

Wer sagt es gibt keine Wunder auf dieser Erde,
hat noch nie die Geburt eines Kindes erlebt.
Wer sagt Reichtum ist alles,
hat noch nie ein Kind lächeln gesehen.
Wer sagt diese Welt sei nicht mehr zu retten,
hat vergessen, dass diese Kinder Hoffnung bedeuten!
Reinhard Becker

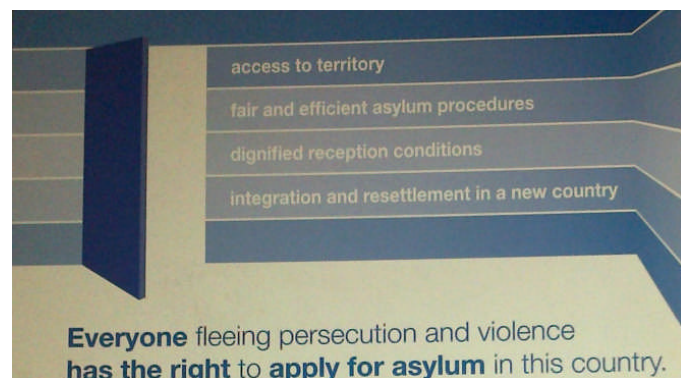
Liebe Freunde,

oje, so lange wird jeder sagen. Also, man kann den 2. Teil ja auch nur überfliegen und schauen, was für einen selbst relevant ist. Ansonsten sind ja auch viele Bilder drin etc. Also viel Spaß beim lesen und als Anerkennung gibt es ja auch das eine oder andere zum runterladen.

Dieses Jahr fühle ich mich wirklich etwas wie in der **Rush-hour des Lebens**. So viele verschiedene Themen und Baustellen, zuweilen wurde mir ganz schwindelig. Sicherlich die [Meditation](#) (da wo es blau ist, ist ein Link drin und man kann dort klicken) hilft mir dann, das es mir nicht über den Kopf wächst. Aber wo bleibt die Muße, das chillen wie man so schön sagt? Mal mit der ganzen Familie nur auf der Couch sitzen und Blödsinn machen, das tut manchmal so gut. Nur leider ist oft zu wenig Zeit dazu. Wir hatten kürzlich von einer türkischen Familie Besuch, „was keine Zeit zum Tee trinken?“, das kann nicht sein! Auch bei den Türken hatte die Rush-hour Einzug gehalten. Spontan plante er dann aber um und wir saßen 2 Stunden zum Tee zusammen und unterhielten uns sehr gut. Trotz aller Geschäftigkeit immer wieder mal anhalten und die Geselligkeit und Zeit genießen, das wünsche ich uns allen, Wir nehmen uns dafür jetzt jeden Abend etwas Zeit miteinander. .

Ich war ja dieses Jahr beruflich mehrfach in **Las Palmas**, klingt ganz gut aber mit Strand etc. war nicht viel los. Immerhin habe ich mal diese Art von Tourismus erlebt, die mir ja bisher recht fremd war. Ein Land voller Sonnenschein, und kaum Solaranlagen, eine Schande! Immerhin ist dort ein Laderegler von mir im Einsatz. Der Kunde sagte mir, „ich weiß gar nicht wohin mit dem Strom“.

Dann ging es mehrfach nach **Rumänien**, ein wichtiges Projekt und schon etwas verfahren. Aber es war auch sehr sehr arbeitsreich. Es sind ja auch viele Rumänen in dem Projekt mit dabei, ein humorvolles, sympathisches und durchaus religiöses Volk, mit ihren ganz eigenen Problemen. Immerhin hat es mich beeindruckt am Flughafen ein Plakat zu sehen, das die Aufnahme von Asylanten ausdrücklich erwähnt:



Dieses Jahr waren wir ja auch wieder mit der ganzen Familie in der [Türkei](#) in unserem Häuschen (kann jeder auch gern mal dort [Urlaub machen](#)) . Irgendwie ist es immer wieder schön und intensiv mit den Türken. Wie immer haben wir unsere 104 Jahre alte Nachbarin Nine besucht, Fotos gemacht und den

nächsten Tag ist sie gestorben. Dabei haben wir gemerkt, wie sehr wir mit einigen Familien des Dorfes schon verbunden und vertraut sind und wie wir ein bisschen zur Familie schon dazugehören. Seit 25 Jahren fahre ich regelmäßig hin. Die Kinder von damals, die uns immer besucht hatten, haben jetzt schon selber Familie. Es wurde erwartet, dass wir zu den Trauerfeierlichkeiten dazukommen. Das war ein wirklich großer Event, 3 Tage lang ist die ganze Verwandtschaft von überallher gekommen, auch wir waren eingeladen gemeinsam zu essen und man sprach über alles Mögliche. Mich hat wirklich sehr beeindruckt, welche Bedeutung und Würde der Tod dort noch hat, und erinnere mich an eine Beerdigung in den USA, die dauerte weniger als 10 Minuten, es waren kaum Leute da und das alles war sehr würdelos. Ist die Achtung vor dem [Tod](#) (habe mich mit dem Thema ja schon mal etwas auseinandergesetzt) nicht auch ein wichtiger kultureller Zug des Menschen?



Sophie (kennt ihr schon meine [Homepage?](#)) macht uns nach wie vor sehr viel Freude, aber fordert uns erziehungstechnisch auch immer wieder heraus. Sie ist bumberl gesund und hat so viel Leben und Freude in sich, wofür wir sehr dankbar sind. Ich habe mal über das durchaus anspruchsvolle Thema „[Erziehung](#)“ (nach dem klicken speichern unter...) etwas aus allen möglichen Quellen zusammengestellt. Ist natürlich mehr der Fokus auf Kleinkinder, aber nicht nur!



Tine lass ich mal selbst zu Wort kommen: Meine Arbeitsstelle habe ich weiterhin in der Tropenmedizin mit 12 Wochenstunden. Das sind 3 halbe Tage (2 Tage in der Gemeinschaftsunterkunft für Asylbewerber und 1 Tag in der Tropenambulanz zur Impfberatung). Inzwischen hab ich die Arbeit in dem Asylheim lieb gewonnen, komme gut damit zurecht, dass dort vieles nicht so geordnet abläuft, wie in der Klinik und weiß inzwischen, wie ich am Besten mit den Patienten dort umgehen kann.

„[Das autonome Haus](#)“ war dieses Jahr ein Thema für mich. Wir sind da schon recht nah dran (Zisterne, kochen mit Gasflasche, Solarthermische Anlage). Anyway ich möchte jetzt noch eine Solaranlage zur Stromerzeugung zusammen mit einem Freund montieren. Die Solarzellen sind ja so unglaublich billig geworden. Aber unser System ist nicht mit Netzeinspeisung. Sondern ich habe Batterien, schalte dann immer um und habe ein Management, das mir Geräte automatisch einschaltet wenn Sonne da ist. Aber ich möchte euch nicht langweilen, hier auf meiner Homepage habe ich mehr dazu: [das autonome Haus](#) (klicken)



Bei **Siemens** habe ich mich oft wie ein kleiner Gallier im Römischen Reich gefühlt. Ganz Siemens ist von feindlicher Software (PC57) beherrscht. Ganz Siemens? Nein, ein kleines Nest leistet erbitterten Widerstand und hält unbeugsam an ihrem Zaubertrank genannt „Braumat“ fest. Weil es

übernatürliche Möglichkeiten schafft Projekte abzuwickeln. Aber das Leben ist nicht leicht, bei so viel Bedrohung rundherum. Aber wir kämpfen weiter.

Meine kleine **Elektronik-Firma** (www.alternative-technologie.de) hat mir dieses Jahr sehr viele Aufträge beschert und ich bin richtig ins Schwitzen gekommen. Aber leider ist mein treuer Mitarbeiter Yacob sehr krank geworden was mich sehr bekümmert. Ich habe jetzt verschiedene Jugendliche die mir helfen, z.T. Roma. Es ist ein sehr herzliches Verhältnis und wir reden auch über ihre Sorgen und Probleme, was mich sehr freut. Aber sicher braucht es schon etwas, bis fachlich alles passt.

Nach dem Motto „**Kreativer Produzent zu sein ist spannender als meckernder Konsument**“ hat Tine hier im Haus sehr viele schöne Lampen gebastelt aus Saa-Papier. Auch ich bastle ja viel und bin neben der Elektronik von der Bearbeitung von Holz ganz begeistert. Es ist immer ein tolles Gefühl und gibt sehr viel Selbstvertrauen wenn es dann funktioniert. Hier habe ich mal ein paar [Ebooks für Handarbeiten zum download](#). Z.B. "[Holzspielzeug selber machen](#)" Wer gerne forscht, Ideen hat oder Ideen sucht, [hier habe ich mal einiges gelistet](#). Zum reparieren oder Hausbau gibt es alle möglichen Videos bei youtube oder auch eine Reparatur-Community mit vielen Infos [hier](#) (Englisch).

Philosophisch hat mich das Buch „[Gott 9.0](#)“ u.a. von den Küstenmachern („simplify your life“) dieses Jahr sehr beeindruckt und beeinflusst. Klingt zwar etwas fromm, aber ist schon auch sehr aufschlussreich. Ich sehe da sehr interessante Aspekte drin. Es basiert auf vielen Erkenntnissen von [Ken Wilber](#). (auch ein äußerst genialer Typ, clic auf blau für mehr Info). Worum geht es? Um die verschiedenen Entwicklungsstufen des einzelnen Menschen und der Menschheit, sehr anschaulich skizziert. Vielleicht so das Ergänzungsbuch zum Enneagramm, das ich auch sehr schätze. Man kann es sich auch anhören. [Also hier das Buch und Hörbuch zum download](#). Nach mir vor sind meine großen spirituellen Meister [Anselm Grün](#), [Thich Nhat Hanh](#) und natürlich meiner geliebter [Dalai Lama](#).

Wer das aber schon alles schon kennt, für den habe ich noch was anderes zum Download, „[die Psychologie des Buddhismus](#)“, ein sehr schönes Hörbuch von Jack Kornfield.

Wir haben ja nun den Weltuntergang gut überstanden, (war ja ein Missverständnis, die Maya meinten ja nur, das eine **neue Zeit** anfängt). So will auch ich es als den Beginn einer neuen Zeit verstehen, weniger Geschäftigkeit, mehr Zeit für Muße aber vielleicht auch mehr Menschlichkeit und Gerechtigkeit. Das wünsche ich mir und uns allen, Zeit, die Schönheiten dieser Welt und Zeit auch zu genießen. Dazu ein kleiner Text.

Los, wir brechen auf.
Wir lassen altes Leben hinter uns
und fangen vorne an.

Reicht euch die Hände,
wenn die Füße brennen,
miteinander schaffen wir,
was Einzelne nicht können.

Verliert das Ziel nicht aus den Augen, es beflügelt.

Nach den ersten Schritten wird das Gehen leicht.
Springt auf, als würde uns zum Tanz gespielt,
und packt mit Lust, was uns der Tag beschert -
unnötig, einen Blick zurückzuwerfen
auf die bangen Stunden dunkler Nächte -
diese sind vorbei.

© Vreni Merz

Schöne Weihnachtstage wünschen wir euch
und für das neue Jahr eine gute Balance von Action und Zeit zum chillen

wünscht euch euer

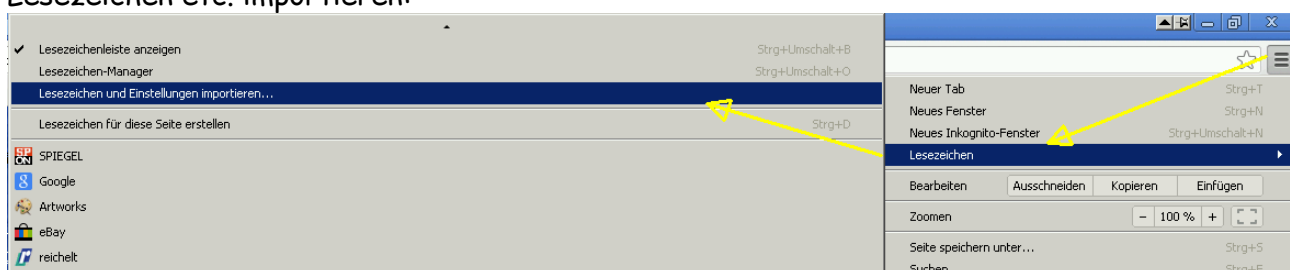
Stefan und Tine und Sophie

Hier als **Anhang** optional noch ein paar Tipps und Tricks über Computer aber auch anderes. Wieso mache ich das? Ich bekomme immer viele PC's geschenkt und habe für verschiedene Leute schon über 130 PCs hergerichtet und weiter verschenkt. Ich möchte mich an dieser Stelle auch mal für die großzügigen Spender bedanken, auch im Namen der Migranten, die derzeit die meisten Empfänger sind. So möchte ich den PC-Nutzern auch weiterhin etwas mit Tipps und Tricks zur Seite stehen. Wenn der PC gar keinen Spaß mehr macht kann man heutzutage über Fernsteuerung auch sehr viel reparieren. Meldet euch.

Kunstwerke daheim anschauen: Einen guten Tee machen oder einen Wein aufmachen, gute Musik dazu und dann entspannt auf die Couch und durch die Galerien dieser Welt flanieren, eine feine Sache. Grandiose Kunstwerke sind bei google art: www.googleartproject.com zu sehen. Oder 360 ° Bilder bei www.360cities.net; Super Bilder auch bei www.panoramio.com
Danke Jürgen für den Tipp!

Viele **Notizzettel** zu allen möglichen Themen. Ich nutze da immer Notepad++ um gleichzeitig viele Text-Dateien offen zu halten und schnell zu ändern. Und vieles mehr geht mit dem genialen [Notepad++ hier](#)

Ein recht **schneller Browser** ist Googles Chrome, den ich jetzt nutze. So kann man die Lesezeichen etc. importieren:



Hier zum Download www.chip.de/downloads/Google-Chrome_32709574.html

Mist, der **Computer läuft so langsam**, ich brauche mal einen neuen! Nicht unbedingt, manchmal kann man so etwas in 5 min wieder hinbekommen. Ein ganz gutes Programm diesbezüglich ist [Tune up](#). Es läuft in der Demo-Version 14 Tage und man ja mal eine Optimierung anstoßen und dann wieder deinstallieren. (Start, Einstellungen, Systemsteuerung,

Software, entfernen). Nach dem installieren die System-Wartung aufrufen und laufen lassen. Dann eventuell Leistung steigern, Probleme beheben. Bei Computer optimieren kann man vor allem bei „Autostart-Programme deaktivieren“ sehr viel entfernen, denn diese bremsen das System sehr stark. Sollte man gar nicht klar kommen, dann kannst du auch gerne mich kontaktierten, man kann das eine oder andere auch über Fernsteuerung richten. ([Teamviewer](#)).

Apropos die [Fernsteuer-Software Teamviewer](#), ist kostenlos und man kann damit gut mal bei den Eltern oder Schwiegereltern Support bieten über Internet. Auch Sprache und Video geht und ich habe damit mit Sophie von Rumänien aus Logopädische Übungen am Computer gemacht fast als ob ich nebendran sitze. Damit können die Schwiegereltern ferngesteuert und kostenlos mit den Enkelkindern lernen, Super oder?

Handy-Notruf wenn man sich bedroht fühlt oder für alte Menschen:

Auf Knopfdruck versendet die Garantruf® Easy-Funktion an bis zu 5 von Ihnen hinterlegte Nummern eine Notruf-SMS und schaltet das Handy auf automatische Rufannahme und Freisprechen. Z.B. [bei Pearl](#) oder [112-Notruf](#) oder [hier](#)

Wer viel tippt für den gibt es eine kostenlose [Wortvorhersage Tippfixx](#), um die Eingabe zu beschleunigen. Man tippt ein paar Buchstaben und flup, werden verschiedene Vorschläge angezeigt. Auch dieser Text ist damit geschrieben.

Weitere Punkte um die **Effizienz am PC zu steigern**:

Schnell die letzten Dokumente wieder öffnen. Das gibt es bei Windows unter Start, Dokumente,,,,,

Oder für alle relevanten Dokumente eine Verknüpfung auf dem Desktop erstellen (wie? Rechte Maus auf die Datei, dann „senden an Desktop“. Dann ein Ordner auf dem Desktop machen (rechte Maus, „neu“, Ordner) und dorthin verschieben. Dieser Ordner kann mit der rechten Maus-Taste auch auf die Programme unter dem Start-Button verschoben werden.

Ab und zu mal die Platte putzen mit rechte Maus auf Arbeitsplatz, Laufwerk und dort Eigenschaften, bereinigen. Aber „alte Dateien komprimieren“ nicht anwählen.

Mist, mein **Email** Postfach bei web.de ist schon wieder voll! Mit [Mozilla Thunderbird](#) ist ratz fatz ein Email-Postfach am Computer eingerichtet, und alle Mails werden mit einem Click empfangen und gesendet ohne lästiges Anmelden etc. Eine wirklich große Erleichterung. Man muss nur einmal die Email-Adresse eingeben und schon werden alle Mails geladen. Klingt alles zu einfach? [Hier noch mal wie es geht](#). Bei „Server-Einstellung“, „Nachrichten auf dem Server belassen“ dies dann abwählen.

Kann den **Anhang der Email nicht lesen?** (z.B. eine odt-Datei-Endung). Google mal nach einem Konverter ([hier z.B. für odt.Dateien](#))

Plötzlich ist der Computer ganz komisch. Ein Virus? Über **Systemwiderherstellung** kann man manches wieder richten. Wie geht das? Start, Programme, Zubehör, Systemprogramme, Systemwiderherstellung. „Bei Computer zu einen früheren...“ ein fett gedrucktes altes Datum auswählen und ausführen. Keine Sorge, alle Dateien und Bilder etc. bleiben vorhanden, nur die neuen Installationen werden rückgängig gemacht.

Viel unterwegs, billig übernachten? Bei den meisten geht es auch um soziales Reisen, andere kennen lernen etc. z.B. www.airbnb.de; www.wimdu.de; www.gflats.com; www.couchsurfing.org; www.hospitalityclub.org.

Für 10 Euro im Garten campen: www.camgingmygarden.com

Billige Hotels gibt es auch in Berlin, Hamburg, München, Köln, London [hier](#); (Mehrbettzimmer 23 Euro).

Gastfamilien suchen oder bieten: www.afs.de/afs-gastfamilien.html
<http://forumandersreisen.de/>

Beziehungen und Partnerschaften sind schon eine große Herausforderung. Hier ein sehr interessanter Bericht meines Schwagers Egon Seits über konstruktive Partnerschaften, was ist wichtig zu wissen? [„25 Jahre Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatung, ein Rückblick“](#) . Aber auch der www.epl-kurs.de ist nicht verkehrt, haben wir schon mal gemacht.

Konflikte lösen. Hier sind ein paar [interessante Ideen und Impulse](#), wie man das managen kann mit Hilfe der Mäeutik.

Probleme, Sorgen? Es gibt auch im Internet Hilfe

<http://www.seelsorge.bistum-wuerzburg.de/>

<http://www.internetseelsorge.de/links-ab010110.html>

<http://www.christliche-onlineberatung.de/>

<http://www.telefonseelsorge.de/>

Aber auch mit den Kindern ist es bezüglich **Medien-Konsum** nicht einfach es zu kontrollieren. [Hier habe ich mal ein paar Möglichkeiten zusammengestellt](#) da mit Programmen was zu machen (weiter unten auf der Seite).

Termin-Kalender und Geburtstage? Geht ja mit Outlook. Aber dies ist auch ein nettes Progrämchen und kostenlos. <http://www.kalenderchen.de/>

Termine oben rechts eintragen, z.B.9:00 Arzt, dann speichern. Dann bei Einstellungen „Autostart“ aktivieren.

Größere Dateien jemand schicken / empfangen. Das ist über Email so nicht mehr möglich. Folgende kostenlose Dienste können dies managen: www.dropbox.com; [Google Drive](#);

Viel wird ja auch über **die Cloud** geredet. Was ist das? Man seine Daten im Internet speichern und von überall darauf zugreifen. Damit auch gemeinsam an Dokumenten arbeiten. Kann Sinn machen, wenn man an vielen verschiedenen Computern arbeitet. Google Drive ist auch so eine kostenlose Cloud. Natürlich kann google auch in die Daten schauen. Andere Möglichkeit: Einen USB-Stick mit allem wichtigen drauf und dann immer mitnehmen. Datensicherung nicht vergessen, auch USB-Sticks gehen kaputt!

Selbst ein kurzes **Buch schreiben** und veröffentlichen, wieso nicht? Vielleicht als Ebook. Ganz einfach mit www.epubli.de

Produkte leihen, teilen, mieten, tauschen: www.netcyclers.de; Ist auch sehr ökologisch!

Wir können **Politik mit gestalten**, das ist nicht selbstverständlich, es gab auch andere Zeiten. Also nutzen wir die Chance, hier ein paar Organisationen, wo ich immer wieder mal unterschreibe. Wenn man Angst vor Spam hat, kann man ja auch eine virtuelle Email-Adresse einrichten und angeben. Kostet ja nix.

www.avaaz.org; www.campact.de; www.pro-regenwald.de

<http://clicks4charity.net/> ermöglicht es einzukaufen und dabei zu spenden. Wie das geht, wird auf der Seite erklärt.

Oder **Petitionen machen**. Damit kann man auch was erreichen: hier eine neue Adresse www.change.org.

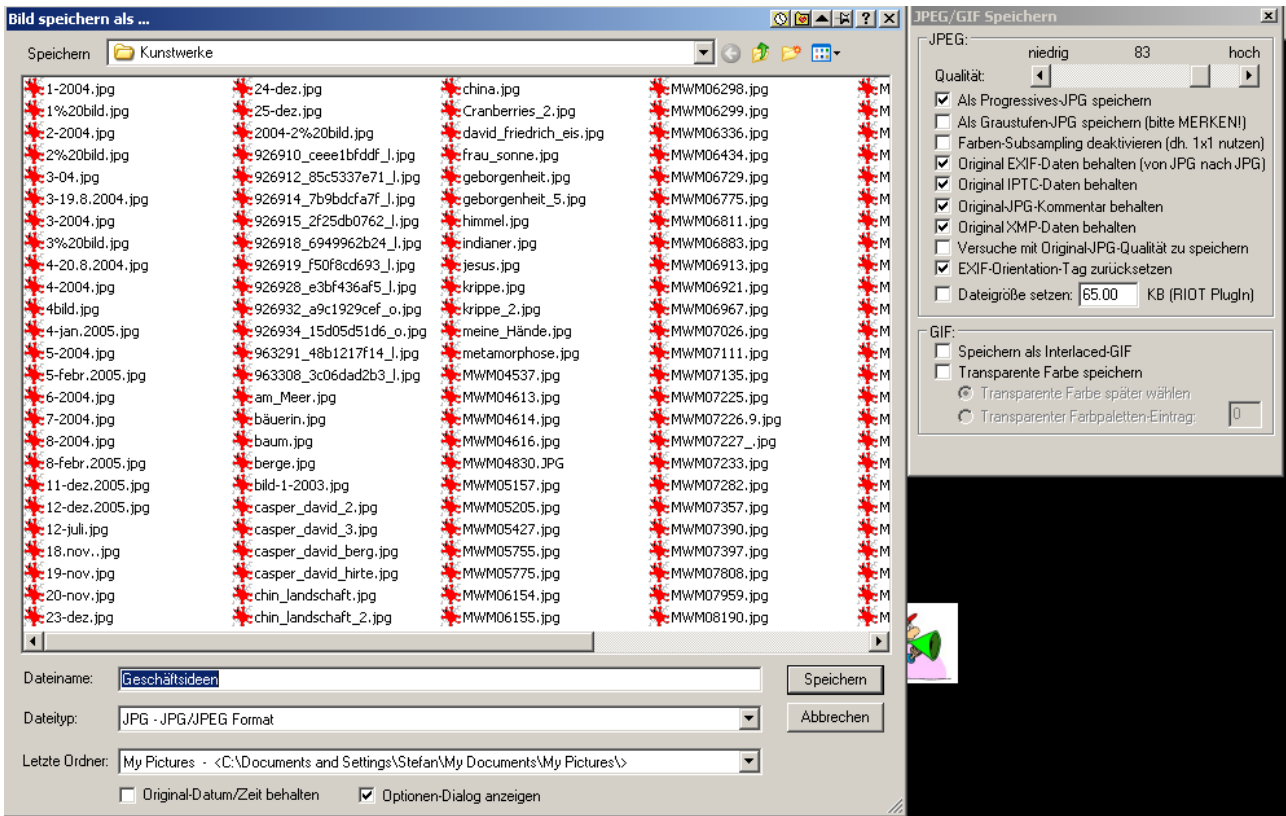
Auf **Misstände aufmerksam machen** (man nennt das „Whistleblower“) ist sehr ehrenhaft aber nicht immer einfach. Es gibt aber einen gewissen Schutz. Hier ein paar Whistleblower-Organisation: www.whistleblower-netzwerk.de/; www.pcaw.co.uk/

Bei der **Installation von Software** nie die Explorer-Toolbar mit installieren. Die nerven! Außerdem hat zuweilen auch Freeware Viren drin. Deswegen Software von einer vertraulichen Seite nehmen wie www.chip.de, www.computerbild.de, www.microsoft.com, heise.de etc.

Computer-Sicherheit: Ich empfehle als [Antivirus Avira](#), Zur Sicherheit vor Netzzugriffen sollte eigentlich die **Windows-Firewall** eingeschaltet sein. Wie geht das? Start, Einstellungen, Systemsteuerung, Netzwerkverbindung. Dort rechte Maus, Eigenschaften auf die Verbindung wo steht „Verbindung hergestellt“. Dort Erweitert, Windows-Firewall, Einstellungen und auf Aktiv schalten. „Keine Ausnahme zulassen“ abwählen. Trotz Antivirus kann sich noch etwas einschleichen. Dies bekommt man mit der [Software Spybot](#) raus. Aber bei der Installation nicht den Tea-Timer installieren. Aber erst mal einen Systemwiderherstellungspunkt setzen, wenn was nicht klappt kann man es wieder rückgängig machen.

Drucker funktionieren manchmal einfach nicht mehr. Das muss nicht unbedingt an der Patrone liegen. Zuweilen ist da einfach ein Zähler zu hoch gelaufen und man kann den leicht zurücksetzen. Allerdings reagiert der Drucker dann anders als bei leerer Patrone. [Sven Struzynas Entsperrcodes für Drucker](#) oder hier für [EPSON](#) oder googlen. Ersatzpatronen gibt es ja refills zuhauf bei Ebay.

Digital-Bilder am besten nicht im Original-Format verschicken. Da sind sie zu groß. Eventuell über Irfanview ([hier zum download](#)) und dort über „Bild“, Größe ändern, dann rechts vielleicht 50% Größe vom Orginal und speichern als JPG mit folgenden Einstellungen und neuem Namen.



Jetzt noch ein paar Witzle!



" Liebling, warum gehst Du immer auf den Balkon, wenn ich singe?"

" Damit die Leute nicht denken, ich würde Dich verprügeln."

[Hier gibt es mehr \(neue!\)](#)

Ich hätte noch einiges mehr, aber das soll erst mal genügen.

Ich hoffe das eine oder andere interessante war dabei!

Viel Spaß damit!

Beste Grüße

Euer Stefan Schraner