

### ... EINEN VORSORGE-CHECK?

Das „Pickerl“ fürs Auto lassen wir rechtzeitig machen – sonst droht ja Strafe; aber uns selbst Gutes zu tun fällt so schwer. In Österreich wird für alle ab dem 18. Lebensjahr die kostenlose Vorsorgeuntersuchung angeboten, 2009 haben das nur



12 % der Gesamtbevölkerung genutzt! Bei gewissen Beschwerden und familiären Risikofaktoren ergänzen individuelle Tests die Basisuntersuchung. Dazu zählen auch medizinisch empfohlene Standards wie die Mammografie ab dem 40. oder die Darmkrebsvorsorge ab dem 50. Lebensjahr. Ich empfehle ab dem Fünfziger bei Beschwerden auch verschiedene Röntgen- und Ultraschalluntersuchungen. Ab dem 16. Lebensjahr übrigens sollte die gynäkologische Vorsorgeuntersuchung einmal jährlich durchgeführt werden – genauso wie regelmäßige Kontrollbesuche bei Zahn- und Augenarzt.

DORIS GAPP, Allgemeinmedizinerin ([womanandhealth.at](http://womanandhealth.at))

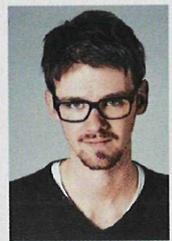


# WANN IST ES ZEIT für ...

**JETZT ABER!** Immer wieder verschoben wir's auf morgen: den Brief an den Liebsten, das klärende Gespräch mit dem Chef, den Kauf eines Hundes. Warum sich Warten nicht lohnt, lesen Sie hier ... RED.: KATRIN KUBA & MELANIE ZINGL

### ... DEN VERZICHT VON UNNÖTIGEN SALE-SCHNÄPPCHEN?

**Ausverkauf bedeutet Krieg. Und Sie würden schließlich auch nicht ohne Plan in eine Schlacht ziehen, oder? Überlegen Sie sich daher vorm Shoppen, was Sie gerne hätten und was in Ihrer Garderobe noch fehlt. Das Wichtigste: Halten Sie sich eisern an diese Liste, setzen Sie sich ein Budgetlimit! Und: Gehen Sie nicht alleine! Denn niemand belügt Sie so gut wie Sie selbst! Nur weil ein großes Rabatt-Zeichen auf etwas prangt, heißt das noch lange nicht, dass es nicht trotzdem viel zu teuer ist. Klar sieht der Leo-Mantel, mit dem Sie schon den ganzen Winter liebäugeln, mit minus 70 % genauso toll aus. Aber vergessen Sie nicht: Wir befinden uns bereits am Ende der Saison! Bald schaut der Print nicht mehr trendy, sondern nur mehr wild aus. Kaufen Sie im SALE also nur neutrale Klassiker oder Teile, die zumindest noch im Sommer in Mode sind.**



KEVIN ILSE, WOMAN-Fashion-Vizechef

### ... EINE NACHT UNTER STERNEN?

*Routinen unterbrechen und wieder mal etwas tun, das man früher als Kind vielleicht sehr genossen hat, ist immer empfehlenswert. Ein Blick in den Sternenhimmel in einer lauen Sommernacht kann vieles bewirken. Vor allem, uns wieder mal ins Staunen bringen! Man wird sich der Größenordnung der Welt bewusst und oftmals dessen, wie klein und unbedeutend mancher Streit oder manches Problem ist, dem ich eine tragende Bedeutung zugemessen habe. Eventuell kommen schöne Erinnerungen an früher, die guttun und einen innerlich schmunzeln lassen. Man kann abschalten – den Lärm der Welt hinter sich lassen und Gedanken kommen lassen, wie sie gerade wollen – ohne sie steuern zu müssen.*

URSULA TEUREZBACHER, Humortrainerin

### ... EINE PATENSCHAFT?

*Warum gerade jetzt? Aus Dankbarkeit, weil ich ein gesundes Kind bekommen habe. Weil ich im Job erfolgreich war. Weil mein Mann wieder gesund ist. Weil ich mein Ziel erreicht habe. Weil ich mein Glück teilen will. Wann der richtige Zeitpunkt ist, einem Kind zu helfen? Heute – denn jeden Tag braucht ein Kind Ihre Hilfe!*



TINA VERMEER, SOS-Kinderdorf ([sos-kinderdorf.at](http://sos-kinderdorf.at))

## ... DEM CHEF DIE MEINUNG ZU SAGEN?

Auf jeden Fall, bevor Sie platzen! Auch im Büro herrscht Meinungsfreiheit! Damit Sie Ihren Arbeitsvertrag nicht ungewollt verkürzen oder Ihre Karriere ruinieren, sind einige Punkte zu beachten:

**Sprechen Sie Ihren Chef in diskretem Rahmen und entspannter Atmosphäre an. Behalten Sie stets Klarheit über die eigene Rolle als Mitarbeiterin (Vorsicht vor Grenzverletzungen!).**

**Sprechen Sie konkrete Themen sachlich an, und verzichten Sie auf Verallgemeinerungen. Stellen Sie Fragen, formulieren Sie Wünsche und Ziele, aber machen Sie keinesfalls Vorwürfe. Vermitteln Sie kreative Lösungsansätze, und meckern Sie nicht am Problem herum. Beachten Sie die Feedbackregeln – und denken Sie daran, dass jede Rückmeldung (auch an die Chefin) eine Chance für Weiterentwicklung ist!**

ANGELIKA FUSS, Coach & Unternehmensberaterin ([impactmanagement.at](http://impactmanagement.at))



## ... EINEN EIGENEN HUND?

Wenn Sie Ihr Leben gerade im großen Stil verändert haben oder verändern wollen, dann passt da auch ein Hund dazu. Wenn Ihr Leben in den gewohnten Bahnen verläuft: Nehmen Sie sich einen Hund, und für Veränderungen ist gesorgt! Wenn Sie beruflich eine Pause einlegen, ist richtig gut Zeit für die Erziehung eines Welpen. Wenn der Beruf Sie aufzufressen droht: Nehmen Sie sich einen Hund, und er zwingt Sie, auch noch was anderes in Ihrem Leben zu tun, als zu arbeiten – und er liefert einen wunderbaren Grund, öde Sitzungen zwischendurch zu verlassen. „Sorry, der Hund muss raus“ ist in gewissen Situationen Gold wert (mal vorausgesetzt, Sie sind weit genug oben in der Hierarchie oder haben ein hundefreundliches Arbeitsumfeld). Wenn Sie gerade Single sind: der richtige Moment für den Hundepartner und neue Abenteuer. Wenn Sie sich gerade getrennt haben: Ein Hund bietet Gesellschaft, kostet ähnlich viel Energie wie der Verfllossene, bringt aber mehr (mit etwas Glück sogar die Zeitung). Wenn Sie eben einen Partner gefunden haben – wunderbar, endlich jemand da, der auch mal auf den Hund aufpassen kann. Wenn Sie aber

bloß einen Hund möchten, den Sie 10 Minuten täglich streicheln können, der aber sonst nichts von Ihnen fordert und keinen Schmutz macht, und wenn Ihr Leben völlig unverändert bleiben soll, dann legen Sie sich lieber einen hübschen Stoffhund zu ...

BRIGID WEINZINGER, Tiertrainerin ([denktier.at](http://denktier.at))



## ... GESPRÄCHE MIT ALTEN MENSCHEN?

**Da fällt mir ein Satz dazu ein: dann, wenn ich neugierig und offen genug bin, tatsächlich zuzuhören. Das klingt nach wenig, ist es aber bei weitem nicht, schließlich fordert das jede Menge von mir selbst. Es braucht die Erwartung, im Gespräch mit älteren Menschen etwas lernen zu können, genauso wie die**

**Bereitschaft, meine eigenen Bilder von der großen Geschichte loszulassen und mich auf die wirklichen Erlebnisse einer Person einzulassen.**

KARIN BISCHOF,  
 Zivilcourage-Trainerin  
 ([sinnfabrik.at](http://sinnfabrik.at))



## ... EINEN LIEBESBRIEF?

*Hatten früher die Verehrer ihrer Angebeteten mit überschwänglichen Worten in langen Briefen ihre Liebe gestanden, worauf sie Zeilen voller Andeutungen zurücksandte, nimmt sich heute kaum noch jemand Zeit, einen Liebesbrief zu schreiben.*

*Frisch Verliebte werden nicht müde, einander zu sagen, was sie aneinander fasziniert und lieben. Kaum hat aber der Alltag Einzug gehalten, hat man sich an die guten Seiten gewöhnt, und es werden nur noch die Fehler des anderen kommuniziert.*

*Der kalifornische Psychologe und Paarforscher Dr. John Gottman hat festgestellt, dass in gut funktionierenden Beziehungen Anerkennung und Kritik in einem Verhältnis von 5:1 zueinander stehen müssen. Das heißt: Für jede negative Form der Kommunikation braucht es fünf positive Aussagen – ein Liebesbrief ist dazu doch bestens geeignet und im Grunde genommen auch ganz einfach!*

*Kaum denkt man an das Gesicht des geliebten Menschen, die Art, wie er spricht oder sich bewegt, seinen Duft oder den Klang seiner Stimme, schon ist es leicht, den Inhalt für einen gelungenen Liebesbrief zu finden. Und der richtige Zeitpunkt ist immer dann, wenn wir uns daran erinnern, warum wir ausgerechnet mit dieser Person unser Leben verbringen.*

BRIGITTE MOSHAMMER, Sexpertin  
 ([psychotherapeutin.cc](http://psychotherapeutin.cc))



## ... BETTEN MACHEN – JEDEN TAG?

**Als einziges Mädchen neben drei Brüdern gehörte das Bettenmachen schon früh zu meinen Aufgaben. Spätestens wenn man selbst eine Familie hat, sollte Ordnung in der**

**Wohnung herrschen – das fängt beim Bettenmachen an. Das sehe ich auch bei meiner Tochter Sophie – sie liebt es, ihre neue „Hello Kitty“-Bettwäsche zur Geltung zu bringen. Mein Tipp:**

**Machen Sie Ihr Bett im Halbwachzustand – so denken Sie, Hausarbeit am Morgen sei nur ein Traum.** SIMONE RONACHER, Hotelière ([ronacher.at](http://ronacher.at))

