Sonja M. Mannhardt

Von Mensch zu Mensch
GeDANKEN 2018

Dipl. oecotroph.
Sonja M. Mannhardt

GeDANKen
für die Advents-Zeit
Advents-GeDANKEN

Weihnachtsgeschenk für besondere Menschen 2018.
Copyright © Sonja M. Mannhardt
Fotos: Privatbesitz Mannhardt

Vervielfältigung und Verbreitung – ausdrücklich erwünscht

Wegbegleiter

Wegbegleiter, wie war Dein Jahr?
Welcher Deiner Träume wurde wahr?
Welche Deiner VORsätze hieltest Du ein?
Wann fühltest Du Dich groß, wann winzig klein?

Wegbegleiter, erinnerst Du Dich an den Augenblick?
Als wir uns begegneten und gingen gemeinsam ein Stück?
Dankbar bin ich für die Begegnung mit Dir
Von Mensch zu Mensch – ich dank´ Dir dafür!
(SMM 2013)

Sie werter Empfänger und Du werter Leser, gehören zu den Menschen, die mir in 2018 Wegbegleiter waren, Manche einige Schritte, Andere über längere Etappen hinweg. Seit Beginn meiner Selbstständigkeit schenke ich diesen Wegbegleitern jedes Jahr in der Adventszeit einige Ge**DANKEN**, um zu **DANKEN**.

Danken für vielfältige, einzigartige, bereichernde, unterstützende, notwendige, nachdenklich stimmende, lehrreiche Begegnungs**ART**en

Von Mensch zu Mensch

Ich wünsche Ihnen/Dir viel Freude beim Blättern im diesjährigen Adventskalender und am Ende beim Schmökern in den Ereignissen 2018 und wünsche Dir/Ihnen und Deiner/Ihrer Familie:

Eine besinnliche AdventsZEIT, ein frohes Weihnachtsfest und Alles Gute für das vor uns liegende Jahr 2019

Deine/Ihre Sonja Mannhardt

Email: info@sonja-mannhardt.de
Website: http://www.sonja-mannhardt.de
http://www.gleichgewicht4you.de
http://www.profeat-essperts.de
http://www.beratungundphilosophie.de

Das Jahr 2018
Ereignisse & Impressionen

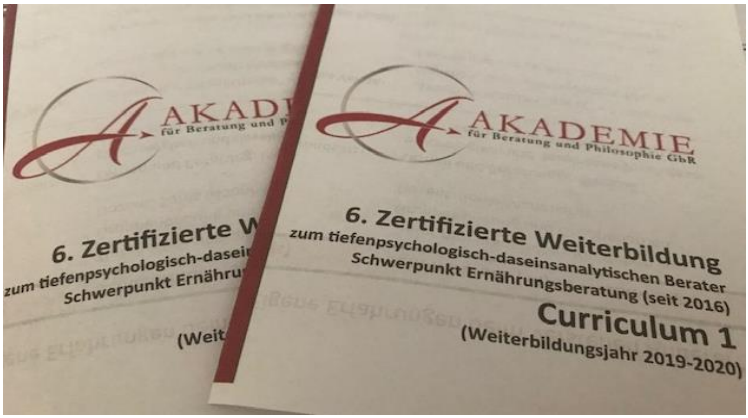
Mensch sein – heißt MITsein im DAsein.

Die Akademie für Beratung und Philosophie

Wir sind stolz darauf, dass wir es geschafft haben, trotz Fehlens von Prof. Dr. Hans Josef Tymister, die Akademie weiterzuführen. Danke allen Teilnehmern, dass Ihr dabeigeblieben seid und mir weiterhin Euer Vertrauen schenkt. Danke für Eure Loyalität und Euer MITsein im DAsein ☺ Wir freuen uns sehr, dass der nächste Zertifikatskurs zum tiefenpsychologischen Berater, im April 2019 bereits einige Anmeldungen verzeichnet. Jetzt bewerben um einen der wenigen Plätze zu reservieren. Wir sind auch ein gutes Stück weitergekommen, den Eintrag über H.J. Tymister in Wikipedia zu korrigieren. Danke an Dr. med. Nauenheim aus Bonn für Ihre tatkräftige Unterstützung in diesem „Projekt“.
www.beratungundphilosophie.de

Aus guten Kollegen sind gute Freude geworden. Danke für die schöne und wertvolle Zeit! 5. Kurs im 3. Jahr ☺

Malen als Intervention
Schön wars


AKADEMIE
für Beratung und Philosophie GbR
6. Zertifizierte Weiterbildung
zum tiefenpsychologisch-daseinsanalytischen Berater
Schwerpunkt Ernährungsberatung (seit 2016)
Curriculum 1
(Weiterbildungsjahr 2019-2020)

Essverhalten ist 90% unbewusst
Weiterbildung zum
tiefenpsychologischen Berater
Schwerpunkt Ernährungsberatung
Exklusiv für zertifizierte Ernährungsfachkräfte
AKADEMIE
für Beratung und Philosophie GbR
Start 4/2019. Jetzt bewerben

Führungskräfteentwicklung & Gesundheitsmanagement

Das Jahr 2018 war geprägt durch einige Executive Coachings, nicht, wie sonst in Konzernen, dieses Jahr im globalisierenden Mittelstand. Wieder ging es um persönliche Anliegen, um Balance, um den Eintritt in das Rentenalter oder den Sprung in die Führungsetage. Es ging um Gesundheit und Resilienz, um Schwierigkeiten mit Personal, um Konflikte, Krisen und um gesunde Führung. Crashkurs Führung und die Frauen-(R)AUSzeit, sowie einige Seminare im Rahmen von BGF (Stress & Resilienz) waren auch dieses Jahr wieder gefragt. Neu im Portfolio jetzt auch unser Angebot in Firmen die Zufriedenheit am Arbeitsplatz zu messen. Und – dieses Jahr war ich mit einem Live-Coaching auf dem Coaching-Kongress der Hochschule Erding. Daraus sind nicht nur gute Kontakte erwachsen, sondern auch einige Aufträge. Herzlichen Dank für das entgegengebrachte Vertrauen, Herr Prof. Dr. Lenz. www.sonja-mannhardt.de

profeat ESSperts & Praxis für Ernährungstherapie.

In diesem Jahr gab es große Veränderungen und bemerkenswerte Projekte.

1. ESSLINGEN ausgebaut – FREIBURG aufgebaut
Bei essbar – das genusscoaching fühle ich mich im 2. Jahr sehr wohl und angekommen. Die individuellen Einzelberatungen laufen gut, ein Genuss-Kurs im Frühling kam sehr gut an. Danke Dir liebe Sabrina, für Dein Vertrauen und die exzellente Zusammenarbeit. www.ess-bar-das.de
Seit diesem Jahr sind wir neu in einer Kinderarztpraxis tätig. Danke Herr Dr. Seeber für die gute Zusammenarbeit und Ihr Vertrauen. Wir arbeiten auch sehr eng mit der Zahnklinik zusammen. Es macht große Freude mit Dr. Max Gärtner zu kooperieren, der erkennt, wie wichtig gute Ernährungstherapie ist. Ein echtes win-win. Danke Max für deine Begeisterung für das Thema Ernährung.

2. ETHOS-STUDIE – Ernährungstherapie Outcome Studie – Pilotstudie beendet, erste Ergebnisse da.
Unsere Pilot-Studie wird momentan ausgewertet und in der Bachelorarbeit von Lara Kirschner thematisiert. Wir sind stolz darauf schon jetzt sagen zu können. Individuelle Ernährungstherapie im §43 SGB V Rahmen, ist bei Adipositas wirkungsvoll! Danke Euch liebe Kollegen aus D-A-CH-I für Eure Mitwirkung! Und danke an die Universität Ulm (Prof. Dr. Holl und seinem Team) für die statistische Auswertung. Und danke Dir, liebe Lara, dass Du unsere Studie zu Deiner Abschlussarbeit machst!

3. PROF EAT ESSPERTEN
www.profeat-essperts.de & AKADEMIE!
Auch in diesem Jahr haben wir wieder neue Tools entwickelt, neue Modelle, neue Kärtchen und neue Blöcke für Mahlzeiten, neue Toolpakete für Adipositas, für Fettstoffwechselstörungen, für die Thematisierung von Symptomen uvm.

Leider wurde unsere Webseite gehackt, so dass unsere gesamte Arbeit vom vergangenen Jahr zerstört war. Wir mussten von vorne anfangen. Ich danke an dieser Stelle Steffi und Lara für Eure tatkräftige Hilfe! Ohne Euch wäre die Seite noch nicht wieder online.
In Richtung „DSGVO für Ernährungsfachkräfte“ haben wir einen großen Sprung nach vorne gemacht. Steffi Brunstering und ich haben 6 Webinare durchgeführt und sind dabei, ein exklusives Datenschutz Praxis-Handbuch für Ernährungstherapeuten in eigener Praxis zu verfassen. Danke Steffi für die sehr, sehr gute Zusammenarbeit auf allen Ebenen! Du denkst mit und packst an. Einfach danke.
In Sachen FachESSperten sind wir als Zirkel in der Akkreditierungsphase für Fettstoffwechsel einige Schritte in Sachen Qualität vorangekommen. Herzlichen Dank Prof. Dr. R. Richter und Sandra Strehle von AdiF.

prof e.a.t. ist Konzeptanbieter der ZPP und gut vorangekommen. Für die Zukunft sind wir gerüstet, denn unsere prof e.a.t. ESSperten erfüllen die jetzt neu dazugekommenen Qualitätskriterien in Sachen Pädagogik und Psychologie sehr gut.

Thomas Braun
Das Rucksäckchen
Ein Mutmach-Buch
prof eat Qualikurs
Viele neue Tools-
Viel Erfolg und Freude damit!

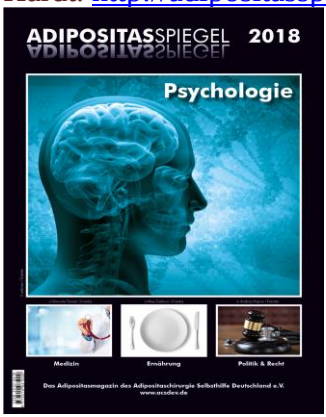
3. PUBLIKATIONEN & DOZENTENTÄTIGKEIT

Erstmals war ich als Dozent in Italien tätig, am Claudiana in Bozen. Herzlichen Dank Prof. Dr. Monica Gasser für Ihr Vertrauen und danke Dir liebe Martina für deine Begeisterung für prof e.a.t., denn damit hast du unseren client centered approach, basierend auf NCP Prozessstandards zu den Kollegen nach Italien gebracht.

Alles ist Beziehung

Weil kein Geld bezahlt UND keine Werbung für unsere Angebote geduldet wurde, habe ich mich dieses Jahr entschieden, nicht weiter für den Demenzblog der Bundesregierung zu schreiben.

Dafür ist mittlerweile eine gute Kooperation mit dem Adipositas-Spiegel entstanden. Auch im diesjährigen Jahresheft gibt es wieder einen Beitrag. Danke dafür Herr Hardt. http://adipositasspiegel.de/



Im Bereich Coaching wurde dieses Jahr der Fachartikel, Coaching-Beziehung veröffentlicht. Und zwar nicht in irgendeinem Buch, sondern im Mammutwerk „Schlüsselkonzepte im Coaching“, das im Springer-Verlag erschienen ist. Herzlichen Dank Prof. Dr. Greif für Ihre Anfrage und das entgegengebrachte Vertrauen.

Interesse zu lesen? Gerne melden.

Nestle-Headquarter – Consumer Services
Ein besonderes High-Light in diesem Jahr was das Wiedersehen mit meinen ersten und allerbesten Chefinnen die ich je hatte! Thank you Carolyn and Janet for this wonderful days at Geneva Lake! So viele wundervolle Erinnerungen – auch an diese Jahre, als wir noch zusammenarbeiteten. Thank you for friendship over the last past 38 years!

Young Ladys – you really have not changed within the past centuries…

Wie jedes Jahr gab es einen Frühling – Vieles wurde gesät und gepflanzt, gegossen und gedüngt, auf dass es wachse. Saaten gingen auf, Sprosse streckten sich gen Sonnenlicht.

Wie jedes Jahr gab es einen Sommer – Einiges durfte wachsen, stand in voller Pracht, brachte es vielleicht zur prallen Entwicklung.

Wie jedes Jahr gab es einen Herbst – Manches schaffte es zur vollen Reife. Früchte durften geerntet werden. Reich war der herbstliche Gabentisch in diesem Jahr, auch wenn es zu Beginn des Jahres nicht so aussah.

Und wie in jedem Jahr gab es einen Winter – Es mussten alte Zöpfe abgeschnitten werden, es musste Abschied genommen werden, und auch der Tod und das Sterben war Teil dieses Jahres.

Ich habe wieder viel gelernt in diesem Jahr, am meisten mit und durch Menschen. Ich durfte durch all diese gemachten Erfahrungen wieder an der ein oder anderen Stelle an den Herausforderungen wachsen.
Und dafür bin ich dankbar.

Herzlichen Dank für Begegnungen 2018.

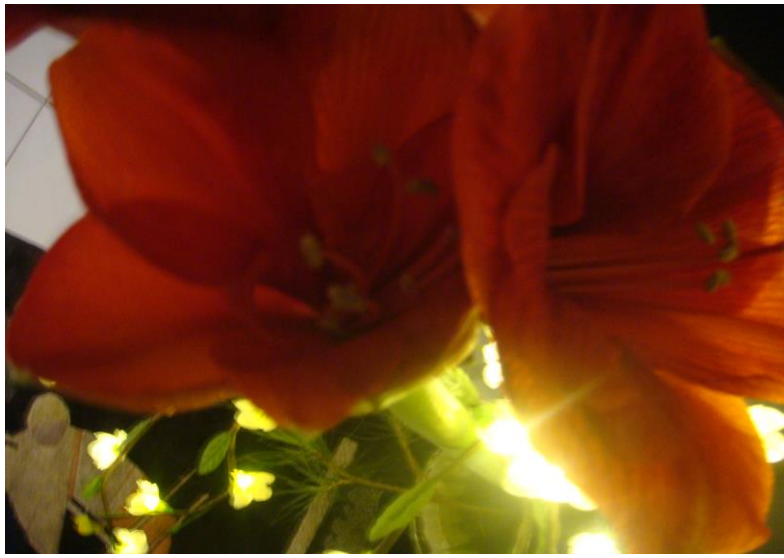
In adventlichen GeDANKEN bei Dir/Ihnen.
Sonja Mannhardt

So und jetzt geht es los, mit den Advents-GeDANKEN. Für jeden Tag des Advents, bis hin zum neuen Jahr einen GeDANKEN, der Dir/Ihnen hoffentlich ein wenig Freude bereitet….

Dieses Jahr habe ich weniger eigene Texte für Sie, als in vergangen Jahren. Ich habe für Sie/Dich dieses Jahr statt dessen auch Texte von Philosophen ausgewählt. GeDANKEN die mich bewegen, berühren, bereichern, die mich weiterbringen und vielleicht auch Ihnen/Dir ein paar wertvolle Impulse schenken. Philosophen und deren Texte, die mir seit vielen Jahren Wegbegleiter sind…

Und jetzt machen wir das erste Türchen am Adventskalender auf.

1 AdventsZEIT



Vor uns liegt die besinnliche Zeit
Adventus, die Ankunft - wir sind bereit.
Sich Zeit lassen, Zeit nehmen, Ruhe kehrt ein
ich möchte für das was war, dankbar sein.

Menschen 2018 ich denke gerne zurück
Menschen die mich begleiteten ein ganzes Stück.
Ein Wegbegleiter waren SIE, warst DU mir
Unsere Begegnung – ich bin dankbar dafür.
(SMM 2018)

2 WeihnachtsZEIT

Zimtgeruch im ganzen Haus
planen für den Weihnachtsschmaus
wie und wo trifft man sich wann
und was soll bringen der Weihnachtsmann?

Wenn Erwachsene warten auf das Christuskind
herrscht hektische Zeit, die Zeit rennt geschwind
Ganz anders die Zeit aus Kinderaugen gesehen
warten auf Weihnachten - die Zeit bleibt stehen.
(SMM 2011)

3 WeihnachtsBÄCKEREI

Duft der Kindheit, Geborgenheit
Zeit zusammen, bald ist es soweit
Gemeinsam backen, Lebensfreude pur
von Hektik und Stress weit und breit keine Spur

Lass uns backen, es ist Weihnachtszeit
Köstliche Plätzchen, welch wertvolle Zeit
(SMM 2011)

4 Meraner Nüsse

(glutenfrei – eifrei – ohne Milch – vegan)

200g Zucker
125ml Wasser
125g Marzipan
70g Puderzucker
40 halbe Walnüsse
20 Pralinen-Manschetten

Wasser und Zucker aufkochen. Danach ca. 15 Minuten einkochen, bis das Zuckerwasser sirupartig ist. Das Marzipan mit dem Puderzucker verkneten. 20 runde Kugeln formen und seitlich je 2 Walnusshälften andrücken. Alle „Nüsse“ nach und nach mehrmals in den Zuckersirup tauchen und auf Backpapier trocknen lassen. Danach die Meraner Nüsse in Manschetten legen und gut verschlossen aufbewahren.

5 GeniESSEN

Genies geniESSEN,
halten Maß.
Wissen, dass Völlerei
macht nur bedingt Spaß.

Genies geniESSEN,
sinnlich,
mit Zeit zum Hochgenuss.
Hüftgold nein,
sie machen vorher Schluss.

Genies geniESSEN,
wissen - satt wird man nicht allein.
Sie zelebrieren die MahlZEIT
wollen MITeinander genießen um
zufrieden zu sein.

SMM 2012

6 GeNÜSSchen

Auch in diesem Jahr wurden wir als Unternehmen mit sozialem Engagement ausgezeichnet…und haben wieder Schwarze Nüsse produziert. Hier ein kleines GeNÜSSchen für den Weihnachtsschmaus. Schwarze Nüsse einfach bestellen.

Frischkäse oder Ziegenfrischkäse,
verschiedene Nüsse (gehackt, gemahlen),
Samen (Chia, Sesam, Leinsamen) und
Schwarze Nüsse (süß)

4 EL Quark mit 1 EL Naturjoghurt, 2-3 EL gehackten, gemahlenen Nüssen und Samen mischen.
Schwarze Nüsse kleinschneiden und zur Masse geben.
Kugeln formen und in Nüssen, Samen wälzen.

Passt gut als Amuse-Bouche, auf den Vorspeisenteller, zur Käseplatte oder einfach so zwischendurch.

6

Der Weg auf und ab ist ein und derselbe Heraklit

Alles ist nach Heraklit im Gleichgewicht. Scheinbare Gegensätze sind als Einheit zu betrachten. Durch die Gegensätze entsteht eine Spannung. Alles Seiende ist im Fluss, der Wandel folglich das einzig Beständige.
Man kann nach ihm nicht zweimal „in denselben Fluss“ steigen…Alles ist im Fluss…

Nach der Nacht kommt wieder der Tag, nach Dunkelheit wird es wieder hell, nach einem Ab kommt wieder ein Auf, nach einem Tief ein Hoch, nach Regen wieder Sonnenschein.
Vertrauen wir auf den eigenen Lebensweg.

7 Jede Krise hat einen Sinn

Liegst Du am Boden
Die Bruchstücke des Lebens wie
Scherben in Deiner Hand

Schau nach oben
Es geht nicht um´s „Siegen“
Leben trägt ein buntes Gewand.

Krisen sind zum Wachsen
Entwickeln, vorsichtig werden
und Nachdenken gut

Wer ist noch da?
Was brauche ich von wem
um zu fassen neuen Mut?

Wir haben die Teile
Unseres Lebens wohl
In unserer Hand,

Doch es gibt nur
einen, der kennt
Das „geistige“ Band“

SMM 2014

8

Ich weiß, dass ich nichts weiß. Sokrates

Ein Leben ohne Selbsterforschung ist nicht lebenswert sagt Sokrates. So stellte er Fragen. Seine Fragen machten vor nichts Halt und er entwickelte damit eine neue Art zu denken (Dialektische Methode)

Er wollte wissen WIE Menschen etwas erkunden, er ging also den Phänomenen auf den Grund indem er ergründete welche Ideen, Annahmen und Widersprüche in Debatten über Liebe, Treue, Mut, Gerechtigkeit verborgen sind.

Auch ich gehe den Dingen auf den Grund, weil ich von Sokrates, Aristoteles, A. Adler weiß, dass wir nichts wirklich wissen, wenn wir uns und unser Denken, Handeln, Fühlen nicht erforschen und den Dingen auf den Grund gehen.

9 Ausgebrannt

Ausgebrannt
An die Wand gerannt
Zu viel des Guten
Des Guten zu viel
Der Mensch einfach nicht hören will

Das Höher, schneller und das mehr
Führen in den Nihilismus
Mensch brennt aus und wird leer

Ausgebrannt
An die Wand gerannt
Zu viel des Guten
Des Guten zu viel
Der Mensch einfach nicht hören will

Weniger vom mehr,
was hältst Du davon
nimm eine (R)AUSzeit
das schaffen wir schon.

SMM 2011

Neue Termine für (R)AUSzeiten 2019

Sie haben unsere Weihnachtsrezeptkarte noch nicht erhalten?
Dieses Lillet-Rezept schenken wir Ihnen gerne. Sprechen Sie uns an.

Danke liebe Lara. Du kannst stolz darauf sein, dieses kleine Projekt völlig selbstständig bearbeitet zu haben! Food design – food photography, Karten-Layout – ich denke – wirklich gelungen.

10

Das Untersuchen und Lernen ist durchaus nichts als Wiedererinnerung. Platon

Wie wirklich ist die Wirklichkeit? Platon sagt, dass das, was wir mit unseren Sinnen wahrnehmen von der Welt, nicht die Welt selbst ist, sondern nur ein Schatten an der Wand. Um die Realität zu erkennen, müssen wir uns Wiedererinnern an die „Ideenwelt“.

Jeder von uns ist geprägt durch unsere eigene Geschichte, sagt A. Adler. In den ersten 6 Jahren entwickeln wir so eine Vorstellung (Schatten) von der Welt und den Menschen darin. Unsere Aufgabe ist es, uns in unserer je eigenen Welt zu verstehen. Doch bevor wir andere verstehen lernen, müssen wir uns selbst kennen lernen.

11 Vergessen und Erinnern

Nur wer vergessen kann, lebt
nur wer vergessen kann,
kann sich WIEDER erinnern.

Nur wer vergessen kann,
kann schlafen.
Nur wer vergessen kann,
gibt Momenten einen WERT.

Nur wer vergessen kann,
kann sich erinnern an das was Gewesen
und gibt Erinnertem BeDEUTUNG
So geschieht LERNEN.

Vergesse, damit Du Dich wiedererinnerst,
an die gemeinsam erlebte ZEIT
an schöne Momente DES Lebens.
Vergesse, verGEBE, für die Liebe und das Leben.

Nur wer vergisst kann neu lernen, umlernen, sich entwickeln. Gewesenes prägt unser Handeln, Denken und Fühlen in Gegenwart und Zukunft. Du hast es in der Hand WIE du wiedererinnerst.

Vergesse für eine gute Zukunft…

12

Wer die Vergangenheit nicht kennt ist dazu verurteilt, sich zu wiederholen.
George Santayana

Ja aber höre ich so oft und wieder wird die gleiche Denk- und Wiederholungsschleife genommen. Fortschritt braucht Vergangenheitswissen.

Wir sollten aus Vergangenem Lernen, um neue Wege zu finden und Fehler nicht zu wiederholen. Wir nutzen, was wir aus der Vergangenheit gelernt haben, zur Gestaltung der Zukunft.

Unsere Vergangenheit, das Erlebte ist Teil von uns. Wir meinen auch, dass wir diese kennen sollten, sie verstehen sollten, um mit erweiterter Erkenntnis in eine andere Zukunft gehen zu können.
Tiefenpsychologisches Coaching hilft.

13 ICH und Erinnern

Es ist gut zu vergessen, denn damit erinnern wir uns genau jenen gelebten Momenten unseres SEINS, die unser ICH zum ich machen und das Du zum Du, weil wir geschICHtlich erinnern.

Weil wir VERGESSEN, haben wir Geschichte und unser ICH.

Doch was, wenn das Erinnern nicht mehr gelingt? Mama, Du vergisst mehr und mehr deine GeschICHte. Das was GEWESEN erinnerst du kaum noch, wodurch dein ICH langsam in Vergessenheit gerät.

Weil du dich immer weniger ERINNERST, verlierst du DICH, verlieren WIR Dich.

Komm lass mich Dir eine Geschichte aus Deinem Leben erzählen. Ich erinnere mich an Deiner statt, damit DU noch lange DU bleibst, DIR und MIR.

Ich liebe Dich Mama, weil ich MICH an DICH, an UNS, gerne erinnere. (SMM 2018)

14

Demgemäß wird unser Handeln prinzipiell durch sieben Gründe bestimmt

Zufall, Natur, Gewalt, Gewohnheit, Reflektion, Gemüt, Begierde.

Aristoteles

Am meisten fasziniert hat mich an Aristoteles seine Sicht auf die Form. Er sagt, dass die Wahrheit der Welt nicht in einer Ideenwelt liegt (Platon) sondern in jedem Ding selbst. Er nannte 4 causae um zur Wahrheit zu gelangen. Diese vier Gründe (nicht eine UR-Sache) erklärte er an einer Silberschale. Es gibt eine causa effizienz (einen, der die Silberschale macht), eine causa materialis (was genau ist), eine causa formalis (wie genau ist etwas geformt) und zu welchem Zweck (causa finalis).

Sowohl in unserer ganzheitlichen Beratung, als auch im Executive-Coaching, geht es stets um die Betrachtung all dieser causae.

15 Tugend, Ethik & Moral

Tugend, Moral und Ethik,
häufig ein einziger Brei
Für Aristoteles, Heidegger
sicher eine Schweinerei.

Tugend, Ethik und Moral
ist dasselbe? Ist doch ganz egal?
Wo ist die Bildung in diesem Land
das zu vermengen ist doch allerhand.

Moralische Überlegenheit
weitverbreitet, was MAN tut
richtet von oben herab,
trennt richtig/falsch, böse und gut

Tugend, das Bemühen um Maß
ist kein Zustand, sondern eine Balance
zwischen Askese und Völlerei ist der Genuss,
zwischen ganz oder gar nicht vielleicht ein Kuss
zwischen Feigheit und Übermut, da ist der Mut
Sophrosyne ist es – sie tut gut.

Und Ethos, ja da stimme ich Hans Josef zu
ist ein miteinander leben im ICH und im DU.

Unsere Rumtöpfle und weihnachtliche Rezepte können Sie bestellen, so lange der Vorrat reicht.

16

Der Gipfel des Glücks ist erreicht, wenn eine Person bereit ist zu sein, was sie ist.
Erasmus von Rotterdam

Die Torheit, als naive Ignoranz wird von E.v. Rotterdam dargestellt, als wesentliches Element des Menschseins und letztlich das, was uns Glück und Zufriedenheit beschert. Er plädierte für eine Rückkehr zu einfachen, das Herz berührende Überzeugungen. Übrigens auch in Bezug zu Gott. Ein persönliches Verhältnis.
Diese Gedanken gefallen uns. Denn wie viele Menschen kommen zu uns. Sie tragen Masken, sie leben nicht ihr Leben, sie sind aus der Liebe gefallen; Nicht zu sich selbst und selbstredend damit auch nicht zu anderen.
Folge: Unzufriedenheit und Selbstverleugnung.

17

Um die Wahrheit zu finden, muss einmal im Leben an allem, soweit es möglich ist, gezweifelt werden. R. Descartes

Was ist Wahrheit?
Was ist, wenn wir uns irren, uns täuschen lassen?

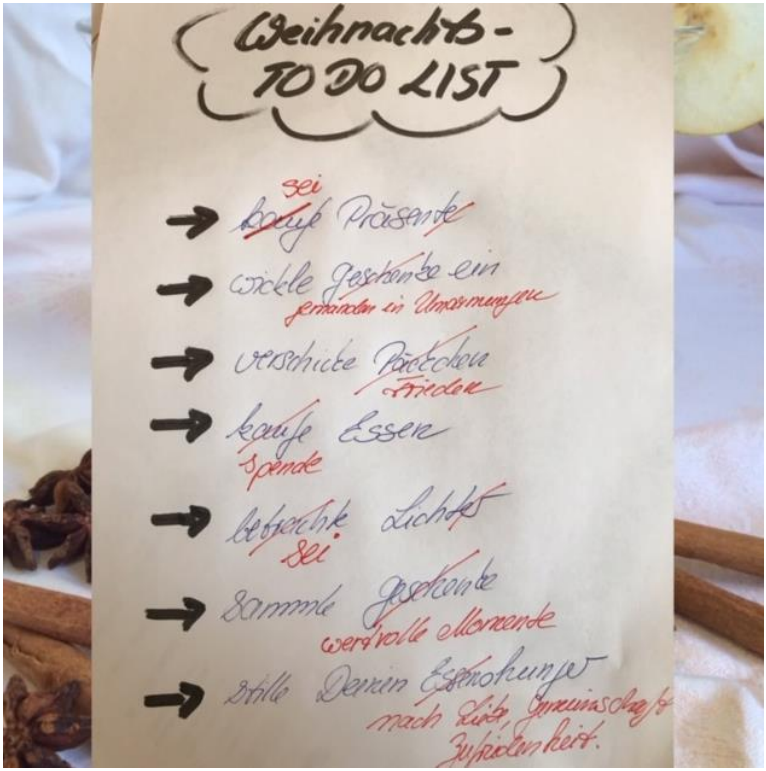
Das einzige was wir zweifelsfrei wissen, ist dass wir denken – nicht mehr und nicht weniger.

Cogito ergo sum einfach so nachzuplappern, führt wohl wieder in die Irre…

Zweifel an der „Wahrheit“ von Rationalität wäre gerade deshalb heute mehr denn je angebracht.

Weihnachts To Do Liste

korrigiert für all Jene, denen es um´s
Wesentliche von Weihnachten geht



18

Gedanken ohne Inhalt sind leer. Anschauungen ohne Begriffe sind blind. Nur daraus, dass sie sich vereinigen, kann Erkenntnis entspringen
Immanuel Kant

Ähnliche Erkenntnisse hatte auch Konfuzius, der den Satz prägte: „Erkläre mir und ich vergesse, zeige mir und ich kann lernen, beteilige mich und ich verstehe.“ Und auch M. Montessori hatte ähnliche Gedanken um zu Ihrer Erkenntnis von „Hilfe zur Selbsthilfe“ zu kommen.

Genau deshalb erwarten insbesondere unsere Klienten der Ernährungstherapie eine Vereinigung aus AnSCHAUUNG und GeDANKEN mit Inhalt.

19

Man kann gar nichts denken, ohne sein ICH, als sich seiner selbst bewusst, mit hinzu zu denken, man kann von seinem Selbstbewusstsein nie abstrahieren. J.G. Fichte

Wir erschaffen unsere Welt selbst und betrachten das was wir selbst erschaffen als Realität?
Viele Menschen, die zu uns kommen leiden unter mangelndem Selbst-BEWUSSTSEIN. Sie wissen nicht, wie sie sich die eigene Welt-VORSTELLUNG erschaffen, sie wissen nicht, dass wenn sie nicht an ihrem Selbstbewusstsein arbeiten, die Sicht auf die Welt sich nicht ändern wird.
Wir helfen zu verstehen, wie der Denkende die Welt denkt, damit er selbstbewusster DA ist.

20

Erziehung ist keine Angelegenheit des Redens und Zuhörens, sondern ein aktiver, konstruktiver Prozess.
John Dewey

Immer wieder sind auch Kindererziehung Thema in Executive-Coachings oder unserer Ernährungstherapeutischer Beratungen.
Was ist „gute Erziehung“, was ist „richtig“ sind häufige Fragen. Auch in der Bildung machen sich immer mehr Formate breit (Seminare, Vorträge) bei denen man das Thema „Erziehung“ konsumiert, als „Zuschauer“ oder „Zuhörer“.
Doch erst wer sich aktiv mit den Problemen des Lebens auseinandersetzt und verstehen will, versteht.
Wir erweitern den obigen Satz und sagen: Nur wenn wir uns mit anderen FRAGEND und ganz individuell auseinandersetzen, dann verstehen wir.

Komm setz dich an meinen Esstisch. Erzähle mir aus deinem Leben. Ich möchte verstehen was du denkst, wie es dir geht, wissen, was dir gut tut, was du brauchst. Ich bin da.
Lass mich an deinem Leben, deinen Emotionen teilhaben und so wie ich dich an meinem Leben teilhaben lasse. So „erziehen“ wir uns gegenseitig, ohne uns zu erziehen!

21

Nur das Leiden macht uns zur Person. Miguel de Unamundo

Nur wenn wir unseren Schmerz anerkennen, sagt er, uns unserem eigenen Leiden stellen, sind wir imstande, andere leidende Wesen wirklich zu lieben. Entweder wir entscheiden uns dann für das Glück und versuchen, dem Leiden soweit es geht zu entgehen. Oder aber, wie entscheiden uns für die Liebe.

Der erste Weg scheint leichter, aber er schneidet uns von einem wesentlichen Teil unserer Selbst ab. Der zweite ist schwieriger, eröffnet uns jedoch den Weg zu einem tiefen und bedeutungsvollen Leben, sagt Unamundo und wir stimmen zu.

Daher lehnen wir Symptombekämpfung kategorisch ab und begleiten Menschen durch ihr Leid hindurch, bis wieder Balance, Liebe da ist und sogar das Leid einen SINN bekommt und uns zum Mensch unter Menschen macht….

22

Die Frage der Existenz ist immer nur durch das Existieren selbst ins Reine zu bringen.

M. Heidegger

Wir versuchen, dem Leben und der Welt einen Sinn zu geben. Wir schmieden Pläne und übernehmen Aufgaben, die das Leben zu einer Einheit machen.

Mensch sein, heißt Heidegger zufolge, in der Welt sein, als Mensch unter Menschen im MITsein im DAsein.

Um dem Leben SINN zu geben, brauchen wir andere Menschen, um zu lernen brauchen wir Lehrer, die selbst Lernende sind, brauchen wir eine Erfassung des DAsein, als „Sein zum Tode“. Nur wer die Zeitlichkeit seines Daseins begreift, kann ein sinnvolles, authentisches Leben führen.

23 Vier Kerzen

Vier Kerzen brannten am Adventskranz.
So still, dass man hörte, wie die Kerzen zu reden begannen.

Die erste Kerze seufzte und sagte: "Ich heiße **Frieden**.
Mein Licht leuchtet, aber die Menschen halten keinen Frieden.
Ihr Licht wurde immer kleiner und verlosch schließlich ganz.

Die zweite Kerze flackerte und sagte: "Ich heiße **Glauben**.
Aber ich bin überflüssig. Die Menschen wollen von Gott nichts wissen. Es hat keinen Sinn mehr, dass ich brenne."

Ein Luftzug wehte durch den Raum, und die zweite Kerze war aus.
Leise und traurig meldete sich nun die dritte Kerze zu Wort.
"Ich heiße **Liebe**. Ich habe keine Kraft mehr zu brennen.
Die Menschen stellen mich an die Seite. Sie sehen nur sich selbst und nicht die anderen, die sie liebhaben sollen. "

Und mit einem letzten Aufflackern war auch dieses Licht ausgelöscht.
Da kam ein Kind in das Zimmer. Es schaute die Kerzen an und sagte: "Aber, aber, Ihr sollt doch brennen und nicht aus sein!" Und fast fing es an zu weinen.

Da meldete sich auch die vierte Kerze zu Wort. Sie sagte:
"Hab keine Angst! Solange ich brenne, können wir auch die anderen Kerzen wieder anzünden.
Ich heiße **Hoffnung**."

Mit einem Streichholz nahm das Kind Licht von dieser Kerze und zündete die anderen Lichter wieder an und erweckte Frieden, Glauben und Liebe wieder zum Leben.

24 Stille Nacht

Wussten Sie, dass Stille Nacht dieses Jahr seinen 200. Geburtstag feiert?

Stille Nacht, heilige Nacht!
Alles schläft, einsam wacht
Nur das traute hochheilige Paar
Holder Knabe im lockigen Haar
Schlaf in himmlischer Ruh
Schlaf in himmlischer Ruh

Stille Nacht, heilige Nacht
Hirten erst kundgemacht
Durch der Engel Halleluja
Tönt es laut von fern und nah:
Christ, der Retter ist da
Christ, der Retter ist da

Stille Nacht, Heilige Nacht
Gottes Sohn, oh, wie lacht
Lieb' aus deinem göttlichen Mund
Da uns schlägt die rettende Stund
Christ, in deiner Geburt
Christ, in deiner Geburt

(Franz Gruber, 1818 / Mohr / Bearb. A. Goraguer)

Stille Nacht auf YouTube

25 Das Mädchen mit den Schwefelhölzern

Es war der letzte Tag im Jahre, und die Dunkelheit brach bereits herein. Es schneite und war grimmig kalt. In dieser Kälte und Finsternis ging auf der Straße ein kleines, armes Mädchen mit bloßem Kopfe und nackten Füßen. Als sie von zu Hause wegging, hatte sie wohl Pantoffeln angehabt; es waren sehr große Pantoffeln gewesen, die früher ihre Mutter getragen hatte. Das kleine Mädchen hatte sie verloren, als sie schnell über die Straße lief, um nicht von einer Kutsche überfahren zu werden.

Da ging sie nun auf den kleinen nackten Füßen, die vor Kälte ganz rot und blau waren. In einer alten Schürze trug sie eine Menge Schwefelhölzer und einen Bund hatte sie in der Hand. Heute hatte ihr noch niemand etwas abgekauft, niemand ihr ein Almosen geschenkt. Sie war schon ganz verzagt; zitternd vor Kälte und Hunger schlich sie dahin. Die Schneeflocken fielen auf ihr langes blondes Haar, das in lockigen Wellen auf ihren Hals herab floss.
Aber daran dachte sie nun freilich nicht.

Aus allen Fenstern glänzten die Lichter, und es roch ganz herrlich nach Gänsebraten, es war ja Silvesterabend. Und daran dachte sie.
In einem Winkel, den zwei Häuser bildeten, von denen das eine etwas in die Straße vorsprang, kauerte sie sich nieder. Sie fror sehr, getraute sich aber nicht, nach Hause zu gehen, weil sie

noch nicht für einen Pfennig Streichhölzer verkauft hatte. Sie hätte gewiss von ihrem Vater Schläge bekommen, und kalt war es ja zu Hause auch, denn sie wohnten dicht unter dem Dache, und da pfiff der Wind überall herein.

Sie fror entsetzlich! Ob sie wohl wagen durfte, ein Schwefelhölzchen anzuzünden und sich die erstarrten Händchen daran zu wärmen? Sie zog eins heraus und zündete es, ritsch! an. Hell flammte und sprühte es auf! Oh, wie schön warm war die kleine Flamme! Die Kleine glaubte, am warmen Ofen zu sitzen, und streckte ihre Füßchen aus, um auch diese zu wärmen. Da erlosch die Flamme, der Ofen war verschwunden, und sie saß da mit dem abgebrannten Endchen des Schwefelholzes in der Hand.

Sie zündete ein neues an; es leuchtete auf, und die Stelle der Mauer, worauf der Schein fiel, wurde durchsichtig wie ein Schleier. Die Kleine konnte gerade in eine Stube hineinsehen, wo ein festlich gedeckter Tisch stand, und drauf ein herrlich duftender Gänsebraten mit Äpfeln und getrockneten Pflaumen gefüllt. Und o Wunder, die Gans sprang aus der Schüssel herunter und watschelte gerade auf das kleine Mädchen zu!

Da ging das Streichholz aus und nur die kalte Mauer war noch zu sehen. Sie zündete noch ein Hölzchen an. Da saß sie unter einem großen, herrlich geschmückten Weihnachtsbaum. Tausende von Lichtern brannten auf den grünen Zweigen, und bunte Bilder, wie sie sie in den Schaufenstern bewundert hatte, sahen auf sie hernieder. Die Kleine streckte beide Händchen danach aus — da erlosch das Schwefelholz, die vielen Weihnachtslichter stiegen höher, immer höher, und sie sah sie

jetzt als Sterne am Himmel.

Einer davon fiel herab und bildete einen langen Feuerstreifen am Himmel. „Jetzt stirbt jemand!" dachte die Kleine, denn sie hatte von ihrer guten alten Großmutter, die längst tot war, gehört, dass jedes Mal, wenn ein Stern herunterfällt, eine Seele zu Gott emporsteigt. Wieder entzündete sie ein Hölzchen an der Mauer, und in seinem Glänze sah sie die alte Großmutter, welche mild und liebevoll vor ihr stand. „Liebe Großmutter!" rief die Kleine, „Nimm mich mit! Ich weiß, dass du verschwindest, wenn das Schwefelhölzchen erlischt, wie der warme Ofen, der herrliche Gänsebraten und der prächtige Weihnachtsbaum!"

Und in eilender Hast strich sie ein Streichhölzchen nach dem ändern an, um die Großmutter festzuhalten. Die Großmutter war früher nie so schön, so groß gewesen; sie nahm das kleine Mädchen auf ihre Arme, und beide flogen in Glanz und Freude so hoch, so hoch. Und dort oben war weder Kälte, noch Hunger, noch Angst — sie waren bei Gott!

Aber als der Morgen hereinbrach, fanden die Leute im Winkel zwischen den Häusern ein kleines Mädchen mit roten Wangen und einem Lächeln auf den Lippen, tot, erfroren am letzten Abend des alten Jahres. Um sie herum lagen die abgebrannten Schwefelhölzchen. „Sie hat sich wärmen wollen", sagten die Leute; sie wussten nicht, was sie Schönes gesehen hatte und wie sie mit ihrer alten Großmutter zur Neujahrsfreude eingegangen war.

26 DAsein

Leben ist DAsein
Sein um zu leben
Leben um DA zu sein.

Leben ist MITsein
Mensch unter Menschen
für sich und andere
DA zu sein als MITmensch.

Leben ist DAsein
da sein im MITsein
zwischen sich fügen und HINgebend
sich geben für´s MITsein
um der Liebe wegen

Leben ist DAsein
Raum einnehmend
autonom, frei gestaltend
abgrenzend, nehmend um der
Selbstliebe wegen.

Leben ist DAsein
in der Welt und
Sein im ICH und DU
wie es uns gefällt. SMM 2012

27

Es gibt keinen „inneren Menschen“. Der Mensch ist zur Welt. Er erkennt sich einzig IN der Welt. M. Merleau-Ponty

Als Säugling erfahren wir unser ICH-Sein, unser DA sein, aus den Augen einer Mutter und nur durch diesen Menschen erfahren wir uns als ICH, als geliebtes ICH. SelbstERKENNTNIS geschieht daher nicht, durch eine In-sich-Kehrung und Nabelschau, sondern nur durch das sich erkennen als Teil seiner Welt.

Unser Körper ist daher nicht nur ein Körper, sondern ein „gelebter Körper“, ich nenne es unsere Wohnung in der Welt.

28

Wenn Wissen zu Daten werden, ist es nicht mehr etwas Geistiges, sondern eine Ware, die übertragen, gespeichert, gekauft und verkauft werden kann.
J.-F. Lyotard

Unsere Welt ändert sich.Digitalisierung und künstliche Intelligenz ist im Vormarsch. Big Data ist in allen Branchen mittlerweile Alltag. Daten sind ein wertvolles Gut geworden. Auch sensible Gesundheitsdaten werden gespeichert. Es ist nur noch eine Frage der Zeit, bis sie auch gestohlen, gekauft und verkauft werden. Deshalb überlegen wir sehr gut, was wir in unsere Akten schreiben, was wir digitalisieren und was wir einfach nicht aufschreiben und vergessen, um es erst wieder zu erinnern, wenn unsere Klienten DA sind.

29 Alles und Nichts

Geld ist nicht alles, aber ohne
Geld ist alles nichts.

Arbeit ist nicht alles, aber ohne
Arbeit ist alles nichts.

Menschen sind nicht alles, aber ohne
MITmenschen ist alles nichts.

Vertrauen ist nicht alles, aber ohne
Vertrauen ist alles nichts.

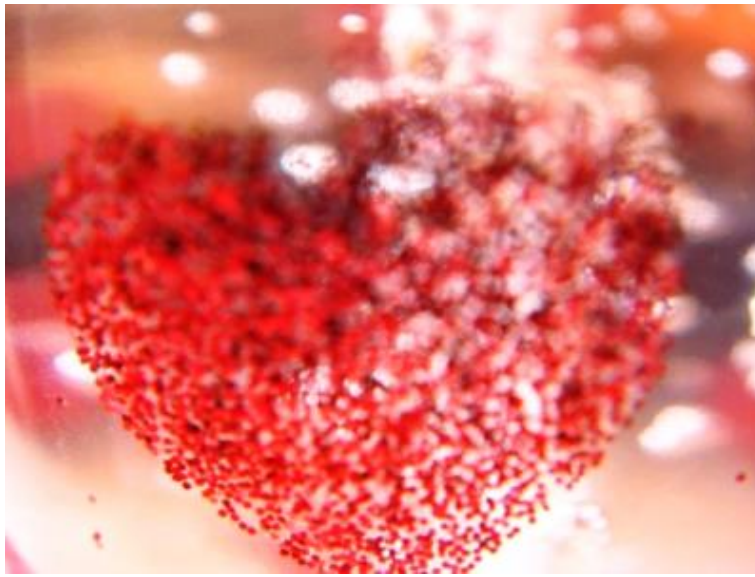
Glauben ist nicht alles, aber ohne
Glauben ist alles nichts.

Liebe ist nicht alles, aber ohne
Liebe ist alles nichts.

Hoffnung ist nicht alles, aber ohne
Hoffnung ist alles nichts.

SMM 2012

30 Die Liebe



Vor langer, langer Zeit existierte eine Insel, auf der alle Gefühle der Menschen lebten: Die gute Laune, die Traurigkeit, das Wissen, so wie alle anderen Gefühle, auch die Liebe.

Eines Tages wurde den Gefühlen mitgeteilt, dass die Insel sinken würde. Also bereiteten alle ihre Schiffe vor und verließen die Insel. Nur die Liebe wollte bis zum letzten Augenblick warten. Bevor die Insel sank, bat die Liebe um Hilfe.

Der Reichtum fuhr auf einem luxuriösen Schiff an der Liebe vorbei. Sie fragte: "Reichtum, kannst du mich mitnehmen?" "Nein, ich kann nicht. Auf meinem Schiff

habe ich viel Gold und Silber. Da ist kein Platz für dich." Also fragte die Liebe den Stolz, der auf einem wunderbaren Schiff vorbeikam: "Stolz, ich bitte dich, kannst du mich mitnehmen?" "Liebe, ich kann dich nicht mitnehmen.." antwortete der Stolz, "Hier ist alles perfekt. Du könntest mein Schiff beschädigen".

Also fragte die Liebe die Traurigkeit, die an ihr vorbeiging: "Traurigkeit, bitte, nimm mich mit", "Oh Liebe" sagte die Traurigkeit: "Ich bin so traurig, dass ich alleine bleiben muss."

Auch die gute Laune ging an der Liebe vorbei, aber sie war so zufrieden, dass sie nicht hörte, dass die Liebe sie rief.

Plötzlich sagte eine Stimme: "Komm Liebe, ich nehme dich mit" Es war ein Alter, der sprach.
Die Liebe war so dankbar und so glücklich, dass sie vergaß den Alten nach seinem Namen zu fragen.
Als sie an Land kamen, ging der Alte fort.

Die Liebe bemerkte, dass sie ihm viel schuldete und fragte das Wissen: "Wissen, kannst Du mir sagen, wer mir geholfen hat?" "Es war die Zeit", antwortete das Wissen."Die Zeit?", fragte die Liebe, "Warum hat die Zeit mir geholfen?" Und das Wissen antwortete: "Weil nur die Zeit versteht, wie wichtig die Liebe im Leben ist."

31 Silvester

Man nehme

Man nehme 12 Monate,
putze sie ganz sauber von Bitterkeit,

Geiz, Pedanterie und Angst,
und zerlege jeden Monat in 30 oder 31 Teile,
so dass der Vorrat genau für ein Jahr reicht.
Es wird ein jeder Tag einzeln angerichtet
aus einem Teil Arbeit
und zwei Teilen Frohsinn und Humor.

Man füge drei gehäufte Esslöffel Optimismus hinzu,
einen Teelöffel Toleranz,

ein Körnchen Ironie und eine Prise Takt.
Dann wird das Ganze
sehr reichlich mit Liebe übergossen.

Das fertige Gericht schmücke man
mit einem Sträußchen kleiner Aufmerksamkeiten

und serviere es täglich mit Heiterkeit!

Katharina Elisabeth Goethe

(1731-1808), Mutter v. Johann Wolfgang von Goethe

Silvester Gedicht

Dass bald das neue Jahr beginnt,
spür ich nicht im geringsten.
Ich merke nur: Die Zeit verrinnt
genauso wie zu Pfingsten.

Die Zeit verrinnt. Die Spinne spinnt
in heimlichen Geweben.
Wenn heute Nacht ein Jahr beginnt,
beginnt ein neues Leben.

Joachim Ringelnatz
(1883-1934)

1.1.2019 Neujahr

Wünsche zum neuen Jahr

Ein bisschen mehr Friede und weniger Streit
Ein bisschen mehr Güte und weniger Neid
Ein bisschen mehr Liebe und weniger Hass
Ein bisschen mehr Wahrheit - das wäre was

Statt so viel Unrast ein bisschen mehr Ruh
Statt immer nur Ich ein bisschen mehr Du
Statt Angst und Hemmung ein bisschen mehr Mut
Und Kraft zum Handeln - das wäre gut

In Trübsal und Dunkel ein bisschen mehr Licht
Kein quälend Verlangen, ein bisschen Verzicht
Und viel mehr Blumen, solange es geht
Nicht erst an Gräbern - da blühn sie zu spät

Ziel sei der Friede des Herzens
Besseres weiß ich nicht
Peter Rosegger
(1843 – 1918)

Du musst das Leben nicht verstehen

Du musst das Leben nicht verstehen,
dann wird es werden wie ein Fest.
Und lass dir jeden Tag geschehen
so wie ein Kind im Weitergehen
von jedem Wehen
sich viele Blüten schenken lässt.

Sie aufzusammeln und zu sparen,
das kommt dem Kind nicht in den Sinn.
Es löst sie leise aus den Haaren,
drin sie so gern gefangen waren,
und hält den lieben jungen Jahren
nach neuen seine Hände hin.

Rainer Maria Rilke
(1875-1926)

Sonja M. Mannhardt

A propos NEU. Upgrade

Altes Brot ist hart?
Nein - KEIN Brot ist hart!
Wir machen aus alt neu,
denn altes Brot ist
„viel zu gut für die Tonne“.

Wir sind für Sie auf Kreativ-Tour gegangen und in vielen europäischen Küchen und in Omas Rezeptsammlung fündig geworden.
Lassen Sie es sich´s schmecken.

Ab 1.1.2019 erhältlich als PDF

2.2.2019
ZEIT Coaching oder Supervisions-Gutschein

GUTSCHEIN - 30 Minuten ZEIT

Wenn es brennt
Oder das Licht droht auszugehen
Oder wenn Ihr Leben aus dem Gleichgewicht gerät
Oder Ihre Wurzeln eine Stärkung benötigen…

Ich freue mich auf Sie.
Ihre Sonja Mannhardt
Phone: 07635 – 82 48 47
Stichwort: Advent 2018

Haben Ihnen die Advents-GeDANKEN ein wenig Freude bereitet ?

Wenn ja, freue ich mich, auf weitere BegegnungsARTen in 2019.
Und nehmen Sie sich nicht zu viel vor.
Es kommt, wie es kommt…

Von Herzen alles Liebe und Gute
Deine/Ihre Sonja M. Mannhardt

Sonja M. Mannhardt
Dipl. oecotroph.

Führungskräfteentwicklung &
Gesundheitsmanagement
www.sonja-mannhardt.de

Praxis für ganzheitliche Ernährungstherapie
www.gleichgewicht4you.de

Profeat-ESSperts – die etwas anderen
Ernährungstherapeuten
www.profeat-essperts.de

Akademie für Beratung und Philosophie GbR
www.beratungundphilosophie.de

Denn Ihr **WohlSEIN & Ihr Gleichgewicht**
liegen uns am Herzen

Sonja M. Mannhardt

Eisenbahnstraße 49, D-79418 Schliengen
Phone: +49(0)7635-824847,
Email: info@sonja-mannhardt.de

Rufen Sie unverbindlich an.
Ich freue mich darauf, Sie zu sprechen.

Skype. beratung-mannhardt
XING/LinkedIN /Facebook / Twitter MenschimZentrum,
ESSart

© Advents-GeDANKEN 2018
Sonja M. Mannhardt