

AUFGEPUTZTES #15 im Januar 2011



Der erste neue „Eimer“ in 2011

Das neue Jahr hat gerade begonnen.
Sind Sie vielleicht noch ein wenig benommen?
Des neuen Zieles Wunschtraumdenken
Lässt oft den Hals vergeblich renken,
In eine Richtung ohne Schwung
Wie Figuren im Panoptikum
Deshalb bis zum Jahresende
Hol Dir nen Trainer oder Coach für die Wende.
Doch bitte keinen Wendehals
Zu schnell geht es zu Ende.
Nun hergehört und bitte nicht verduzt.
Hier wird wirklich nur aufgeputzt.
6 Eimer voll in diesem Jahr
Für Sie, Freunde, Kunden und ???

Hans Walter Putze

Ihr Hans Walter Putze

Nachlese

Aus der Weihnachtspost der Ethik-Bank (die ich ihnen gerne ans Herz lege)

„Die kluge Frau folgt ihrem Mann, wohin sie will“ (Unbekannt)

„Die gefährlichste Weltanschauung ist die Weltanschauung der Leute, die die Welt nie angeschaut haben.“ (Alexander von Humboldt)

„Die schwierigste Aufgabe des Vaters zu Weihnachten: den Kindern klarmachen, dass er der Weihnachtsmann ist, und der Frau klarmachen, dass er es nicht ist.“

„Was würden Sie tun, wenn Sie das Volk regieren würden?“

Diese Frage wurde Joachim Ringelnatz gestellt und er antwortete:

„Ich würde vor Aufregung wahrscheinlich die ersten Nächte schlaflos verbringen und darauf tagelang ängstlich und kleinlich ganz dumme, selbstsüchtige Pläne schwingen. Dann - hoffentlich - aber laut lachen und endlich den lieben Gott abends leise bitten, doch wieder nach seiner Weise das neue Jahr göttlich zu machen.“

Humor in der Selbstpflege - Krankenkassen bestätigen Trend

„Die Krankenversicherungen werten dagegen alle Krankschreibungen ihrer Mitglieder aus und verfügen daher über wesentlich detailliertere und genauere Informationen. Sie bestätigen mit ihren bisher vorliegenden Daten den Trend: Die BARMER GEK registrierte 2010 bei den Pflichtversicherten einen Anstieg des Krankenstandes auf 4,17 Prozent gegenüber 3,94 Prozent im Jahr davor. Bei den Betriebskrankenkassen, die bislang die ersten neun Monate des vergangenen Jahres ausgewertet haben, zeigt sich eine vergleichbare Entwicklung. Beim Krankenstand habe es 2010 einen „leichten Anstieg“ gegeben, sagte eine Sprecherin des BKK Bundesverbands im Gespräch mit tagesschau.de

Den ersten Erkenntnissen zufolge waren die häufigsten Gründe für Krankschreibungen mit denen des Jahres 2009 vergleichbar. Die BARMER-Statistik verzeichnete akute Infektionen der Atemwege als häufigste Ursache. Dahinter folgten Rückenschmerzen, die bezogen auf die Tage der Arbeitsunfähigkeit sogar den Spitzenplatz belegten. Der BKK-Bundesverband berichtete, dass schon bei 35- bis 39-Jährigen die Rückenleiden deutlich zugenommen haben. Die AOK-Berechnungen ergaben für 2009, dass die meisten Ausfalltage auf Muskel- und Skeletterkrankungen sowie auf Atemwegserkrankungen zurückgingen. Auch psychische Erkrankungen gehören laut Statistik der meisten Krankenkassen mittlerweile zu den häufigsten Gründen für Krankschreibungen.“

Quelle: ARD Tagesschau, 05.01.2011

Wir werden mit unserem Ansatz „Humor in der Selbst-Pflege“ immer wieder bestätigt, dass unser Vorgehen, angelehnt an MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) gleich „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ ein guter und wirkungsvoller Ansatz ist, das „Schwere leicht“ werden zu lassen. Bitte fordern Sie jetzt Ihre persönlichen Unterlagen an.

Lebenssynergietage – Mentale Stärken stärken

Veranstaltet von der Ev. Akademie in Hofgeismar

2 Tage für „gestresste Pädagogen“.

Wir sind Mitveranstalter. Bitte laden Sie sich den Prospekt herunter:

[http://PutzeUndPartner.de/Mentale Staerken staerken.pdf](http://PutzeUndPartner.de/Mentale_Staerken_staerken.pdf)

Wir sind wieder mit dabei!

DFC – Dementia Fair Kongress

Bremen 22. bis 23. Februar 2011

Offenbach 1. bis 2. März 2011

Bitte melden Sie sich an unter: www.Dementia-Fair.de

Damit das neue Jahr gut beginnt

Eine Anleitung wie die neuen Bankautomaten funktionieren:

<http://www.youtube.com/watch?v=g6bPuxY9t8E>

Das Single-Gericht

Lammsteak in Honig-Ingwersauce

Sie brauchen:

160g Lammsteak (aus der Keule), 1 Esslöffel Olivenöl, 3 Scheiben Ingwer, 1 Esslöffel Honig, Frischen Pfeffer, 2 zerriebene Wacholderbeeren, Salz und ein Finkornbrötchen.

Das Steak leicht anklopfen, in eine heiße Pfanne das Olivenöl geben. Beidseitig scharf anbraten, auf Alufolie legen, mit Gewürzen und Ingwer belegen.

Die Alufolie falten und knicken, damit das Aroma bleibt und bei 200° 8-10 Minuten im Backofen nachgaren. Das Brot im Toaster aufbacken. Dazu schmeckt ein trockener Spanier oder Italiener.

Guten Appetit!

Orientalisches Tanztheater

Wenn Sie meinen Kollegen und Freund einmal in einer anderen Rolle erleben wollen;
SIE werden nicht enttäuscht...



The poster features a central illustration of a woman in a blue and gold peacock-patterned belly dance costume. The background is a stylized, colorful scene of Constantinople at sunset, with domed buildings and a large sailing ship on the water. Two figures are silhouetted against the sunset in the upper right corner. The title 'Orientalisches Tanztheater' is written in a large, ornate, serif font at the top. Below it, the subtitle 'Verliebt in Konstantinopel' is in a similar but smaller font. The text is arranged in columns around the central image, providing details about the performance, including the number of performers, the director, the venue, and a list of dates and times. At the bottom, there are smaller images of other dancers and a couple, along with ticket information and a reference to the back of the poster for more details.

Orientalisches Tanztheater

“Verliebt in Konstantinopel”

Mehr als fünfzig Mitwirkende zeigen märchenhaftes Tanztheater aus 1001 Nacht. Ein Kaleidoskop der Farben und Klänge entführt Sie in den Palast von Konstantinopel.

Heiteres Theaterspiel, mitreißende Tanzdarbietungen von Orient bis Okzident, kostbare, erlesene Kostüme und ausgesuchte Musiken verschmelzen zu einem zauberhaften Gesamtkunstwerk.

Leitung: Roswitha Sieger
Orientalische Tanzschule Anjali

Veranstaltungsort:
Schulzentrum, Bruchhöhe 27,
50170 Kerpen-Sindorf

Kartenvorverkauf ab 03. Januar 2011:
Buchhandlung Mozgwa
Kerpener Str. 81, 50170 Kerpen-Sindorf

Kartenbestellung telefonisch:
Tel. 0 22 73 / 5 57 51 (Tanzschule Anjali)

Tickets: 15,- Euro

Termin:

Sa. 12.03.	19.00 Uhr
So. 13.03.	16.00 Uhr
Fr. 18.03.	19.30 Uhr
Sa. 19.03.	19.00 Uhr
So. 20.03.	16.00 Uhr
Fr. 01.04.	19.30 Uhr
Sa. 02.04.	19.00 Uhr
So. 03.04.	16.00 Uhr
Fr. 08.04.	19.30 Uhr
Sa. 09.04.	19.00 Uhr
So. 10.04.	16.00 Uhr

Weitere Termine folgen im Mai, siehe auch:
www.Anjali-Tanz.de

Anfahrtsbeschreibung
siehe Rückseite

Ihr

Haus Walter Füre

www.PutzeUndPartner.de
www.UnternehmensClown.de
www.Klangweilen.de

info@PutzeUndPartner.de

Fon 06421-9998999
Fax 06421-9998990
Mob 0151-55507646

Gabelsberger Str. 23
35037 Marburg

>>> Falls Sie dies bis jetzt noch nicht getan haben und Sie den Newsletter „**Aufgeputztes**“ weiterhin bekommen möchten, tragen Sie sich bitte einfach in den offiziellen Verteiler auf unserer Startseite ein:

<http://www.PutzeUndPartner.de>