



Auszeichnung Nachwuchswissenschaftler bei Nobelpreisträgertreffen

VADUZ/LINDAU Das traditionelle Treffen der Nobelpreisträger wurde am vergangenen Sonntag in Lindau eröffnet. 29 Nobelpreisträger und über 400 ausgewählte Nachwuchswissenschaftler nehmen diese Woche an der Tagung teil. Sie ist dieses Jahr der Physik gewidmet. Das Programm wirft unter anderem die Frage auf, ob die Quantentechnologie die Zukunftstechnologie des 21. Jahrhunderts ist; auch die Teilchenphysik bildet einen Schwerpunkt. «Beim diesjährigen Treffen der Physik-Laureaten ist auch ein junger Nachwuchswissenschaftler aus Liechtenstein mit dabei. Benedikt Kratochwil aus Vaduz studiert Physik an der ETH Zürich. Seine ausgezeichneten Studien- und Forschungsleistungen überzeugten die Lindauer Experten, die ihn deshalb zum Treffen eingeladen haben», teilte die Regierung am Mittwoch mit. Die Aufnahme in den Kreis auserwählter Jungwissenschaftler stellt den Angaben zufolge eine grosse Auszeichnung dar. Das Foto zeigt (von links) Dieter Gunz von der Universität Liechtenstein und Physikstudent Benedikt Kratochwil (ETH Zürich) bei der Eröffnung des Nobelpreisträgertreffens. (Text: red/ikr; Foto: IKR)

Der Mensch durchläuft pro Nacht etwa drei bis fünf Traumschlafphasen, während derer das Gehirn die Erlebnisse des Alltags verarbeitet. Der Traumschlaf ist somit das älteste und natürlichste Stressmanagement. Da sich die Augen des Träumenden hinter den geschlossenen Lidern bewegen, spricht man auch vom R.E.M.-Schlaf (Rapid Eye Movement). Durch die Augentätigkeit werden die linke und die rechte Gehirnhälfte aktiviert, wodurch Eindrücke in das neuronale Netzwerk integriert und emotional «ad acta gelegt» werden.

Bei einschneidenden oder traumatischen Erlebnissen, aber auch bei einer ungünstigen Verkettung von schwierigen Lebensumständen, kann es zu einer emotionalen Überlastung kommen. Das Nervensystem kann Informationen nur noch unzureichend verarbeiten. Mentale und physischer Stress, Ängste, Trauer, Wut, Aggression oder ein Gefühl von Hilflosigkeit und Überforderung können die Folge sein.

Emotionsverarbeitung durch Winken

Im wingwave führt der Coach die Augen des Klienten mit raschen Handbewegungen horizontal hin und her. Ähnlich wie im Traumschlaf werden auf diese Weise beide Hemisphären gleichzeitig stimu-

Expertentipp

Wingwave - Wacher Traumschlaf für emotionale Balance



MARIA STEPANEK

liert. Die unangenehmen Gefühle werden verarbeitet und vom Gehirn neu abgespeichert. Die positive Veränderung ist für den Betroffenen unmittelbar spürbar: Die frühere Belastung ist emotional wie abgetrennt, und je nach Thema stellen sich Erleichterung, Gelassenheit, innere Ruhe oder Zuversicht ein.

Positive Gefühle verankern

Doch wingwave eignet sich nicht nur zum Stressabbau. Auch Ressourcen wie etwa Freude, Optimismus, Selbstvertrau-

en und Disziplin können nachhaltig im Körper verankert werden. Die wissenschaftlich beforschte Methode ist daher sehr vielseitig einsetzbar: Redeangst, Prüfungsangst, Flugangst, Paniken und Phobien, konfliktbedingte Spannungen sowie Leistungsblockaden werden erfolgreich aufgelöst. Schüchternheit macht Selbstsicherheit Platz, Energie- und Antriebslosigkeit weichen Optimismus und Lebensfreude.

Die Methode beruht auf den neuesten Erkenntnissen der Gehirnforschung. Alternativ zur visuellen Stimulation können die beiden Gehirnhälften auch über taktile oder auditive Reize aktiviert werden. Das erfolgt dann mittels sanftem Schulterklopfen oder mit der gehirngerecht komponierten wingwave-Musik. Wingwave wird im Coaching-Prozess häufig auch in Kombination mit der imaginativen Familienaufstellung und der Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen eingesetzt.

Über die Verfasserin

Maria Stepanek ist Personal & Business Coach in Vaduz - www.mariastepanek.com.

Das «Volksblatt» gibt Gastautoren Raum, ihre persönliche Meinung zu äussern. Diese muss nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen.

Organisation «Tischlein deck dich» unterstützt

Sommerfest in der Kita Pimbolino in Gamprin

GAMPRIN Jedes Jahr wird in der Kita Pimbolino ein Thema intensiv mit den Kindern erarbeitet. Dieses Thema ist dann auch Inhalt des Rahmenprogrammes am Sommerfest, das liebevoll mit den Kindern und Betreuerinnen für die Eltern und Familien der betreuten Kinder erarbeitet wird. Passend zum Jahresthema, das im Jahr 2016 «Märchen, Geschichten und Erzählungen» lautet, wurde mit den betreuten Kindern speziell ein Märchen für das Rahmenprogramm vertieft: «Tischlein deck dich».

Stoffbeutel mit Lebensmitteln befüllt

Dies brachte die Betreuerinnen gemäss Mitteilung auf die Idee, die Organisation «Tischlein deck dich» zu unterstützen. Die meisten Eltern, Betreuerinnen der Kita Pimbolino und die Lehrerschaft Gamprin füllten demnach fleissig Stoffbeutel mit Lebensmittelvorräten, die am gestrigen Abend im Rahmen der Feierlichkeiten von der Kita-Leiterin Daniela Kieber an die liechtensteinische Vertretung des Vereins «Tischlein deck dich» überreicht werden konnten. «Der Verein Kita Pimbolino



Neben dem Füllen der Stoffbeutel für den Verein «Tischlein deck dich», durften sich die kleinen und grossen Helfer an einem gelungenen Märchenprogramm erfreuen. (Fotos: ZVG)

Gamprin bedankt sich auf diesem Weg recht herzlich für die zahlreiche Unterstützung aller Mitwirkenden», teilten die Verantwortlichen abschliessend mit. (red/pd)

hier abtrennen

Mondkalender

Juli 2016

Fr	1	☾	🐉	🥕	🌳	
Sa	2	☾	👤	🌸	🌳	🏠
So	3	☾	👤	🌸	🌳	🏠
Mo	4	☾	🐉	🌿	🚰	
Di	5	☾	🐉	🌿	🚰	
Mi	6	☾	🐉	🍎	👩	🥫
Do	7	☾	🐉	🍎	👩	🥫
Fr	8	☾	👤	🥕	🌸	👩
Sa	9	☾	👤	🥕	🌸	👩
So	10	☾	👤	🥕	🌸	👩
Mo	11	☾	⚖️	🌸	🌳	
Di	12	☾	⚖️	🌸	🌳	
Mi	13	☾	🐉	🌿	🚰	
Do	14	☾	🐉	🌿	🚰	
Fr	15	☾	🐉	🌿	🚰	
Sa	16	☾	👤	🍎	🥫	
So	17	☾	👤	🍎	🥫	
Mo	18	☾	🐉	🥕	🌳	
Di	19	☾	🐉	🥕	🌳	🏠
Mi	20	☾	🐉	🥕	🌳	🏠
Do	21	☾	👤	🌸	🌳	🏠
Fr	22	☾	👤	🌸	🌳	🏠
Sa	23	☾	👤	🌿	🚰	🧺
So	24	☾	👤	🌿	🚰	🧺
Mo	25	☾	🐉	🍎	🌳	🧺
Di	26	☾	🐉	🍎	🌳	🧺
Mi	27	☾	🐉	🥕	🌳	
Do	28	☾	🐉	🥕	🌳	
Fr	29	☾	👤	🌸	🌳	🏠
Sa	30	☾	👤	🌸	🌳	🏠
So	31	☾	🐉	🌿	🚰	🧺

Mondphasen

- ☾ Vollmond
- ☾ Mond nimmt ab
- ☾ Mond geht über sich
- ☾ Neumond
- ☾ Mond nimmt zu
- ☾ Mond geht unter sich

Alle Symbole auf einem Blick

- 🌳 Holz einlagern
- 👩 Haare schneiden
- ✂️ Pflanzen schneiden
- 🏠 Arbeiten am Haus
- 🚰 Pflanzen giessen
- 🧺 Wäsche waschen
- 🌸 Einsetzen/ Umtopfen
- 🏠 Fenster putzen
- 🧺 Düngen
- 🥫 Einkochen/ Tiefkühlen

Aussaat, Pflanzung, Pflege und Ernte von:

- 🌿 Blattpflanzen
- 🥕 Wurzelpflanzen
- 🍎 Fruchtpflanzen
- 🌸 Blütenpflanzen

Messagepraxis
Doris Pfeiffer
Ärztlich dipl. Masseurin
www.dorisfeiffer-massagepraxis.ch
Lawastrasse 18
9495 Triesen
00423 392 17 03

ANZEIGE