

Bücher für alle Tage

EDITION
Welt der Frau



Nur bei
„Welt der Frau“
erhältlich!

Anregungen und
Impulse für mehr
Lebensenergie

Alle Tage Mut

152 Seiten, Hardcover,
14 x 12 cm

Herausgeberin:
Christine Haiden

€ 14,90



Nur bei
„Welt der Frau“
erhältlich!

Ein leichtes Buch
für schwere Tage

JA!

Ein Trostbuch

144 Seiten, Hardcover,
14 x 12 cm

Herausgeberin:
Christine Haiden

€ 14,90

Wer sagt, dass alles bleiben muss, wie es ist? Wie schmeckt der Himmel und vor allem: Wie holt man ihn auf die Erde? Seien Sie neugierig auf das Leben und entdecken Sie die Vielfalt seiner Möglichkeiten mit den Mut-Texten und kleinen Übungen von Susanne Niemeyer in „Alle Tage Mut“. Holen Sie sich Ihre Portion Mut für alle Tage. Zum Beispiel, indem Sie HEUTE auf Ausreden verzichten oder eine Schokolade essen ohne schlechtes Gewissen!

Stellen Sie sich vor, ein Engel kreuzt Ihren Weg. Flügel hat er nicht, aber Worte, die Ihnen helfen können, JA zu sagen, auch wenn es das Leben gerade nicht so gut mit Ihnen meint. In 40 Geschichten und Ratschlägen für 40 Tage lässt Susanne Niemeyer in „JA! Ein Trostbuch“ den Engel das Wort „Trost“ neu buchstabieren und lädt ein, so zu tun als könne alles gut werden - und sei es zunächst nur für einen einzigen Augenblick.



Was wir von
unseren Kindern
lernen können

Wir Glückspilze

160 Seiten, Hardcover,
14 x 22 cm mit drei
„Glückspostkarten“

Herausgeberin:
Christine Haiden

€ 19,95



Nur bei
„Welt der Frau“
erhältlich!

Hildegard-Heilwissen
für Körper und Seele

Gutes Leben

122 Seiten, Hardcover,
13 x 18 cm

€ 14,90

Gegen Bretter vor dem Kopf und endlose Grübelei hilft auch, sich mit Kindern zu beschäftigen. Denn sie sind Naturtalente für Lebensfreude. Grund genug, bei ihnen in die Lehre zu gehen. In „Wir Glückspilze“ erzählen 25 AutorInnen von ihren ganz persönlichen Erfahrungen. Lassen Sie sich bezaubern von diesen berührenden Geschichten mitten aus dem turbulenten Leben mit Kindern!

Oder hören Sie auf Ihre innere Stimme und stärken Sie mit dem Heilwissen von Hildegard von Bingen Ihr Selbstbewusstsein und Durchsetzungsvermögen. Backen Sie mit Dinkel, Muskat, Zimt und Nelken Hildegards beruhigende Nervenkekse für stressige Zeiten. Wertvolles Hildegard-Heilwissen für Körper und Seele finden Sie im Buch „Gutes Leben“.

Ihre Bestellungen nehmen wir gerne entgegen:

telefonisch: 0732 77 00 01 14, per E-Mail: neuebuecher@welt-der-frau.at

oder auf www.welt-der-frau.at

Kosten-
freier
Versand!



Mein Mann, der alles kann

Arbeitsteilung unter Paaren ist sinnvoll, birgt aber auch so manche Falle. Ein Denkanstoß, wie frau das Ruder in der Hand behält.

TEXT: Romana Klär // FOTOS: Leander Baerenz

Jetzt ist es schon wieder so weit: Unser Drucker spinnst just in dem Moment, in dem ich ein wichtiges Dokument zu Papier und anschließend zur Post bringen soll. Mein Mann, der den Fehler bestimmt sofort beheben kann, sitzt 18 Kilometer weit entfernt in seinem Büro. Eine Ferndiagnose erweist sich via Handy als schwierig, längere Privatgespräche während der Arbeitszeit sind außerdem tabu. Also werde ich warten. Mindestens bis zum Abend, wenn er heimkommt, womöglich aber länger, falls er ein Ersatzteil braucht, das ich vermutlich im Geschäft gleich um die Ecke kaufen könnte, wenn ich nur wüsste welches.

Ein ungutes Gefühl unnötiger Abhängigkeit rumort in meinem Bauch.

Mein Blick streift durch die Wohnung: Wozu sind eigentlich diese drei Fernbedienungen gut? Früher hatte ich Schallplatten und CDs. Seit ich verheiratet bin, sind die Balladen von Nina Simone auf einer Festplatte vor mir versteckt. „My Baby just cares for me“ – „Mein Schatz kümmert sich um mich!“ Wann habe ich ihr Lied zuletzt gehört? Vermutlich als mein Mann noch nicht die Oberhand über sämtliche Kabelanschlüsse in unserem Haushalt hatte. Ich weiß nicht, wie unser WLAN zustande kommt und wie die elektronische Bürgerkarte für die Steuererklärung funktioniert. Die Feineinstellung der neuen Heizung ist für mich ein Rätsel. Wenn es mir zu heiß wird, wenn ich friere, wende ich mich an ihn. Wo die Papiere sämt-

licher Versicherungen liegen, weiß ich – zumindest ungefähr. Fragt mich aber bitte nicht, wie viel wir bis dato für die gemeinsame Zukunftsvorsorge angespart haben. Ich kenne nur meinen Kontostand.

KEINE ZEIT, KEINE NERVEN

Muss ich beruflich an einen beliebigen Ort dieser Erde, finde ich erfahrungsgemäß alleine hin. Bei Autofahrten in der eigenen Stadt sage ich trotz jahrelanger Fiat-, Lada-, Opel-Praxis quer durchs ganze Land hingegen jedes Mal nur: „Nein, mach das lieber du.“

Mein Verhalten ist nicht ungewöhnlich. Freundin L. hält es, zumindest was die Fahrerei angeht, genauso. Sei sie im Sommer allein daheim, >>



>> erzählt sie mir, verdorre ihr Rasen mangels korrekter Handhabung der Sprinkleranlage. Geldanlage wäre eher „sein Ding“, meinte jüngst eine beruflich erfolgreiche Vierzigerin. Freundin K. wiederum – auch sie mit Familienmanagement und Teilzeitjob ganztags ausgelastet – verschickt niemals ein Bild von ihrem Kind. Sie hat schlicht keine Ahnung, wo ihr Mann die süßen Fotos abgelegt hat. Ihr eigener Computer habe ab dem Einzug in die gemeinsame Wohnung ausgedient. Sie kann ich also bezüglich meines Druckers auch nicht fragen. Und da ist noch das Beispiel von der tatkräftigen Susanne, die jüngst unverrichteter Dinge und in ihrem Selbstwertgefühl geknickt ein Geldinstitut verließ, weil sie noch nie zuvor einen dieser Überweisungsautomaten bedient hatte. Für die Bedienungsanleitung fehlten Wille, Zeit und Nerven. Bankgeschäfte werden seit der Selbstbedienungswelle ausschließlich von ihrem Mann erledigt. Das klang fast fatal.

REGELMÄSSIGER CHECK

Dabei wollen wir uns nicht über die Alltagshelden an unserer Seite beklagen: Mein Mann räumt bereits vor dem Frühstück den Geschirrspüler aus und sorgt sich am Abend liebevoll ums Kind. Der Angetraute von L. kann – ich hab's probiert – gut kochen. K.s Mann hat ebenso keinerlei ersichtliche Machoallüren, und Susanne dachte bis zu ihrem Bankerlebnis noch nie, alleine aufgeschmissen zu sein. Blicken wir auf unsere selbst

organisierten Singlejahre zurück, so scheint es, als hätte die Arbeitsteilung in der Partnerschaft Vorteile, aber auch Schattenseiten. Der renommierte Psychologe und Autor Albert Wunsch rät, „den Zustand des Zusammenspiels in der Beziehung bewusst, zeitgerecht und regelmäßig zu überprüfen“. Darüber hat er sogar ein Buch geschrieben: „Boxenstopp“ gibt Anregungen, um Krisen und Störungen in der Beziehung zu vermeiden. Paare sollten nicht erst zur Beratung gehen, wenn sie Probleme haben, sondern in Intervallen selber darauf schauen, wie zufrieden sie sind.

Arbeitsteilung mache in einer Beziehung durchaus Sinn, sagt Wunsch. Fair ausgehandelte Spezialisierungen sparen Zeit und Energie, sorgen für Sicherheit und Stabilität – aber eben nur so lange, wie jede und jeder die Aufgaben des jeweils anderen notfalls in Minimalversion selbst bewerkstelligen könne. Schon Junge sollten sich immer wieder vor Augen führen, was sie zum Leben brauchen: Ernährung, Mobilität, soziale Kontakte und einige manuelle Fähigkeiten. Wie viel davon kann ich alleine, wo gibt es Nachholbedarf?

ATTRAKTIV BLEIBEN

Gelinge es nicht, Wissen zeitgerecht zu teilen, könne sich eine subjektive Abhängigkeit entwickeln, die das Macht- und Attraktivitätsgefüge innerhalb der Beziehung durcheinanderrüttelt. „Wenn der andere etwas gut macht, ist er oder sie attraktiv. Im Gegenzug kann es aber auch dazu führen, dass

ich mich unwohl und unattraktiv fühle. Auch weil Teile, die früher zu meiner Persönlichkeit gehört haben, nicht mehr gelebt werden“, sagt Wunsch. Dieses Phänomen betreffe im Übrigen nicht nur Frauen. Wunsch selbst hatte als einer von vier Söhnen immer viel mit seiner Mutter gekocht und gebacken und auch als Erwachsener noch Spaß daran.

Doch dann übernahm seine Frau, die Leiterin einer Großküche, das Haushaltsmanagement. „Erst nach etlichen Ehejahren habe ich gemerkt, dass ein wichtiger Teil meiner Persönlichkeit verloren gegangen war. Daraufhin habe ich bewusst angefangen, mit unseren Kindern zu backen“, verrät Wunsch, wie er seiner „Abhängigkeitsfalle“ entkommen ist. Heute mache er wenigstens einen Teil des Haushaltes, und seine Frau kümmere sich dafür auch um den Finanzkram.

RAUS AUS DEM DILEMMA

„Nicht alles an den Partner delegieren, auch auf scheinbar kleine Arbeitsschritte im Alltagsleben achten, dankbar sein – das festigt die gegenseitige Wertschätzung, den Kitt jeder Beziehung. Bekommt jemand hingegen nach dem ‚Tischlein, deck dich‘-Prinzip etwas serviert, wird es selbstverständlich, und es schleichen sich Geringerschätzung und Anspruchsdenken ein“, unterstreicht Wunsch. Es heißt dann nicht: „Sag mir, warum geht der Computer schon wieder nicht? Was, du hast den Geburtstag meines Vaters vergessen? Warum ist diese Rechnung noch nicht überwiesen?“ Wenn jemand etwas für den Partner oder die Partnerin macht, ist für Wunsch ein Danke selbstverständlich.

Ich werde mir also den vorwurfsvollen Blick wegen des stotternden Druckers am Abend besser sparen. Mich aufrichtig für den Verbleib von Nina Simone interessieren, vielleicht ein Fahrsicherheitstraining buchen, mit meinem Mann gemeinsam einen Blick auf unsere Altersvorsorge werfen und ihn mit möglichst wenig Ironie bitten, diesmal selber das nächste Treffen mit unseren FreundInnen auszumachen. *

Welt der Frau – LeserInnenreisen

Nachhaltiger
Tourismus

Nachhaltige Reisen mit interessanten Begegnungen

Wenn Sie gerne mit anderen die Welt entdecken, aber dennoch kein Standardprogramm absolvieren möchten, wenn Sie mit Gleichgesinnten unterwegs sein wollen und nach tieferen Einblicken suchen, dann könnte eine „Welt der Frau“-Reise das Richtige für Sie sein. Jede Reise ermöglicht interessante Begegnungen und wirft einen Blick hinter die Kulissen von Hochglanzprospekten. Dabei kommen Lebensfreude und Genuss nicht zu kurz. Eine Reise mit „Welt der Frau“ führt zueinander und zu sich selbst, sie bewegt, berührt und erhellt.

Kooperation:

WELTANSCHAUEN
einfach reisen zu Land und Leuten



WINTER IN DEN RUMÄNISCHEN KARPATEN mit Schneeschuhwanderungen von 12. bis 20. 2. 2016

Beeindruckende Winterwanderungen in den stillen Wäldern und der einsamen Bergwelt des Naturparks Königstein und faszinierende Begegnungen mit den Menschen in Siebenbürgen stehen im Mittelpunkt dieser Reise. Diese Reise ins Bergdorf Măgura, 40 Kilometer von der alten siebenbürgischen Handelsstadt Kronstadt/Braşov entfernt, führt Sie für neun Tage mitten in den Nationalpark Königstein. Bei dieser Bahnreise nächtigen Sie in einer ökologischen Familienpension, werden mit regionalen und lokalen Produkten versorgt und tauchen ein in die Vielfalt dieses Landes. Die Reise wird abgerundet durch Besuche in den wunderschönen Städten Hermannstadt, Kronstadt und Schäßburg.
Reisepreis: € 1.290,- Anmeldeschluss: 30. 11. 2015

GRIECHENLAND Sozialprojekte und Begegnungen von 28. 4. bis 8. 5. 2016

Diese Reise bietet Ihnen interessante Einblicke in das Land, das von der Wiege der antiken Demokratie zum modernen Krisenstaat Europas wurde. Im Mittelpunkt dieser Griechenlandreise stehen Besuche von Sozialprojekten und die Suche nach alternativen Antworten von Verlierern der Krise sowie Begegnungen mit einer Frauenkooperative, einer Unternehmerin und einer österreichischen Ordensschwester in einem griechischen Kloster. Am 1. Mai kann das orthodoxe Osterfest mitgefeiert werden, Wanderungen und Baden im türkisblauen Meer runden das Programm ab.
Reisepreis und Anmeldeschluss werden noch bekannt gegeben



WEITERE LESERINNENREISEN MIT WELTANSCHAUEN FÜR 2016

BRÜSSEL

Auf der Suche nach dem sozialen Europa
4 Tage, Frühling 2016

PILGERREISE MIT FERDINAND & GERLINDE KAINEDER

20. bis 28. August 2016

KOROŠKA/KÄRNTEN

Zu Besuch bei den Kärntner Slowenen
5 Tage, Herbst 2016

REISE ZU DEN RÄNDERN DER DONAUMONARCHIE

Von der österreichischen Vergangenheit
in das Europa von heute
7 Tage, Herbst 2016

NICARAGUA

Vulkanland zwischen Atlantik und Pazifik
14 Tage, Herbst 2016

Information und Programmdetails:

telefonisch: 0732 77 00 01-15

E-Mail: reisen@welt-der-frau.at,

auf www.weltanschauen.at

oder auf www.welt-der-frau.at

Es gelten die allgemeinen Reisebedingungen 1992. Kundengeldabsicherung gemäß Reisebürosicherungsverordnung (RSV). Reiseveranstalter: Worldtour Travel GmbH, Graz

BEZAHLTE EINSCHALTUNG
FOTOS: PRIVAT