach eine leckere Mahlzeit zu essen.

#### 6. Plane im Voraus:

Um erfolgreich zu sein, ist es wichtig, seine Termine, Events und Aufgaben im Voraus zu planen und auch eine gute Möglichkeit, dein Gehirn fit zu halten. Dr. Hinohara hatte sogar noch geplant, die Olympischen Spiele 2020 in Japan zu besuchen..

#### 7. Glaube nicht immer deinem Arzt:

Sogar ein Arzt selbst rät uns, dass es keine gute Idee ist seinem Arzt immer komplett und blind zu vertrauen. Es könnte einen in seltenen Fällen sogar mehr schaden, als nützen. Deshalb am besten immer selbst mit Hausverstand mitdenken.

#### 8. Gib dein bestes, um fit zu bleiben:

Das ist sowohl in körperlicher Hinsicht, als auch in Hinsicht auf die Ernährung gemeint. Körperlich aktiv und in Bewegung zu bleiben, auch im hohen Alter, verhilft zu einem gesunden Lebensstil. Dr. Hinohara hat auch auf seine Ernährung geachtet. Zum Frühstück gab es für ihn ein wenig Orangensaft, Kaffee und einen kleinen Löffel Olivenöl. Zu Mittag aß er Kekse und Milch und abends kam Reis, Gemüse und Fisch auf seinen Teller. Auch je 100 Gramm mageres Fleisch zweimal die Woche zu essen, wird von dem Doktor empfohlen.

#### 9. Nimm die Treppe:

Auch mit seinem hohen Alter nahm der Arzt stets die Treppe und trug seine Sachen selbst. Er nahm sogar 2 Stufen auf einmal.

*4. Your energy comes from being positive and happy. Hinohara recommends that you behave like a child and just be happy and enjoy your time. That gives us more energy.*

*5. Enjoy the small things in life: To stay positive and to be happy is also to enjoy the small things in life, for example, to be overjoyed with a game night with friends or just to eat a delicious meal.*

*6. Plan in advance: To succeed, it is important to plan your appointments, events, and tasks in advance, and also a great way to keep your brain fit. Dr. Hinohara had even planned to attend the 2020 Olympics in Japan.*

*7. Do not always believe your doctor: Even a doctor himself advises us that it is not a good idea to always trust his doctor completely and blindly. In rare cases, it could do more harm than good. Therefore, always think along with common sense.*

*8. Do your best to stay fit: that's both physical and nutritional. Staying active and moving, even in old age, helps to maintain a healthy lifestyle. Dr. Hinohara also paid attention to his diet. For breakfast he had a little orange juice, coffee and a small spoon of olive oil. For lunch he ate biscuits and milk and in the evening came rice, vegetables and fish on his plate. Also, eating 100 grams of lean meat twice a week is recommended by the doctor.*

*9. Take the stairs: Even with his old age, the doctor always took the stairs and carried his own things. He even took two steps at a time.*

### 10. Wissenschaften können nicht alles heilen:

Dr. Hinohara glaubt fest daran, dass Wissenschaften nicht alle Krankheiten heilen können. Stattdessen ist jeder Mensch einzigartig und für die Gesundheit ist es laut ihm wichtig, sich mit bildenden und freien Künsten zu beschäftigen.

### 11. Inspiriere dich selbst:

Suche immer nach Inspirationen und motiviere dich so selbst.

### 12. Teile dein Wissen:

Das Wissen, das man sich über ein ganzes Leben hinweg erwirbt, ist es wert, stetig mit anderen Menschen geteilt zu werden und ein Geschenk für seine Mitmenschen. Dr. Hinohara reiste regelmäßig innerhalb Japans herum und teilte sein Wissen.

### 13. Geld ist nicht so wichtig, wie wir glauben:

Das ganze Leben immer dem Geld hinterherzulaufen ist nicht wichtig und wird dich nicht glücklich machen. Nach dem Tod kannst du es sowieso nicht mehr gebrauchen und es macht glücklicher, sich weniger anstatt mehr zu kaufen.

### 14. Liebe deine Arbeit und gehe nicht in den Ruhestand, wenn du nicht möchtest:

Suche nach einer Arbeit, die du liebst. Ist dies der Fall und du dich dabei gut fühlst, gibt es keinen Grund, wie alle anderen in den Ruhestand zu gehen. Besonders, wenn du geistig und körperlich noch in guter Verfassung bist.

Mit diesen Tipps können wir zwar nicht ewig leben, aber sie verhelfen uns dafür zu einem glücklicheren Leben, wenn wir sie richtig in unser Leben integrieren. Dabei ist immer wichtig, regelmäßig über sich selbst nachzudenken und zu überlegen, was man vom Leben und sich selbst erwartet. Dann verliert man sich nicht selbst aus den Augen, kann stets seinem Herzen folgen und das Leben genießen. Setzt ihr einige dieser Punkte schon in eurem Leben um oder habt ihr noch weitere Tipps für ein glücklicheres Leben? Vielleicht gibt es aber auch noch andere Meinungen zu dem Thema?

*10. Sciences can not cure everything. Hinohara firmly believes that sciences can not cure all diseases. Instead, every human being is unique and, according to him, it is important for health to engage in fine and liberal arts.*

*11. Inspire yourself: Always seek inspiration and motivate yourself.*

*12. Share Your Knowledge: The knowledge you gain over a lifetime is worth sharing with others and a gift to others. Dr. Hinohara regularly traveled around Japan and shared his knowledge.*

*13. Money is not as important as we think: Running your whole life behind the money is not important and will not make you happy. After death, you can not use it any more and it makes you happier to buy less, not more.*

*14. Love your work and do not retire if you do not want to: search for a job that you love. If that's the case and you feel good about it, there's no reason to retire like everyone else. Especially if you are mentally and physically still in good shape.*

*While we can not live forever with these tips, they help us live a happier life if we integrate them properly into our lives. It is always important to think about yourself regularly and to think about what you expect from life and yourself. Then you do not lose sight of yourself, you can always follow your heart and enjoy life. Are you already implementing some of these points in your life or do you have any other tips for a happier life? Maybe there are other opinions on the subject?*



"Schau mal, bei jedem Menschen gibt es Probleme, aber denke dran sie bleiben nicht für immer. Sie kommen und gehen. Lass dich nicht von ihnen überrollen.

#sristinotes

*"See, there are problems in everyone's life, but remember that they do not stay forever. They come and go. Do not let them overwhelm you."*

## MAGAZIN IMPRESSUM

<b>V.I.S.D.P.</b>	Christine Stibi & Theresa Krapf
<b>Idee/Concept</b>	Christine Stibi
<b>Layout/Design</b>	Theresa Krapf
<b>Photos</b>	Paul Müller & Thomas Hartig Stefan Kellerwessel & Privat
<b>Print/Support</b>	bis500druck Sabrina Haas

Wir freuen uns über Ihre Resonanz.  
Feel free and contact us for your feedback.

## Herausgeber / Publisher

Fa. Der Glückstag UG  
Nerostrasse 22  
65193 Wiesbaden - Germany  
[derglueckstag@christine-stibi.de](mailto:derglueckstag@christine-stibi.de)

# FOREWORD



HAPPILY, WE HAVE YOU!

Blessings. It's an honor to connect with you.

Wherever and whenever you are reading our first Mindstyle Special Edition Magazine "HERE COMES HAPPINESS" – in memory of the first German Day of Happiness – we would like to send you a happy smile and a lot of joy from the bottom of our hearts. Because no amount of distance separates hearts!

It is not only the "Wiesbaden Day of Happiness", which was launched first time on 25/08/2018 and continued again on 25/09/2019 and 25/09/2020 from us, but other meaningful initiatives that contribute to the promotion of interpersonal and social cohesion, appreciation as well as the strengthening of mental health, self-motivation, expansion of consciousness, compassion, more joy and gratefulness in life. To get more connected, to build new bridges and to inspire others too.

Regardless of age. Regardless of background. Regardless of culture. Regardless of nationality.

According to recent official studies by health insurance companies, the prescription of antidepressants has doubled in a period of only a decade. This increase is alarming to my two children Theresa and Valentin Krapf and for me as the founder of DER GLÜCKSTAG UG. That is why the three of us got things started in 2018. Our slogan "HERE COMES HAPPINESS" means that each of us is a person of value. And each of us decides every day new if he/ she creates "happiness" in and for the world. In the society we live in. And in each of us. Happiness is within us.

We would like to reach the younger generation in particular. Mental suffering is promoted in particular by: failure to learn or thematise vital relaxation, (meditation, yoga, etc.), lack of basic trust and self-care and one's own feeling for healthy living (eating, silence, rest, cell phone fast), loss of one's own creativity and love of nature, as well as the lack of information on how to activate self-healing and self-esteem, as well as inadequate cohesion and increasing isolation of people, lack of appreciation, empathy, compassion and zest for life.

That is why we are planning much more happiness and project initiatives with our partners, sponsors and supporters. Our sincere thanks go out to them. And if you feel to support our work and impact too?

Please do not hesitate and get in touch with us today.

We truly hope the inspirations for your body, mind and soul will touch your heart too.

The print of the magazine had been in the time of the "Corona" Pandemic in Germany.

Many people had been truly shocked with the Lockdown, confronted with a lot of massive daily challenges, worries and sorrows. May the content of our magazine will help them and all of us too. To overcome these time better, getting out stronger and that we all look at life at a bigger picture.

Feel free and overhand the magazine to members of your family, to friends and colleagues.

And if you happen to discover any grammatical errors, you are welcome to keep them 😊

Touching YOUR heart is very important to US.

Warmest regards  
Christine Stibi  
with Theresa and Valentin

Zum Glück  
gibt's Dich in  
Wiesbaden.....



Upstairs

EVIM | Evangelischer Verein für Innere Mission in Nassau

Seit fast 20 Jahren Hilfe  
für junge Menschen in Not

**Spendenkonto**

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE37 5502 0500 0004 6010 00

BIC: BFSWDE33MNZ

[www.evim.de](http://www.evim.de)



EVIM

*Wir sind da, wo Menschen uns brauchen*

