



Die Kraft unserer Gedanken und Ideen!

140 Gäste des SZ-Experten Forums mit Thomas Baschab erfahren, wie sie ihre Grenzen entfesseln.

Von Kai Hunsicker

Saarbrücken Welche Ziele habe ich eigentlich? Das fragten sich am vergangenen Dienstag sehr schnell die 140 Besucher des SZ-Experten Forums. Mentaltrainer Thomas Baschab vermittelte in knapp zwei Stunden, welche Kraft in unseren Gedanken und Ideen letztlich steckt. Und wie wir das beruflich und privat geschickt einsetzen können, um unsere Wünsche und Ziele zu erreichen. Wie viel von unseren verborgenen Ressourcen nutzen wir dazu aber wirklich?

Baschab formulierte das schnell sehr griffig: „Aus den Grenzen raus, darum geht's. Denn wir sind programmiert. Wie ein Computer. Und laufen immer weiter, bis diese Programme erneuert werden. Durch uns.“ Die Frage dabei ist: „Wie können wir, dieser Einsicht folgend, diese besagte Umprogrammierung leisten?“

Baschab verdeutlichte, wie wir Menschen mit Begriffen, Ideen und Vorstellungen hantieren. Immer geht es dabei um Muster und sozial akzeptierte (Denk)-Regeln. Anhand vieler Beispiele vermittelte der Mentaltrainer schnell und überzeugend, wie eingeschränkt unser Geist doch viel zu oft tickt. Baschab zeigte auf,

dass es für uns alle um die geistigen Grenzen unserer Möglichkeiten geht. Und wie wir diese mental fein erweitern können. „Ich meine damit nichts anders als eine mentale Zielübung.“ Ungeheuer wichtig sei außerdem, dass wir Menschen eine Vi-



In einer Übung zeigte Thomas Baschab, wie beeinflussbar unser Geist ist, wenn er auf sinnliche Eindrücke reagiert.

sion dafür haben, was aus uns werden soll. „Was ist Dein Lebenszweck? Das bezeichne ich als das Warum. Baschab betonte außerdem: „Wer seine Ziele kennt, kann sich darauf einstimmen und seine

inneren Kräfte ganz dafür einsetzen. So ergäben sich Sinn, Selbstwirksamkeit und seelisches Wachstum.“ Aber wie erreichen wir das? „Indem wir das, was wir tun, mit Liebe tun.“

Baschab fiel es leicht, seine Zuhörer zu ermutigen. Er forderte sein Auditorium dazu auf, ruhig große Ziele zu verfolgen. Und zeigte mit vielen wechselnden Übungen, wie beeinflussbar unser Geist auf sinnliche Eindrücke reagiert. Selbst einzelne Worte wirken unterbewusst stark auf uns. „Sie müssen Ihre Ziele kennen. Und es muss Ihr eigenes Ziel sein.“ Laut Baschab muss es konkret sein, um so mehr weiß unser Unterbewusstsein, wie es da ran kommt.

Er plädierte abschließend ganz klar dafür, sich mental auf eine Situation einzustimmen und Gewünschtes mit dem eigenen Fühlen zu koppeln. „Mentales Training sammelt Kraft und bringt diese situativ genau richtig auf den Punkt. So kommen Sie weiter und nutzen Ihr Unterbewusstsein positiv für sich!“, sagt er. Natürlich könne keiner über seine Potentiale hinaus gehen. Aber laut Baschab gehe es auch nicht um Spitzenleistungen, sondern darum, sich anregend selbst zu entdecken. Dabei spielen



Ein toller Abend für alle, die wissen wollten, wie es gelingen kann, seinen Zielen näher zu kommen.

FOTOS: MANUELA MEYER

viele Sehnsüchte eine Rolle und tief liegende Wünsche, wohin die Reise für das weitere Leben gehen kann. „Gewonnen und verloren wird dabei immer zwischen den Ohren“, ist er überzeugt.

Der Abend brachte viele staunende Gesichter, Aha-Rufe und erstaunliche Beispiele, womit wir Menschen uns im Alltag geistig klein halten. Wie wir das überwinden können, lernte an diesem

Abend Hanne B. aus Saarbrücken: „Ich habe gerade im Alltag ein wichtiges Ziel erreicht. Und wollte heute herkommen, um mir Anregungen zu holen für ein neues. Das hat prima funktioniert, ein wirklich mitreißender Abend!“

» **Weitere Infos**, auch zu den nächsten Veranstaltungen, unter www.saarbruecker-zeitung.de/expertenforum

Für kurze Zeit: 12 Weißweine saarländischer Winzer für Sie zusammengestellt

Sichern Sie sich eine 12er-Kiste mit zehn verschiedenen Weinen von zehn verschiedenen Winzern für nur 94 Euro.

Saarbrücken (red) Die Saarbrücker Zeitung hält mal wieder ein ganz besonderes Weinangebot für Sie bereit: Die „Saarland Weißweinkiste 2018“ gibt es exklusiv nur bei Ihrer SZ – eine 12er-Kiste mit zehn verschiedenen Weinen von zehn verschiedenen Winzern für nur 94 Euro. Das exklusive Weinpaket Ihrer SZ beinhaltet folgende Weine:

2017er Auxerrois Qualitätswein: Eine Flasche vom Weingut Schmitt-Weber. Ein frischer, lebendiger Weißwein mit exotischem Fruchtbouquet und eleganter Säure. Er schmeckt besonders gut zu Spargel und mediterranen Gerichten.

2017er Weißer Burgunder Qualitätswein: Eine Flasche vom Weingut Markus Foetz, Moselland e.G. Dieser Weiße Burgunder zeichnet sich durch seine feinen, harmonischen Fruchtaromen aus, die an grüne Nüsse und Birnen erinnern.

2016er Weißburgunder: Eine Flasche vom Weingut Dr. Matzinger. Dem Wein liegt eine einjährige Fassreife zugrunde, ein frischer spritziger Wein mit belebender Säure, perfekt für den Sommer.

2017er Grauer Burgunder Qualitätswein: Eine Flasche vom Weingut Karl Petgen. Ein kräftiger, körperreicher aber nicht schwerer Wein, der ideal zu allen Speisen passt. Er hat eine gewisse Frische, Rasse und Lebendigkeit. Es ist die Hauptsorte im Weingut Karl Petgen.

2017er Grauer Burgunder Qualitätswein: Eine Flasche vom Weingut Gerd Petgen. Der Graue Burgunder mit Duft nach Birne, Melone und Zitrusfrucht ist ein idealer Begleiter zu kräftigen Speisen und würzigem Käse.

2017er Riesling feinherb: Zwei Flaschen vom Weingut Schloss Thorn. Ein rassiger Wein voller Frucht, mit kräftigen mineralischen



Der Preis für diese tollen Weißweine: Nur 94 Euro.

FOTO: SZ

Nuancen. Passt zu gebratenem Fisch, hellem Fleisch sowie Käse oder auch solo.

2017 Weißer Burgunder: Eine Fla-

sche vom Weingut Edgar Gales. Ein spontan vergorener Weißburgunder, der in der Nase leicht kräutrig und würzig duftet.

2017er Auxerrois: Zwei Flaschen vom Weingut Ökonometat Herber. Ein frischer fruchtiger Wein und ein idealer Begleiter zu Spargelgerichten.

2017er Elbling trocken: Eine Flasche vom Weingut Bioweingut Ollinger-Gelz. Ein spritziger Sommerwein, erfrischend und leicht mit belebender Säure. Der Wein passt zur Brotzeit, leichten Salaten und besonders gut zum Fisch.

2017er Riesling Qualitätswein: Eine Flasche vom Weingut Willy Hartmann. Ein Wein mit schönen Aromen nach grünen Früchten und einem leichten erfrischenden Säurespiel.

» **Bestellen Sie** unsere exklusive Weißweinkiste, 12 Flaschen für nur 94 Euro (Inhalt pro Flasche: 0,75 Liter, Preis/1 10,44 Euro) online unter www.sz-einkaufswelt.de oder telefonisch unter (06 81) 502 52 22.

Soroptimistinnen spenden Erlöse!



Der Frauen-Serviceclub Soroptimist International Merzig-Saarland verkauft jedes Jahr in der Adventszeit mit großem Engagement und Erfolg Kalender, hinter deren Türchen sich attraktive Preise verstecken. Der Erlös kommt karitativen Zwecken zugute. Für die Aktion „Hilf-Mit!“ der Saarbrücker Zeitung durfte Redakteurin Monika Kühn jetzt einen Scheck über 1500 Euro entgegennehmen. Die Kinderhilfe Saar wurde mit 13 500 Euro bedacht. Das Geld werde für ein Integrationsprojekt an der Warndtschule in Überherrn und für ein kunstpädagogisches Projekt in der Kinder- und Jugendpsychiatrie in Merzig verwandt. Unser Bild zeigt von links Elfriede Klein, Monika Kühn, Monika Hanig, Vera Caspar, St-Präsidentin Ingrid Breyer, Dr. Ingrid Kojan und Antonia Nutting-von Boch, Kinderhilfe. KÜ/FOTO: THOMAS SEEBER

Pferdespektakel „Yakari und kleiner Donner“ zum Sonderpreis für SZ-Leser

Veranstaltung am 13. Juli auf dem Festplatz Saarterrassen.

Saarbrücken (red) Auf großer Deutschland-Tour erweckt Wille Entertainment zeitweilig die Zeichentrick-Helden Yakari und seine Freunde zum Leben. Und zwar im größten Indianerzelt der Welt, das im Juli auf dem Festplatz der Saarterrassen aufgestellt wird. Für SZ-Leser findet am Freitag, 13. Juli, eine Sonderveranstaltung mit ermäßigten Preisen statt. Seien Sie live dabei, wenn Yakari das erste Mal auf seinen treuen Freund Kleiner Donner trifft und anschließend mit ihm viele spannende Abenteuer erlebt.

Die Besonderheit dabei: In der europaweit einzigartigen Show für die ganze Familie werden neben echten Schauspielern auch echte Pferde zu erleben sein. Temperamentvolle Appaloosa-Schecken werden Yakaris tierische Freunde Kleiner Donner, Großer Grauer und Schneller Blitz darstellen. Erleben Sie Yakari und Kleiner Donner hautnah in einer noch nie da gewesenen Show mit bis zu 12 Pferden. Gefühlvolle Momente, in denen Yakari sich als Pferdeflüsterer beweist und den



Yakari, seine Schwester Angel und sein treues Pferd Kleiner Donner.

FOTO: WILLE ENTERTAINMENT

anfangs widerspenstigen Kleinen Donner für sich gewinnt, wechseln sich mit exquisiter Reitkunst ab. Damit ist die Show nicht nur für Fans der TV-Serie ein Genuss, sondern auch für Pferde- und Showliebhaber aller Altersstufen bestens geeignet! Insgesamt wird das Ensemble aus über 60 zwei- und vierbeinigen Mitwirkenden bestehen. Darunter auch ausgezeichnete Akrobaten und Komiker. Die ganze Show wurde in enger Zusammenarbeit mit den Yakari-Schöpfern Derib und Job entwickelt.

TICKETS

Vorstellung für SZ-Leser am 13. Juli 2018, 16 Uhr, auf dem Festplatz Saarterrassen

SZ-Leser-Preise (20 Prozent Ersparnis):

Kat. 1 (Premium): Erwachsene: 30 Euro Kinder (bis 14 Jahre): 24 Euro.

Kat. 2/3: Erwachsene: 22 Euro, Kinder 16 Euro.

Kat. 4: Erwachsene: 16 Euro, Kinder: 12 Euro.

Kinder unter 3 Jahren haben freien Eintritt, jedoch kein Anrecht auf einen Sitzplatz.

Tickets unter der Tickethotline (06 81) 5 02 55 22 und bei der SZ vor Ort in Saarbrücken.

» SZ-TIPPS

SAARLOUIS

Letzter Termin der Aktion „Brot & Wein“

(red) Probieren, testen und gewinnen dürfen Feinschmecker ein letztes Mal am Dienstag, 22. Mai, ab 11 Uhr in Saarlouis, Französische Straße. Am Aktionsstand „Brot & Wein“ stellen der Bäckerinnungsverband Saarland und die saarländischen Winzer in Zusammenarbeit mit der Sparkassen-Finanzgruppe und der SZ noch einmal den Gästen je drei Weine und drei Brotsorten vor, die blind probiert werden müssen. Das Ergebnis kreuzen sie auf einem Teilnahmecoupon an, erhältlich vor Ort, in ihrer SZ oder unter www.saarbruecker-zeitung.de/brot-und-wein. Zu gewinnen gibt es zehn Einkaufsgutscheine je 50 Euro, einzulösen bei einem der teilnehmenden Unternehmen. Am Ende werden unter allen Teilnehmern sechs 200 Euro Gutscheine verlost.

SAARBRÜCKEN

Urlaub im Alpenchalet für Brigitte Kowalski

(red) Beim Reisegewinnspiel der Saarbrücker Zeitung vom 30. April hat Brigitte Kowalski aus Heusweiler einen Aufenthalt für 2 Personen über 5 Übernachtungen im Alpenchalet Gosau am Dachstein gewonnen. Das komfortable Ferienhaus mit traditionell-ländlichem Charme befindet sich direkt an einer der Skipisten der Skiregion Dachstein West im Salzkammergut in Österreich mit einmaliger Aussicht auf den Gosaukamm.

SAARBRÜCKEN

Mit optischer Performace beeindrucken

(red) Beim SZ-Experten Forum mit Petra Waldminghaus (Foto: Waldminghaus) am Dienstag, 29. Mai, 19 Uhr, erfahren die Teilnehmer, wie sie ab der ersten Sekunde auf jeder beruflichen Bühne überzeugen. Aus ihrer Erfahrung als Dresscode-Expertin kennt sie die Anforderungen an eine optische Performance. Sie weiß: Ob in Führungsetagen oder auch



Petra Waldminghaus

auf den kleineren Bühnen des Berufslebens: Erfolgreich ist, wer sich auch optisch passend inszeniert. Kleidung, Brille, Haarschnitt, Schuhe, Accessoires tragen zum Personal-Branding bei; sie transportieren in Millisekunden Botschaften über den Träger. Wer sich dieser Signale bewusst ist und sie stilvoll und individuell einsetzt, verstärkt seine persönliche Wirkung gezielt. Ebenso interaktiv wie praxiserprobt stellt dieser Impulsvortrag die wichtigsten Aspekte für ein individuelles Outfit Tuning zusammen: von der Auswahl der anlassgerechten Basisgarderobe über Psychotricks bei der Farbwahl bis zum optisch gelungenen Auftritt im Web und auf dem Podium.

» **Tickets** für 40 Euro, SZ-Card-Inhaber 35 Euro, unter Telefon (06 81) 5 02 55 22, bei der SZ vor Ort in Saarbrücken, online unter www.sz-kartenvorverkauf.de Weitere Infos: www.saarbruecker-zeitung.de/expertenforum

PRODUKTION DIESER SEITE:

Peter Seringhaus, Aloisius Tritz, Jennifer Wilms, Alexander Gersing, Elisabeth Heil (CMS)