



KOLUMNE LEBENSART

Eine Kolumne von Stefan Mandl,
NLP Institut SINN

Der kleine Unterschied

Älterwerden ist nichts für Feiglinge, das stelle ich zunehmend fest. Mit meinem Gefühl, dass die Welt sich immer schneller dreht, bin ich offenbar nicht alleine, und die vielleicht größte Herausforderung heißt „Veränderungsbereitschaft“.

Dabei mache ich eine sehr interessante Beobachtung: Was viele Menschen hindert, sogar jene Dinge in ihrem Leben zu verändern, die sie selber verändern möchten, ist ein Glaubenssatz, nämlich: „Veränderung ist schwierig, dauert ewig und ist teuer.“

Dabei sind es oft die kleinen Dinge, die einen gravierenden Unterschied machen. Zum Beispiel den Unterschied zwischen „sehen“ und „wahrnehmen“. Während Kurse für bessere Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung voll sind, liegt das Geheimnis manchmal so nahe: Menschen möchten das Gefühl haben, dass sie wahrgenommen werden. So entstehen Beziehungen, wir fühlen uns verbunden.

Stattdessen ist es im Alltag eher so, dass wir andere höchstens mit einem flüchtigen Blick streifen und trotzdem innerhalb von 7 Sekunden einschätzen und bewerten. An sich eine Höchstleistung unseres Gehirns, die in einer modernen Welt, in der wir Respekt und Wertschätzung vermitteln möchten, aber eher Nachteile bringt.

Wenn Sie etwas Gutes für Ihre Beziehungen tun möchten, beginnen Sie doch ganz einfach damit, Ihre Umwelt bewusster wahrzunehmen, länger zuzuhören, bevor Sie etwas entgegenen und länger hinzusehen, bevor Sie urteilen. Lust auf eine Wette? Ich wette, dass Sie sich nach Ihrem nächsten Gespräch an die Augenfarbe, die Stimme und die Gestik Ihres Gegenübers erinnern können. Und Sie werden den Unterschied spüren!

Foto: Susi Graf

STREIFLICHTER



Martin Niklas, Ernst Baier, Bianca Santner, Thomas Stadler und Johann Putz.

Jagd auf die gute Sache

Erneut spendet die Jägerschaft Eugendorf einen Teil des Erlöses des Adventmarkts Eugendorf für einen guten Zweck. 2022 kamen so 1.500 Euro für den Verein „Eugendorfer helfen Eugendorfern“ zusammen, die nun an Vereinsobmann Thomas Stadler übergeben werden konnten. Der Verein ermöglicht eine schnelle und unbürokratische finanzielle Unterstützung von in Not geratenen Eugendorfern.

Foto: Monika Niklas



GF Dominik Engel baut das Studienangebot der FH weiter aus.

Neuer Studiengang

Die FH Salzburg startet voraussichtlich ab Herbst 2024 einen neuen Masterstudiengang „Cyber Security“. Dieser wird berufsbegleitend angeboten, Voraussetzung ist ein Bachelor im IT-Bereich. Erste Lehrveranstaltungen zur Spezialisierung werden bereits ab Herbst 2023 im bestehenden IT-Master Studiengang Informationstechnik- & System-Management angeboten. Dazu wird der bereits seit langem etablierte Themenbereich Netzwerksicherheit und Security ausgebaut.

Foto: FHS Hannelore Kirchner



Foto: Rote Nasen

Die Clowndoctors im Einsatz

Berührende Besuche

Seit fast einem Jahr gehen ROTE NASEN Clowns im Rahmen des Programms „Emergency Smile“ in Ankunftszentren und Unterkünfte von geflüchteten Menschen aus der Ukraine. 2023 sind österreichweit rund 150 Einsätze geplant. In Salzburg stehen das Waisenhaus in St. Georgen, sowie die Quartiere in Wals und Puch auf dem Programm. So werden Menschen, die Schlimmes erlebt haben, mit einem Lachen willkommen geheißen.



Foto: Bäckerei Rößlhuber

Der Rößlhuber-Nachwuchs genießt die haus eigenen Zimtsterne.

Zimtsterne gegen Krebs

Bäckerei Rößlhuber sammelte 4.100 Euro für krebskranke Salzburger Kinder. In der Adventzeit gab es bei der Bergheimer Traditionsbäckerei Rößlhuber wieder Naschereien für den guten Zweck. Durch den Verkauf von weihnachtlichen „Topfen-Germ-Zimt-Sternen“ in den vier Rößlhuber-Filialen konnten 4.172,80 Euro zu Gunsten der Salzburger Kinderkrebshilfe gesammelt werden. Weitere 1.000 Euro gingen an die Diabetikervereinigung.



KOLUMNE REINFRIED HERBST

Was ist noch übrig?

Mehr Bewegung, gesünderes Essen, endlich mit dem Rauchen aufhören, weniger Alkohol trinken... Das sind wohl einige der guten Vorsätze, die Herr und Frau Österreicher zu Beginn des neuen Jahres gefasst haben. Nur, dass Neujahr schon wieder einige Wochen her ist – die Zeit vergeht wie im Flug – und was ist von den großartigen Vorsätzen und Vorhaben nun im März noch übrig? Sind sie noch aktuell oder schon wieder Schnee von gestern?

Wie auch immer, kein Grund zu verzweifeln! Nicht alle 365 Tage des Jahres können erfolgreich und nach Wunsch verlaufen. Bei jedem von uns gibt es schwierige Tage, an denen man gefühlt einen Schritt zurück macht, anstatt nach vorne. Wichtig ist, dass man solche Tage als „Lern-Tage“ akzeptiert und sich davon nicht runterziehen lässt. Nur nicht aufgeben, lautet die Devise! Denn so schwierig ist es nicht, bei seinen Vorhaben wieder auf die Erfolgsspur zurückzukommen! Wesentlich ist, die Motivation des Jahresbeginns wiederzufinden, sich, gerne auch in kleinen Schritten, wieder dem hehren Ziel anzunähern.

Sie waren zum Beispiel schon lange nicht mehr joggen, so wie Sie sich das vorgenommen hatten? Macht (fast) nichts! Dann schnappen Sie sich JETZT einen Freund oder eine Freundin und gehen Sie zusammen eine große Runde schnellen Schrittes spazieren. So kommen Sie in Bewegung und vor allem in Schwung für Ihre nächste Laufrunde!

In kleinen Schritten kommen Sie zum Erfolg, denn nur so werden Sie Ihre Ziele auch dauerhaft erreichen. Nächstes Silvester kommt bestimmt und dann wollen Sie doch sicher auch zufrieden auf das vergangene Jahr zurückblicken, oder?

Foto: Event Corner by Reini Herbst



Dentalexperten aus 19 Nationen verliehen der Veranstaltung internationales Flair.

Tag der unsichtbaren Zahnsperre

Beim DMU Aligner Production Symposium am 10. Februar im Hotel Friesacher konnten die Gäste einen Blick in die Zukunft der Zahntechnik werfen. Zahlreiche Referenten und Teilnehmer aus 19 Nationen trafen sich zur Weiterbildung und zum Netzwerken. Bei dieser Gelegenheit wurde auch der Laser Aligner Cutter für Dentallabore vorgestellt, mit dem DMU 2022 den WIKARUS in der Kategorie Innovation gewonnen hat. Die Teilnehmer zeigten sich begeistert von der Veranstaltung.

Foto: Dental Manufacturing Unit GmbH



Foto: SOS Kinderdorf, Salt n Daisy

Fabian Martin, Wolfgang Arming, Florian Seeberger und Eva Martin

Satoshi für Satoshi

Das Salzburger Start-up Salt n Daisy startete gerade erst die Produktion und doch denken die beiden Unternehmer Eva und Fabian Martin schon an die anderen. Das innovative Unternehmen akzeptiert Bitcoin als Zahlungsvariante und gibt von jedem Bitcoinumsatz 10 % an das SOS Kinderdorf weiter. So konnte im Dezember die erste Spende in Höhe von 5 Millionen Satoshis (ca. 800 €) an das SOS Kinderdorf in Seekirchen überreicht werden.



Foto: Austrian Doctors

Mädchen lernen im Trainingscenter unter anderem Schneidern

Hilfserfolg in Bangladesch

Die Austrian Doctors mit Sitz in Salzburg erreichten wieder einen Meilenstein in ihrem Engagement für Menschen in Entwicklungsländern. In Bangladeschs Hauptstadt Dhaka konnte ein neues Trainings- und Medicalcenter eröffnet werden. Im Februar starteten die ersten Weiterbildungskurse. So sind die Teilnehmer in der Lage, durch eigene Arbeit dem Slum zu entkommen. Zusätzlich werden auch kostenlose Arztbehandlungen und Medikamente angeboten.



Foto: SLSV

Matthias Fernsebner fährt Richtung Gold

Junge Skitalente

Eine starke Leistung brachten die Burschen und Mädchen des Salzburger Landes-Skiverband (SLSV) bei den österreichischen Jugendmeisterschaften auf der Reiteralm. Vom 30. Jänner bis zum 3. Februar erfuhren die Salzburger 3 Siege, 2 zweite Plätze und einen dritten Rang. Matthias Fernsebner siegte in der U18 im Abfahrtslauf, auf Platz 2 landete Jakob Passruggger. Im Super-G belegte Fernsebner den zweiten Platz. In der Mädchen U21 gewann Sophie Fischer die Abfahrt und wurde Dritte im Super-G und in der U18 siegte Julia Pechhacker im Super-G.