

Liebe Freunde,

das Jahr neigt sich dem Ende zu und das ist ja immer auch eine gute Gelegenheit zurück zu schauen auf die verschiedenen Landschaften des Lebens, die Veränderungen, das was mich bewegt und treibt, was meine Quellen sind und was mich mit anderen Menschen verbindet. Vieles wird über das Jahr oft etwas verdeckt von allzu viel Geschäftigkeiten und auch Sorgen. Dazu ein Gedicht:



Froh,
einfach so
ich bin froh,
glücklich
das Meer
die Wellen
der unendliche Ebbestrand
und mittendrin
ich
ich bin ein Teil dieses Ganzen
meine Probleme sind noch da
aber unendlich
unwichtig
ich lebe
jetzt
ich ahne
die Ewigkeit
(Autorin unbekannt)



Da möchte ich immer wieder hinkommen, stehen bleiben und den Augenblick wahrnehmen, ganz intensiv und die Schönheit von so vielem was mich umgibt. Mit Sophie erlebe ich das zuweilen, wenn wir am Main sitzen, die Enten beobachten, die Natur, das Wasser, die Sonne und die Zeit bleibt stehen. Wieso nicht öfters?
(Wo es blau ist kann man klicken!)

[Sophie \(neue Bilder!\)](#) redet jetzt immer mehr. Und mehr und mehr verstehen wir was sie meint. Und sie ist ein fröhliches und

lebendiges Wesen und macht uns so viel Freude, jeden Tag neu. Sicher merken auch wir „Erziehung ist ein anstrengendes Geschäft“. [Hier ein paar Tipps aus verschiedenen Quellen.](#)

Tine macht weiterhin Migranten-Medizin in Teilzeit. Das Projekt wird erfreulicherweise weiter finanziert, was ja etwas ein Kampf war. Und dann ist sie sehr erfolgreich dabei, in das Haus noch etwas mehr Schönheit und Seele hineinzubringen. Das freut mich immer wieder.

Auch ich bin ja noch in Teilzeit bei Siemens und wir sehen das schon auch als Privileg („Zeit ist mein wertvollstes Gut“) und wir kommen finanziell rum.

Meine **Mutter** wurde dieses Jahr 85, es war ein schönes großes Familienfest. Wir freuen uns, dass sie recht gesund und sehr munter am Leben beteiligt ist. Sie hat im Altersheim ihre Aufgaben gefunden (Besuchsdienste) und hält die Familie irgendwie zusammen.

Dieses Jahr war auch bei **Siemens** von vielen Turbulenzen geprägt. Nach so vielen Berufsjahren habe ich mich echt auch mal politisch reingehängt um das Schiff unserer Abteilung in Erfolg versprechende Bereiche zu bringen. Das ist nicht immer leicht, aber auch nicht unwichtig. Wir haben das Jahr mit einem recht erfolgreichen Projekt in der Würzburger Hofbräu abgeschlossen, das politisch eine große Bedeutung hatte. Aber es bleibt spannend.

Unser **Haus** ist ja inzwischen fertig und wir freuen uns schon sehr darüber wie es gelungen ist und



möchten uns dafür auch noch mal bei unseren [Architekten Hans Vogel](#) bedanken, der ein tolles Konzept gemacht und begleitet hat.



Mein [Internet-Cafe](#) bei den Migranten habe ich auch dieses Jahr sehr fleißig betrieben. Ich lerne sehr viel mit diesen wilden Kindern, Jugendlichen und Erwachsene und es ist manchmal schön zu hören, wenn dann einer der Jungs sagt „du bist mein Betreuer“ oder „du bist mein Papa“. Ich mache dann zwar klar, das es nicht so ist (der sitzt im Knast) aber es ist trotzdem eine Freude, auch wenn sie mir oft schreiend entgegenlaufen wenn ich komme.

Bei „[meiner kleinen Firma](#)“ kommen immer wieder nette Aufträge und durch immer wieder andere Anforderungen entwickelt sich das Gerät ganz gut weiter und wir universeller ([neues Universal-Modul](#)). Aber zuweilen ist es auch schon ein rechter Kampf und ich lerne Geduld und Ausdauer, wenn es einfach nicht funktionieren will etc.



Ich möchte mit einer kleine Laudatio auf die **Freundschaft** erst mal schließen, und habe dann noch für die ruhigen Weihnachtstage etwas mehr zum lesen, wer mag. Man kann ja auch das nicht relevante überspringen. Ganz unten gibt's dann für die fleißigen Leser noch ein Geschenk!

Wie schön ist eine Freundschaft
was für eine nie versiegende Quelle
an Freude und Bereicherung.
Was für ein Geschenk des Himmels.
Jeder kann es haben, denn es muss nicht
durch irgendeine Münze erstanden werden.

Ein guter Freund, was ist das für ein Schatz.
Mögen die Tage sich verfinstern oder mich Kummer plagen,
er ist es, dem ich mein Herz ausschütten kann,
der mich versteht und zu mir hält.
Bei ihm kann ich so sein, wie ich bin,
denn er kennt mein Gemüt und auch all meine
zuweilen recht verschlungenen Wege.

Wie viel mehr ist doch ein Freund
als all die leblosen Dinge die mich umgeben,
wie viel mehr schenkt er interessante und lustige Stunden.
Ein unbegreifliches Geschenk ist eine Freundschaft,
aber sie will auch gehegt und gepflegt werden.

Nov. 94



Wir wünschen Euch nun nachträglich frohe Weihnachten
Und für die Tage zwischendrin und das neue Jahr
eine engagierte Gelassenheit,
Zufriedenheit und Dankbarkeit,
Das ist schon viel!
Euer
Stefan und Christine und Sophie

Hier habe ich jetzt noch einen optionalen Anhang mit verschiedenen Themen, die mich beschäftigen und die ich kommunizieren möchte. Vielleicht ist das eine oder andere dabei?

Kürzlich habe ich mich länger mit einem Indischen Professor unterhalten. Er meinte, „Deutschland ist schon ein gesegnetes Land, ihr habt Ordnung, ein Rechtssystem, Arbeit, Wohlstand, gutes Bildungssystem etc.". Aber passt auf, dass ihr es nicht verspielt". „Und als ich gesehen habe, dass manche Menschen **Essen wegschmeißen**, war ich sehr schockiert" (50% der Nahrungsmittel in Deutschland werden weggeschmissen). Ich las mal in einer Zeitung wenn die Nahrungsmittel prozentual zum Einkommen so viel kosten würde wie in sehr vielen Ländern (80% des Einkommens), dann würde das Brot 30 Euro kosten, die Milch 105 Euro. Also Nahrungsmittel sind etwas sehr wertvolles, muss man sie wirklich wegschmeißen? Das Verfallsdatum ist nicht immer ein Kriterium dafür. Hier ein paar Infos darüber:

[Abgelaufene-Lebensmittel-und-Schimmel](#)

[Lebensmittelabfälle vermeiden](#)

[Ilse Aigner hat sich da auch sehr engagiert, hier ein Interview](#)

Guter Film diesbezüglich ist „[taste the waste](#)" auch dort einige Infos.

Weitere Tips: <http://www.mainpost.de/ueberregional/journal/ernaehrung/mahlzeit-die-serie2011/art43751,6381666>

Wie grausam [Nahrungsmittelspekulationen](#) sein kann und wer mitmischt sehr ihr hier.

Mal ein paar Gedanken zum **Perfektionismus**

„Gut ist besser wie Perfekt", hörte ich mal. Was könnten die Probleme werden?

- Gefahr sich in nebensächliche Details zu verlieren (Besprechung)
- Die Energie fehlt dann wo's wirklich drauf ankommt (Sicherheit etc)
- Man wird oft nicht rechtzeitig fertig.
- Perfektion am falschen Ort kostet auch unnötiges Geld
- Man verlangt auch von anderem Perfektionismus, man tut sich vielleicht schwer Menschen so zu nehmen wie sie sind.
- Gefahr der eigenen und fremden Überforderung, ist zuweilen für die anderen sehr anstrengend, kann zu Burnout führen.
- Es wird vielleicht übersehen, dass die enorme Zeitvergeudung, die dadurch entsteht, weit schwerer wiegt als wenn die Sache vielleicht „nur gut" ist. Den Rest zum Perfektionismus kann man ja dann mit seinem Charme wettmachen (ganzheitlicher).
- Perfektionismus gibt es zuweilen durch die Eltern, die einen zu hohen Standard an die Kinder setzten und zum anderen zu wenig Wärme und Akzeptanz schenken. Du bist geliebt, wenn du etwas leistet und nicht um deiner selbst willen (wie es ja eigentlich sein sollte, oder?)
- Ich denke man macht als Perfektionist meist mehr als nötig ist. Der Minimalist tastet sich heran. Eventuell ist eine Nacharbeit nötig, ist meist schnell gemacht, aber er macht nicht mehr, verschwendet keine Zeit und Energie, die vielleicht woanders fehlt.
- Aber es braucht sie auch um die Qualität sicher zu stellen. Aber Perfektionisten neigen manchmal dazu, ihren eigenen Weg als Standard zu definieren und den anderen nicht so stehen zu lassen. Allerdings sollte meiner Meinung nach der Mensch immer wichtiger sein als die Sache.
- Ich denke immer, alles sollte etwas in Balance sein und nicht von einem extrem ins andere. Leider ist das oft bei Perfektionisten anzutreffen, alles oder nichts.
- Und leider erlebe ich Perfektionisten in der Krise oft als hoffnungslose Pessimisten. Da braucht es dann die anderen, die wieder etwas vorantreiben und Hoffnung ausstrahlen.
- Leider macht man sich oft mit dem Perfektionismus das Leben unnötig schwer. Deswegen
- Lebensfreude statt Perfektionismus
- Mehr dazu in der Wikipedia: [http://de.wikipedia.org/wiki/Perfektionismus_\(Psychologie\)](http://de.wikipedia.org/wiki/Perfektionismus_(Psychologie))

Was ist der **Menschentypus von morgen**? Was mich beeindruckt hat sind folgende Beschreibungen in der Wikipedia:

[Kulturell Kreative](#)

[LOHAS](#)

[einfaches Leben](#)

Das hat mich auch sehr beeindruckt:

[Bewusstseinsebenen von den Küstenmachern](#)

[Ken Wilber](#) (der ist ganz vorne dabei)

Probleme? online therapie bei google eingeben. Es gibt da so manche! Vorteil: Kostet nix, die haben immer Zeit, keine Wartezeiten, die haben unendlich Geduld und keine Gefahr von Sex mit den Therapeuten. Aber wie ist die Qualität? Keine Ahnung, selber mal googlen.

Ein bisschen **Geld nebenbei verdienen** und Räume temporär vermieten?

www.mitwohnzentrale.de

www.zwischenmiete.de/

oder selbst originell und billig ein paar Nächte verbringen (z.B. Bed & Breakfast etc)

www.airbnb.com

oder Bücher kaufen / verkaufen: www.amazon.de

www.rebuy.de/verkaufen

www.buchankauf24.de

weitere Infos www.spiegel.de/netzwelt/web/0,1518,782223,00.html

Oder manchmal hilft die Flucht nach vorne, selbst aktiv werden. Hier ein paar [Geschäftsideen](#) und um eventuell Geld nebenbei zu verdienen

braucht es die Operation wirklich? Eine kompetente Zweitmeinung gibt's bei

www.vorsicht-operation.de

Internet-Radio? Auch recht cool, denn es gibt zu jedem abgedrehten Geschmack etwas 24 Stunden lang: z.B. www.screamer-radio.com (auch gleich mit mitschneiden) und viele andere.

Neuer Rechner, aber das Word läuft nicht mehr? Hier gibt es eine kostenlose Version von Office (fast wie das Original): <http://de.libreoffice.org/product>

Wieso bin ich **kein Fernseh-Fan**?

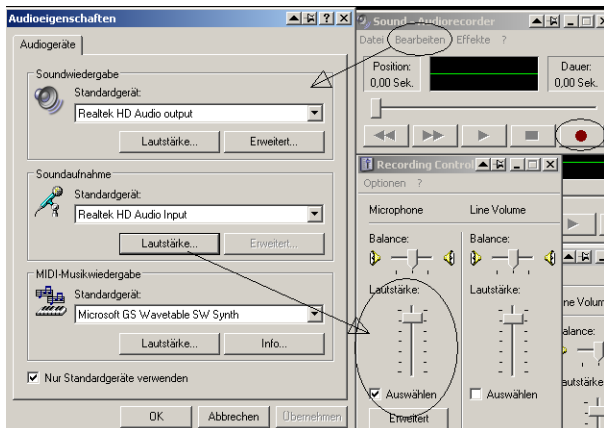
Die Zeit ist mir ein wertvolles Gut und in dieser Zeit bin ich weder bei Sophie, noch bei Tine, noch bei mir selbst, sondern irgendwo, ganz weit weg. Und obendrein nehme ich unbewusst sehr raffinierte Werbung auf.

wieso ich wenig **Fleisch** esse: www.hiddenfaceoffood.com ([weitere Infos](#)). Ich freue mich sehr, dass ich im Freundeskreis doch einen kritischeren Umgang mit Fleisch bemerke.

Petition selber machen um jemand zu helfen, oder um die Welt zu verbessern? Kann man leicht selber machen mit www.openpetition.de

Was zählt? [Pimp dein Karma](#), es ist nicht so unwichtig, wie wir leben. [Diesen netten Artikel](#) fand ich in der Main-Post. Ich finde, da ist viel reingepackt. Danke Lena Gärtner!

Audio-Mail, Mails sprechen



Oje, das schreiben der Mails nervt. Man kann es auch sprechen und verschicken. [Hier steht wie's geht und auch der download](#) (kostenlos).

Funktioniert nicht? Dann mal über Start, Programme, Zubehör, Unterhaltungsmedien, den Audiorecorder aufrufen. Mit der roten Taste mal die Aufnahme probieren und abhören. Geht was? Wenn nein, dann über Bearbeiten, Audio-Eigenschaften dies einstellen. Im Anhang mal ein Beispiel!

Ein pdf-Dokument erstellen zum verschicken? Z.B.

mit dem kostenlosen pdf-creator von http://www.chip.de/downloads/PDFCreator_13009777.html. Herunterladen und installieren. Dann in Word etc. Datei drucken und als Drucker pdf-creator auswählen, Namen eingeben. Bingo?

Musik-CD nach MP3 umwandeln für den MP3-Player etc. Geht meist mit dem Media-Player von Windows oder z.B. CDex von <http://cdexos.sourceforge.net/>



Osmose-Anlage zum Wasser reinigen? Wir haben's schon lange, wollen es nicht missen. Filtert das kritische Nitrat und alles andere raus (auch Kalk!), außer den Rückständen der Pille, die auch kritisch sind. Macht sich schnell bezahlt (kein Mineral-Wasser mehr). Aber von der Installation her nicht so trivial, geht unter die Spüle. Brauchen ca. 4 l Abwasser für 1 l Nutzwasser. Ca. einmal im Jahr Tausch der Filter (ca. 25 Euro). Das ist aber einfach. Kosten: ca. 100 - 900 Euro.

drei Jahre länger leben, wie? 15 Minuten Bewegung am Tag reicht (mit dem Fahrrad zur Arbeit z.B.)! Hier mehr:

<http://www.spiegel.de/wissenschaft/medizin/0,1518,780677,00.html>

Elektro-Fahrrad

Dir gehört die Welt, mit Sophie hinten drauf locker die Berge hoch, das hat was. Aber, diese Pedelecs sind nicht so ganz billig, bzw. die billigen taugen nicht so viel. Die Power-Pedelecs sind recht schnell (> 30 km/h Unterstützung) aber teuer, die normalen Pedelecs zuweilen etwas lahm (25 km/h Unterstützung, aber im Internet gibt es Info wie man es schneller machen kann). Batterien sind recht teuer (400-500 Euro), halten nicht ewig und meist werden zwei benötigt. Man sagt so ca. 50 km halten die Batterien, bei mir ist es doch einiges weniger (wegen Power-Pedelec?). Power-Pedelecs brauchen eigentlich Helm und Versicherungsschutz (billig!). Man kann auf der Straße, dem Fahrradweg fahren und ist ungeheuer schnell. Wenn die Batterie leer ist geht es auch so weiter, aber etwas anstrengend. Insgesamt ziemlich coole Angelegenheit aber nicht so ganz billig. Ich habe ein Kalkhof pro connect S und bin sehr zufrieden. Schnell, gutes Licht, gute Verarbeitung, gute Bremsen, Top!



Stevia (click für Wikipedia-Link) ist ein Zuckerersatz und als solches jetzt anerkannt. Es ist natürlich, süßt wie Süßstoff aber hat keine Kalorien, aber einen gewissen leichten Eigengeschmack. Ich nutze es seit langem für Tee etc., bin sehr zufrieden, kaufe es als Tablettis über Ebay.

FAX verschicken über das Internet?

1.) <http://www.freefax.org/> Bei FreeFax.org können Sie gratis und ohne Anmeldung Faxe über das Internet nach Deutschland, Österreich und der Schweiz versenden. Es stehen Ihnen ein Textformular sowie die Möglichkeit eines PDF-Anhangs zur Verfügung.

2.) www.MyFax.com

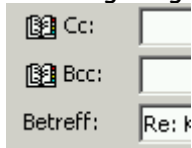
Mit MyFax können Sie kostenlos Faxe in über 40 Länder versenden. Sie können eine Nachricht ins Formular eintragen und zusätzlich noch eine Datei (.doc, .pdf, etc.) anhängen.

Ansonsten kann man noch über Telefonkabel ein FAX verschicken, [wie's geht steht hier](#)

Email an viele versenden, ohne dass die Namen auftauchen?

In Outlook Express „Ansicht“, alle Kopfzeilen anwählen.

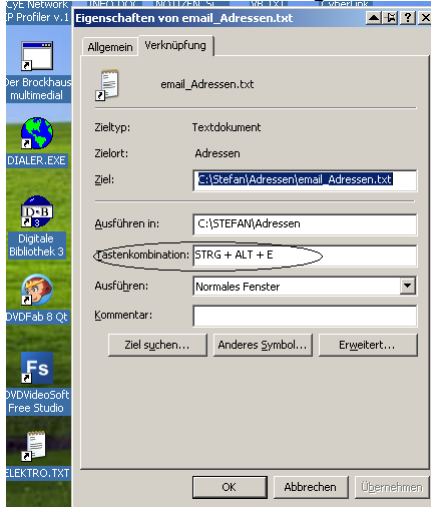
Dann kommt unten BCC. Dort dann alle Email-Adressen eingeben. Sie werden beim Empfänger dann nicht angezeigt.



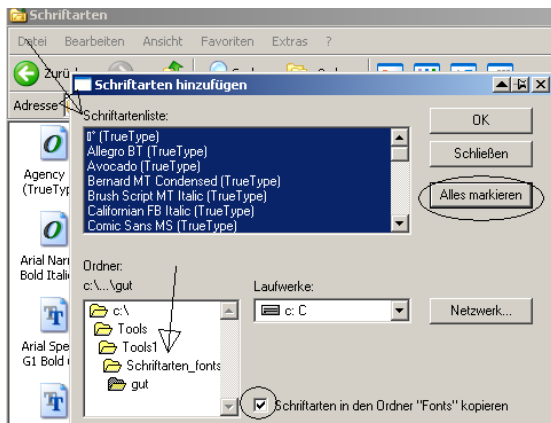
Notizen am Computer

Ein kleiner Notizzettel schnell zur Hand mit todo-Liste etc. Wie geht das? Am Desktop (was ist denn das? Windows-Taste + m gleichzeitig, dann kommt es) eine Text-Datei anlegen: Desktop, rechte Maustaste, Neu, Textdatei.

Dann rechte Maus und Eigenschaften anwählen und dort eine Tastenkombination eingeben:



Damit kann es dann aus jedem Programm heraus schnell aufgerufen werden. Können Telefonnummern, Email-Adressen etc. sein. Man kann damit natürlich auch schnell Word etc. aufrufen.



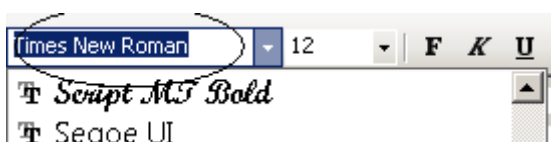
Schöne Schriftarten integrieren?

[Hier habe ich mal welche zum download](#), im Internet gibt's mehr (bei Google „Schriftarten“ eingeben z.B. <http://www.dafont.com/themes.php>, oder <http://www.peter-wiegel.de/Fonts/index.html>)

Wie integrieren? (Dies ist Lucida Handw)

Start-Button, Einstellungen, Systemsteuerung, Schriftarten

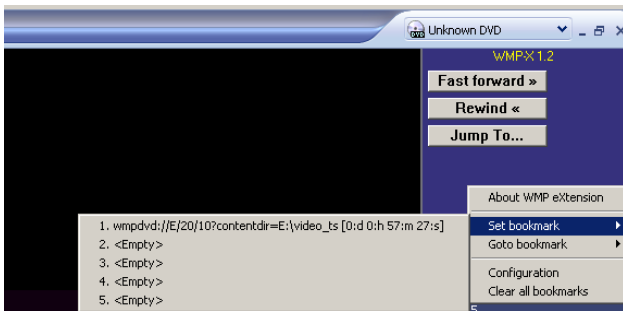
dort Datei, neue Schriftart installieren, dann in den Ordner navigieren wo ich die neuen abgelegt habe, alles markieren drücken, dann OK. Ev. ist die



Schriftart schon vorhanden (ok drücken). Dann in Word oben die Schriftart auswählen. Es gibt da wirklich sehr schöne (dies ist BernhardFashion)

Windows 7: neue Schriftarten kann man ganz einfach mit Rechtsklick auf die Schriftdatei dem System hinzufügen - dort gibts den passenden Menüpunkt "Installieren". Das funktioniert auch bei mehreren Schriften. (Bradley Hand ITC)

DVD am Notebook anschauen? Macht ja der Media-Player. Aber der fängt immer wieder am Anfang



an, so ein Mist. Mit dem Plugin ([runterladen von hier + installieren](#)) geht es so, rechte Maus oben rechts und dann Bookmark setzen und später goto Bookmark. Bingo? Sonst google mal! DVD von der Festplatte starten? Probier mal den VLC-Player [hier](#).

Der Hintergrund ist gelb? In Word „Format, Hintergrund“. In Outlook Express ebenso. Dort

geht auch Sound hinzufügen...

Podcast ist gutes Futter für den MP3-Player. Es gibt kostenlose Podcast zu allen möglichen Themen, hier eine Übersicht. www.podcast.de

Vorsicht! Kritische Daten (Passwörter etc.) auf dem Rechner oder USB-Stick verstecken oder mit Truecrypt verschlüsseln: http://www.chip.de/downloads/TrueCrypt_13015067.html
Dort gibt es auch eine Fotostrecke wie man's macht. Weiterhin bekannt ist ja Email-Anhänge von unbekanntem nicht öffnen, die Banken schicken nie eine Mail! Auch Freeware enthält zuweilen Viren. Am besten von Chip.de etc. runterladen. Vielleicht jedes Jahr mal eine Daten-DVD erstellen mit allen eigenen Dateien. Oder auf USB-Platte, Stick.

Fremdwörter abfragen unter: <http://de.wiktionary.org>

Geld anlegen ist schon eine heikle Sache, selbst die Solarbranche schwächelt. Einen sehr guten Ruf hat zumindest die GLS-Bank (www.gls.de). Mikrokredite an Frauen in den armen Ländern finde ich auch gut und sicher: www.oikocredit.org/de/home.

Klar spenden ([hier Tipps](#)) ist besser wie verzooken und mehrt auch das [Karma](#).



So will ich es erst mal wieder gut sein lassen. Als kleines Weihnachtsgeschenk gibt es mal wieder ein Hörbuch [Laotse oder Laotzi](#) ist ein legendärer chinesischer Philosoph, der im 6. Jahrhundert v. Chr. gelebt haben soll. Ich finde ihn sehr inspirativ. Viel Freude! Hier zum Download: <http://www.alternative-technologie.de/Kontakt/Download/download.html>

Die Welt retten und 153 Mail checken, oje, wie geht denn das alles zusammen? Im Anhang mal eine gute Übersicht mit Anregungen von Greenpeace.

Hier noch ein **Witzle**...

Frage: Was macht man wenn man sich auf der Autobahn verfahren hat, und nicht mehr weiß, wo man ist?

Antwort: Umdrehen und das Radio einschalten.

Mehr unter http://www.alternative-technologie.de/Kontakt/Jokes/_jokes_.html

Viel Spaß

und danke für das Durchhaltevermögen!

Euer Stefan