

APRIL 2019

PURE & POSITIVE

DR. ILONA BÜRCEL

Einheit von
Leistung und
Wohlbefinden in
der Welt von
heute

FOODSHARING

Retten - Bilden - Wandeln

RALF DÜMME

Der "Die Höhle der Löwen"
Investor über Vertrauen,
Geradlinigkeit und
Wertschätzung im Business

GEWINNE EINE WELLNESSREISE

3 Nächte für
2 Personen inkl. Frühstück im
Landhotel Hohenfels

DR. SUSANNA WALLIS

Quantenresonanz
positiv für sich
nutzen

MARK & MARTIN POREDA

Die kununu-Gründer
nehmen sich dem
Bienenschutz an

BOB PROCTOR

IM EXKLUSIVINTERVIEW

APRIL

PURE LIFE:
**Obstkäppchen – Altersarmut
kommt hier nicht in die Tüte!**

Obstkäppchen

50

PURE LIFE:
**Der Sinn des Lebens ist
die Liebe**

Markus Hofelich

26



PURE START

- 7/ Editorial
- 14/ Umfrage
- 101/ Gewinnspiel
- 106/ Buchempfehlungen

PURE LIFE

- 8/ Bianka Seidl – Eine Selbstwerdungsreise in fünf Etappen
- 16/ Ingrid Holscher – Jeder kann über sein Leben selbst bestimmen und Dinge bewegen
- 32/ Melanie Berkel – Was macht eigentlich eine Reiztherapeutin?
- 46/ Dr. Susanna Wallis – "Wenn man sich des Gesetzes der Anziehung bewusst wird, dann wird einem auch bewusst, wie unglaublich mächtig man ist."
- 49/ Cornelia Harms – Kolumne
- 54/ Tierhospiz Villa Anima

PURE STORIES

- 44/ Michaela Merten – "Pssst, was ist da los in London?" – Folge #1
- 64/ Christin Prizelius – Einfach mal dankbar sein
- 78/ Jasmin Schlimm-Thierjung – Rettet die Schmetterlinge – 7 Tipps für eine glückliche Beziehung
- 94/ Foodsharing – Retten – Bilden – Wandeln
- 108/ Hektar Nektar – Mark & Martin Poreda verkauften kununu und gründeten Hektar Nektar

PURE BUSINESS

- 75/ Yvonne Bartl – Starkes Ich – Starkes Wir – Als Paar wachsen und sich finden
- 80/ Dr. Ilona Bürgel – "Häufig scheiterten in der Vergangenheit Interventionen, Trainings oder Therapien daran, dass sie zu schwer in den Alltag zu integrieren waren, die Prozesse zu schmerzhaft oder aufwendig waren, oder extra viel Zeitaufwand benötigten."
- 90/ Andrea Fischer – Hygge am Arbeitsplatz

COVERSTORY:
"Wir brauchen nicht langsamer zu werden, was wir brauchen, ist ruhiger zu werden."

Bob Proctor

36

PURE BUSINESS:
Wille, Wille, Wille!
Denn "Können" kommt von "Wollen".

Ralf Dümmel

102

PURE IMPRESSIONS:
Schmackofatz –
Made with Love

Schmackofatz

124



PURE IMPRESSIONS

PURE HEALTH & BEAUTY

- 66/ Sylvia C. Schodruch – Für die Liebe entscheiden
- 70/ Naturküche Oppel
- 120/ Liebe zum Kleinen – In Indra's Netz zählt jede Perle
- 143/ Carmen Hanken – "Mein Herzenswunsch ist es, den Hof so weiter erhalten zu können und auch meinen Lebensabend hier zu verbringen."
- 115/ Dr. Kerstin Joost – Herz oder Kopf – Ein Plädoyer für das Herz
- 132/ Danij's Toolbox – Konflikte? Nein, danke! Ich meditiere Mitgefühl!
- 136/ Simone Krijestorac – Zell-Liebe! Wie reiner Gaumenschmaus und Kosmetik zu Heilmitteln werden.
- 148/ Gunda Frey – Ich mache in der Liebe alles falsch so gut ich kann!

Besuche unseren
Pure & Positive - Shop!

www.pureandpositive.com/shop



YVONNE BARTL

STARKES ICH – STARKES WIR

Als Paar wachsen und sich finden

Eigentlich wollte ich mich nur ein paar Tage neu sortieren und mir über einiges klar werden. Während ich mein Auto für die Heimreise packte, um mich wieder auf dem Weg zu meiner Familie zu machen, spürte ich diesen riesen Kloß in meinen Hals. Diese tiefe Traurigkeit. Ich verabschiedete mich, stieg ins Auto und fuhr los. Schwerfällig, ängstlich und völlig aufgelöst, drehte ich kurz vor der Autobahn um, und fuhr zurück zu meiner Tante. Mit meiner Kulturtasche unterm Arm und Tränen in den Augen stand ich erneut vor ihrer Tür und wusste nicht, was ich tun sollte. Ich wollte nicht mehr zurück in mein Leben als Mutter, als Ehefrau und letztlich zu dem, was war... Doch was war es, was ich wollte? Was verursachte diese tiefe Leere in mir? Mein Verstand

gab mir keine Antwort, meine bisherigen Versuche, meine Welt zu begreifen und zu gestalten, scheiterten, und ich stand vor den Trümmern meiner Ehe und einer Gefühlswelt, die einem Krater glich. Was war passiert? Wann hatte ich vergessen, wer ich war und was ich brauchte? Und wusste ich das überhaupt zu diesem Zeitpunkt jemals? Was ist passiert in meiner Ehe? Was haben wir als Unternehmerpaar versäumt? Warum haben wir uns entfernt? Was ist aus unseren Träumen geworden? Und hier ist die entscheidende Frage: Unseren Träumen? Wir hatten keine gemeinsamen Träume, wir haben gearbeitet, wir haben funktioniert, doch wir hatten keine gemeinsamen Ziele. Wir haben getan, was man halt als Paar so macht. Ein Haus gebaut, gearbeitet, Kinder bekommen. Sich im Verein engagiert und

eine heile Welt aufrecht gehalten. Wir haben das Spiel gespielt, was uns gelehrt wurde. Wir haben es nicht mal in Frage gestellt. Es war für den Moment in Ordnung. Wir waren angepasst. Ich war angepasst. In mir drin war aber gar nichts angepasst. In mir drin war es unruhig, unrund und unzufrieden.

Heute, Jahre später, viele Tränen, Reflektionen und Weiterbildungen weiter, weiß ich, was uns gefehlt hat: Ein starkes ICH. Denn ein klares Warum in sich selbst bringt ein starkes Wir hervor. Menschen wollen eine Sinnhaftigkeit in ihrem Leben spüren. Sie wollen eine Bedeutung erleben und das auch in der Beziehung. Am Anfang jeder Beziehung liegt dieser Zauber inne. Man verbringt Zeit miteinander, wegen der Nähe. Einfach um beim Anderen zu sein. Man tut Dinge, die man vielleicht nicht tun würde, wenn man alleine wäre. Doch mit der Zeit verfliegt dieser Zauber, der Alltag kehrt ein und Kinder kommen ins Leben. Warum ist das so? Warum wird eine Beziehung mit der Zeit anspruchsvoller und herausfordernder? Liegt es wirklich an dem Spagat, Business und Familie unter einen Hut bringen zu wollen? Ein entscheidender Faktor dieses Wandels liegt in der Art, wie Paare die Zeit miteinander verbringen. Wie sie sich ihrer Unterschiedlichkeit bewusst sind. Wie sie eine Ich/Wir Balance leben und ob sie das Besondere in ihrer Beziehung erkennen und schätzen. Was meine ich damit genau? Dieser Anfangsmythos, dieser Glanz in den Augen, die Schmetterlinge im Bauch und der tiefe Glaube, jetzt ist es das Richtige. Nichts kann den Anschein trüben. Alles scheint perfekt. Doch mit dem Alltag kommt die Routine und damit auch der Wandel, wie man den anderen wahrnimmt. Man erkennt die Unterschiedlichkeit und beginnt, diese verändern zu wollen. Wir wollen den anderen immer mehr an uns

**“WIR WOLLEN DEN
ANDEREN IMMER
MEHR AN UNS SELBER
ANGLEICHEN. MAN
VERSUCHT, DIE
EIGENE SICHTWEISE
AUF DEN ANDEREN
ZU PROJIZIEREN.
UND WENN WIR DAS
NICHT INNERHALB
DER BEZIEHUNG TUN,
DANN VERSUCHT DAS
ÄUSSERE UMFELD
EINFLUSS ZU NEHMEN.”**

selber angleichen. Man versucht, die eigene Sichtweise auf den anderen zu projizieren. Und wenn wir das nicht innerhalb der Beziehung tun, dann versucht das äußere Umfeld Einfluss zu nehmen. Und je nach Dynamik und Toleranzschwelle des Einzelnen, kann hier Konfliktpotenzial liegen. Je mehr man sich als Paar aber darüber bewusst ist, welche Unterschiede da sind und je mehr man die Qualität darin und das Besondere im Wir erkennt, desto kraftvoller wird das Fundament der Liebe und des Vertrauens. In diesem gemeinsamen Prozess der Toleranz und Akzeptanz nimmt die Ich/Wir Balance eine wichtige Rolle ein. Sich um sich und die eigenen Bedürfnisse zu kümmern, bringt das Wir-Gefüge in Einklang und stärkt die Balance. Ein starkes Wir zu leben bedeutet, Absprachen zu treffen, sich zu kennen und zu wissen, wann wer in welchen Situationen wie reagiert. So können Krisen und Übergänge in neue Lebensabschnitte leichter gemeinsam gemeistert werden. Man kann Stärken einbringen und Schwächen leben und weiß trotzdem, dass es die Beziehung trägt. In meiner ersten Ehe hatten wir solche Absprachen nicht. Da habe ich mir darüber überhaupt keine Gedanken gemacht. Ich hatte nicht mal eine Idee davon, dass dies ein entscheidender Teil einer Beziehung ist. Im Gegenteil, bei uns ging es vielmals um Macht und Recht. Wer kann sich wo mehr profilieren? Wer hat mehr gearbeitet, wer hat sich mehr in die Beziehung und in die Kindererziehung eingebracht? Wer hat wie viel zum Einkommen beigetragen? Der Verbitterungsgrad wuchs immer mehr. Menschen wollten sich nicht mehr in unserer Nähe aufhalten, da stets Spannung



im Raum lag. Die Gnadenlosigkeit der Konversation und die Maßlosigkeit der Worte fanden oft keine Grenzen. Wir befanden uns in einer Schleife der Verletzung und der Enttäuschungen. Das Einzige, was uns zusammenhielt, war, das wir im Alltag „funktionierten“. Wir sind uns nicht auf Augenhöhe begegnet. Augenhöhe bedeutet, sich selbst, die eigenen Fähigkeiten, Bedürfnisse und Wünsche zu kennen und äußern zu können.

Schließlich im Gespräch eine gemeinsame Zukunft und ein Lebensmodell zu finden und zu leben, das zu einem selbst und als Paar passt. Wir haben es versäumt, uns über solche Dinge Gedanken zu machen. Wir hatten keinen Leitfaden oder eine Bedienungsanleitung für Beziehungsglück. Wir haben es nicht geschafft, zusammenzubleiben, sind aber mittlerweile glücklich in anderen Beziehungen. Diese Erfahrung hat mich gelehrt, achtsam mit mir und meinem Partner zu sein. Das Allerwichtigste ist es, sich immer wieder „neu“ zu begegnen. Auch nach jahrelanger Beziehung das Kribbeln nicht zu verlieren.

Mein Rat:

- Plane die Paarzeit wie einen Kundentermin oder einen Termin mit Freunden ein.
- Halte dich an den Termin und sei pünktlich.
- Lass dir etwas einfallen, um es deinem Partner so angenehm wie möglich zu machen.
- Mach dich hübsch und gib dir Mühe, gut auszusehen.
- Sei offen für spontane Aktionen und denke nicht schon wieder an morgen.
- Genieße den Moment und sei unbeschwert.
- Hab wirkliches Interesse am Anderen.
- Hab einen Babysitter, der nicht immer auf die Sekunde schaut.
- Wenn ihr mehr Zeit habt, dann übernachtet auch mal woanders.
- Lernt euch stetig neu kennen.
- Seid kreativ und neugierig.