

# RATGEBER

# life&love

ZAH  
der Woche



**JUNG & UNZUFRIEDEN**  
Ältere Eltern sind glücklicher als jüngere. Das fanden Forscher des Max-Planck-Instituts heraus. Bei Eltern über 34 gibt es einen deutlichen Anstieg der Zufriedenheit vor und im Jahr der Geburt des Kindes. Bei jungen Eltern zwischen 18 und 22 sinkt die Zufriedenheit bereits vor der Geburt.

**AKTUELL** +++ **SONNE, MEER UND URLAUBSFLIRT?** Laut einer Befragung ist für 29 Prozent der Männer ein Urlaubsflirt ein absolutes Muss. Auch eine feste Beziehung würde sie nicht daran hindern. 80 Prozent der Frauen hingegen denken anders und können auf eine Urlaubsromanz durchaus verzichten. +++

## ARBEITENDE MÜTTER:

## Wie die Töchter profitieren

**K**inder profitieren von mütterlicher Berufstätigkeit! Mütter, die arbeiten, sollen ihren Töchtern andere Einstellungen und Fähigkeiten mitgeben. Eine aktuelle Studie der Harvard Business School besagt nämlich, dass Frauen, deren Mütter berufstätig waren, erfolgreicher im Job sind und auch eher zu Führungspositionen gelangen. So ist die Wahrscheinlichkeit dafür um 16 Prozent höher als bei Töchtern nicht berufstätiger Mütter. Aber auch privat hat dieser Umstand einen Einfluss: Gleichberechtigte Beziehungen sind häufiger. Also: Liebe Working Mums, habt kein schlechtes Gewissen!



**ERFOLGREICH**  
Töchter von Working Mums sollen später bessere Aufstiegschancen im Beruf haben.

## WARUM DIE EHE DICK MACHT ...

### BEZIEHUNG FÖRDERT KÖRPERGEWICHT UND FAULHEIT

Gilt der „Ehe-Bonus“ auch für den Gesundheitsindikator Körpergewicht? Das klärten nun Wissenschaftler der Universität Basel und des Berliner Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung. Demnach ernähren sich Paare im Allgemeinen gesünder und ausgewogener als Alleinstehende, sie wiegen jedoch deutlich mehr, und auch der Sport bleibt meist auf der Strecke. In ihrer Studie verglichen die Wissenschaftler die Verbindung zwischen Familienstand und Body-Mass-Index. Fazit: Verheiratete wiegen im Schnitt zwei Kilo mehr.



### LEBENS-TIPP DER WOCHE

» Sorgen Sie dafür, dass es Ihnen **GUT GEHT**. Nur Sie sind für Ihr Glück verantwortlich.«



**SU BUSSON**  
Life-Coach & Autorin  
[www.beyourbest.at](http://www.beyourbest.at)

**AUSGEWOGEN.** Egal ob es darum geht, eine Entscheidung zu treffen, eine Veränderung anzugehen, ein Gespräch zu führen, eine Idee zu verkaufen oder etwas Unangenehmes zu erledigen: Alles ist einfacher, wenn es Ihnen gut geht, Sie sich wohlfühlen und in Ihrer Mitte sind. Wenn Sie Ihr Leben nicht unnötig verkomplizieren wollen: Sorgen Sie für Ihr Wohlbefinden, bevor Sie den Rest anpacken!

Buch-Tipp

## Liebe ohne Limit!



**HOFFNUNG** Gibt es einen Menschen, der für mich bestimmt ist? Und wenn ja, wie finde ich ihn? Diese Fragen behandelt Autorin und Lebenscoach Anne Heintze u. a. im Buch „Seelenpartner“. Ein Leitfaden für neue und lebensverändernde Liebesbegegnungen! Integral Verlag, um 19,60 Euro.

# life&love

**VORSICHT, TABU!**

Ein absolutes No-Go beim ersten Rendezvous ist ein Gespräch über eine gemeinsame Zukunft. Eine aktuelle Studie ergab jetzt, dass 58 Prozent aller Frauen bereits beim Kennenlernen mit der Tür ins Haus fallen, um falsche „Kandidaten“ sofort auszufiltern.



**TIPP**  
der Woche

**AKTUELL** +++ **UNFASSBAR** 51 Prozent der Männer schnüffeln im Handy der Partnerin. Die Eifersucht, die ihn antreibt, ist meistens nichts anderes als Verlustangst! +++ **SPORTLICH** Kriselt es in der Beziehung, freut sich Ihre Fitness. Partner, die ein Liebesaus befürchten, arbeiten effektiver am Traumkörper. +++

**NEUER BEZIEHUNGSTREND**

## Aus Bindungsangst wird „Mingle“

Sie lernen einen Mann kennen, verbringen nach und nach immer mehr Zeit mit ihm und alles fühlt sich nach einer beginnenden Beziehung an. Doch wenn sich keiner traut über den Beziehungsstatus zu sprechen, wird man zum „Mingle“. Diese Neuwortschöpfung setzt sich aus „mixed“ und „Single“ zusammen und bezeichnet jemanden, der einerseits noch Single ist, aber sich dennoch als halb vom Markt genommen fühlt. Es scheint, als sei ein Verantwortungsgefühl in der jetzigen Zeit unmöglich geworden, welches die Bindungsangst zunehmend verstärkt. Dennoch gibt es viele, die das Mingle-Dasein mögen. Das zeigt auch der enorme Erfolg der Casual-Dating-App *Tinder*.



**BIN ICH SINGLE ODER IN EINER BEZIEHUNG?**

Wer sich diese Frage stellen muss, ist manchmal ein Mingle. Beim Mingle-Dasein zieht jedoch meist einer den Kürzeren.

## SOLLTE EIN BABY ZUM HÖRTEST?

**JA, SO FRÜH WIE MÖGLICH!**

Im Schnitt leiden ein bis zwei von 1.000 Neugeborenen an einer Schwerhörigkeit. Da es bei Babys schwer ist zu beurteilen, ob das Gehör auch in Ordnung ist, ist ein früher Hörtest empfehlenswert. Denn in den ersten zwei Lebensjahren werden die Grundlagen für die Sprachentwicklung gelegt. Wird eine Hörstörung im ersten halben Jahr behandelt, stehen die Chancen für eine normale Sprachentwicklung gut. Später wird es schwieriger, sie auszugleichen. Ein Hörtest wird normal in jedem Krankenhaus angeboten, ist vollkommen schmerzfrei und kann sogar im Schlaf durchgeführt werden.



**LEBENS-TIPP DER WOCHE**

## Die meisten Sorgen sind nur schlecht **GENUTZTE FANTASIE**: positiver denken!

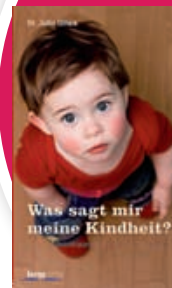


**SU BUSSON**  
Life-Coach & Autorin  
[www.beyourbest.at](http://www.beyourbest.at)

**GEDANKENKRAFT.** Menschen, die sich ständig Sorgen machen, haben ein sehr gutes Vorstellungsvermögen, nutzen diese Gabe nur schlecht: Sie malen sich unangenehme Dinge aus, die höchstwahrscheinlich nie passieren, und sorgen so dafür, sich im Hier und Jetzt schlecht zu fühlen. Sagen Sie innerlich STOPP, wenn Sie sich beim Schwarzmalen erwischen, und nutzen Sie Ihre Gabe, um sich etwas vorzustellen, was Sie sich wirklich wünschen!

**Buch-Tipp**

## Mit sich ins Reine kommen!



**TIEFE SPUREN.** Jede Kindheit hinterlässt Spuren! Wie kann man diese Spuren nutzen, um zu einem guten Leben zu kommen? Dieses Buch hilft Ihnen dabei, die Vergangenheit zu erforschen und Ihre Verhaltensmuster zu erkennen. Kneipp Verlag, 12,95 Euro.

# RATGEBER

# life&love

## JEMAND ZU HAUSE?

Im Idealfall wohnen hinter dem Zaun freundliche Nachbarn. Die sind nämlich gut für unsere Gesundheit! Eine aktuelle Studie ergab, dass Menschen mit netten Nachbarn ein um 48 Prozent niedrigeres Schlaganfallrisiko haben. Das Gefühl des Rückhalts sorgt nämlich für stärkere Blutgefäße.

**TIPP**  
der Woche



**AKTUELL +++ VORTRAG** Der kostenlose Vortrag „Neuentdeckung der Integrativmedizin“ von Dr. Karl Steinmetz gibt einen Überblick über die Therapien der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM) wie z. B. Pulsdiagnose oder Schröpfen. Am 8. April, 18.00-19.30 Uhr in der Privatklinik Goldenes Kreuz in 1090 Wien. Um Anmeldung wird gebeten. Unter: [gesellschaft@goldenes-kreuz.at](mailto:gesellschaft@goldenes-kreuz.at). Infos unter: [www.goldenes-kreuz.at](http://www.goldenes-kreuz.at) +++

## GESTÄRKT HERVORGEHEN

### Imago-Therapie für Paare!

Gemeinsam wachsen und Konflikte gar nicht erst entstehen lassen – das wünschen wir uns! Schwere Zeiten, Machtkämpfe und fehlende Emotionalität: Imago – eine besondere Therapiemethode für Paare – schafft wieder eine tiefe Verbindung zwischen den Partnern. „Die in der Verliebtheit kennengelernte Vertrautheit und Leidenschaft kann in der Beziehung wieder neu gelebt werden“, so das Therapeuten-Team Dr. Bösel über die Vorteile der Therapie. Am effektivsten ist Imago, wenn es präventiv angewendet wird. Die neben der Therapie angebotenen Workshops (2 ½ Tage) unterstützen Sie bei Krisen, fehlender Leidenschaft oder z. B. präventiv vor der Hochzeit. Am 14. April findet ein kostenloser Vortrags-Infoabend (Maria-Treu-Gasse 1/5, 1080 Wien) statt.



**DAS TEAM**  
Dr. Sabine und Roland Bösel (L) erzielen mit Ihnen gemeinsam tolle Erfolge.

» [www.boesels.at](http://www.boesels.at)  
Anmeldung und Termine online!

## TOP-CHANCE: ENTDECKE DIE KRAFT IN DIR!

### 3-TAGES-SEMINAR MIT WELTBESTEM COACH AUS DEN USA

Erfolg ist keine Glückssache! Für alle, die erfolgreich und dabei ganz sie selbst sein wollen, ist dieser Workshop genau das Richtige! Das Seminar „Erfolg & Spiritualität im Leben und im Beruf“ von 8. bis 10. Mai 2015 in Neusiedl am See (Burgenland) richtet sich an alle Selbstständigen und auch an jeden, der seine innere Kraft entdecken möchte. Der dipl. Lebensberater und Coach **Tom Arnold** und die **Spezialistin für Führungskräfte-Coaching Sandra Saenz (Bild)** aus den USA lösen hinderliche Gedanken- und Verhaltensmuster auf, sodass wir unbeschwerter durchs Leben kommen. Drei Tage voller Kraft, Freude und Entwicklung. **Kosten ab 759 Euro, Anmeldung unter: [office@tomslighthaus.at](mailto:office@tomslighthaus.at)**



## LEBENS-TIPP DER WOCHE

### Um große Vorhaben auch zu verwirklichen, fangen Sie mit **KLEINEN SCHRITTEN** an!«



**SU BUSSON**  
Life-Coach & Autorin  
[www.beyourbest.at](http://www.beyourbest.at)

**RATGEBER.** Wenn wir ein großes Ziel haben, verlieren wir leicht aus den Augen, was wir jetzt für unser Vorhaben tatsächlich tun können. So tauchen Ängste, Unsicherheiten und Zweifel auf, die uns dann davon abhalten, unseren Plan zu verwirklichen. Fragen Sie sich jeden Tag: „Was kann ich heute für mein Ziel tun? Was ist jetzt für mich möglich?“ Und dann gehen Sie diesen Schritt.

Buch-Tipp

### Gefühle nicht unterdrücken!



**HILFSTELLUNG** Auch wenn Wut oft als Tabu-Gefühl angesehen wird, muss es gelebt werden! In „Wut tut gut“ beschreiben die Autoren, welche positiven Seiten Wut und Aggressionen haben und wie man diese nutzen kann. Mit praktischen Übungen zur Umsetzung! Goldmann Verlag, 9,30 Euro.

RATGEBER

# life&love

## AUS FAKE WIRD FAKT

Probleme beim Liebesspiel? Ein einfacher Tipp für Frauen: Ab jetzt sagen Sie im Bett immer ganz laut „ahh“, „uhh“ und „ohh“. Denn eine aktuelle Studie ergab, dass vorgespielte Orgasmen die Lust steigern – was auch zum echten Höhepunkt führen kann. Na dann, los!



**TIPP**  
der Woche

**AKTUELL** +++ **EVENTTIPP** Am 24. 2. hält Gesundheitspsychologin Sabine Standenat einen Vortrag zum Thema: „Liebst du dich schon oder quälst du dich noch?“ Details: **Salon BeLLeArTi** in der Radetzkystraße 5, 1030 Wien. Von 18.00 bis 21.00. Anmeldung: [jourfixe@selbstheilkraft.at](mailto:jourfixe@selbstheilkraft.at). +++

## GOOD NEWS

### Unabhängig ist das neue Sexy

**G**lühbirnen tauschen Sie selbst aus, die Mineralwasserkiste schleppen Sie selbst in den dritten Stock und Sie können jemanden ohne diese piepsige Mäuschenstimme um einen Gefallen bitten? Toll! Denn das finden auch die Männer: Eine aktuelle Studie hat ergeben, dass 64 Prozent der Männer nach einer selbstbewussten und selbstständigen Frau fürs Leben suchen und dieses Verhalten sehr begrüßen. Optimistisch, selbstsicher und immer einen kühlen Kopf bewahren können – so sollen die Frauen sein, auf die die Männer fliegen. Das sind gute Neuigkeiten. Und: Trotzdem dürfen und sollen Frauen auch ab und zu den Beschützerinstinkt im Mann wecken...



**SELBST IST DIE FRAU**  
Bei Autopannen sofort männliche Hilfe holen? Muss nicht sein. Frauen wissen sich auch so sehr gut zu helfen!

## KINDER UND COMPUTER...

### WIE OFT UND WIE LANGE IST OK?

Fernsehen, Computer und Kinder – bei diesem Thema gehen die Meinungen auseinander. Medieninhalte sollten altersgerecht sein und das Kind nicht überfordern. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über das Rezipierte: So wird der Medienkonsum kein Kommunikationskiller. Diese Empfehlungen stammen von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: Bilderbücher und das Lesen sollten ab etwa 6 Monaten gefördert werden. Fernsehen wird erst ab 3 Jahren empfohlen (unter 45 Minuten). Beim Konsum von Computer und Konsolen sollte streng beachtet werden: nicht mehr als 30 Minuten täglich! Tipp: Sogenannte Sleep-Timer schalten nach einer Zeitspanne das Gerät wieder automatisch ab.



## LEBENS-TIPP DER WOCHE

» Versuchen Sie viel weniger nachzudenken und hören Sie öfter auf Ihr **BAUCHGEFÜHL!**



**SU BUSSON**  
Life-Coach & Autorin  
[www.beyourbest.at](http://www.beyourbest.at)

**HILFREICH.** Dank Bauchgefühl können wir in Bruchteilen von Sekunden Entscheidungen treffen, die goldrichtig, aber für unseren Verstand nicht immer nachvollziehbar sind. Der Kopf ist dazu da, diese inneren Impulse sinnvoll umzusetzen. Das übt man am besten bei kleinen alltäglichen Entscheidungen: Hören Sie bei Entscheidungen auf Ihren Bauch. Das stärkt das Vertrauen, um in entscheidenden Situationen seiner Intuition folgen zu können.

Buch-Tipp

Nur Gutes für mein Baby!



**WISSENSWERTES** Damit gelingt Ihnen die Einführung von fester Nahrung in die Babykost sicher: Autorin Fiona Wilcock zeigt in „Babynahrung selbst gemacht“, wie das gelingt. 200 sorgfältig getestete Rezepte sorgen für Abwechslung und eine ausgewogene Kost! DK Verlag, um 16,95 Euro.