

HOROSKOP

Hohe Risikobereitschaft

Saturn und Uranus begleiten uns auch diese Woche. Nur diesmal ist Jupiter mit von der Partie. Diese Kombination zeigt eine generell höhere Risikobereitschaft an. Je nach Veranlagung kann sich dies positiv oder negativ auswirken. Manchen gelingt es, Fesseln abzustreifen und neue Zukunftsperspektiven zu erkennen. Wichtig ist, die Dinge selbst in die Hand zu nehmen und Verantwortungsbewusstsein zu zeigen. Wer sich auf andere verlässt, könnte am Ende durch die Finger schauen.



Wassermann
21.1.–19.2.

In den nächsten Tagen ist es für marode Beziehungen gesünder, wenn harte Diskussionen verschoben werden. Ausser Sie gehören zu jener Spezies, die Streitgespräche liebt und auch mit Spannung gut umgehen kann. Dann nur zu, Sie können berechnete Wünsche und Forderungen durchsetzen und faire Kompromisse finden.



Fische
20.2.–20.3.

Eine spannende Woche erwartet Sie! Nun ergeben sich einige viel versprechende Chancen, allerdings sind ein paar davon mit ungewohnten Vorgehensweisen verknüpft. Nicht gleich abwinken, erst einmal genau anschauen. In den nächsten Tagen ist vor allem für die Enddaten mehr möglich, als Sie sich vorstellen können.



Stier
21.3.–20.4.

Diese Woche ist es sehr wichtig, auf das richtige Verhältnis zwischen Ruhe und Aktivität zu achten. Lassen Sie sich nicht zu riskanten Manövern verleiten, besonders im Strassenverkehr ist Vorsicht angebracht. Die Nerven zu bewahren geht viel leichter, wenn Sie ihnen öfters am Tag Entspannung und Ruhe gönnen.



Stier
21.4.–21.5.

In dieser Woche ist es Zeit, Bilanz zu ziehen! Wo haben Sie sich zu billig verkauft? Wo haben Sie sich klein machen lassen? Nun können Sie all die fiesen Tricks Ihrer Umwelt durchschauen und bei der nächsten Diskussions- oder Verhandlungspunkte. Raffinierte Strategien bringen Sie Ihren Zielen näher.



Zwillinge
22.5.–21.6.

Nun müsste man ein Zwilling sein! Die Liebessterne haben Sie diese Woche ins Herz geschlossen, Sie sind umschwärmt und können zwischen mehreren verlockenden Angeboten wählen. Aber gerade die Entscheidung fällt schwer, und so wäre es kein Wunder, wenn Sie sich am Ende zwischen zwei Stühlen wiederfinden.



Krebs
22.6.–22.7.

Theoretische Erklärungen stiften nur Verwirrung. Praktische Beispiele überzeugen, je anschaulicher Sie die Dinge erklären, desto eher wird man Ihnen glauben. Ihre Mitmenschen brauchen handfeste Fakten, an denen Sie sich orientieren können. Auch in der Liebe ist es an der Zeit «Nägel mit Köpfen» zu machen.



Löwe
23.7.–23.8.

Die Sonne im Stier bremst Sie ein wenig. Überfordern Sie sich daher nicht, und schieben Sie berufliche Veränderungen noch auf. Generell gilt es ein wenig sparsamer zu wirtschaften. Grössere Ausgaben gut überlegen und Geld konservativ anlegen. In der Liebe können Sie Mitte der Woche mit Charme punkten.



Jungfrau
24.8.–23.9.

Manches schien schon abgeschlossen, doch nun tun sich weitere Aspekte auf, die natürlich auch mit Aufwand verbunden sind. Egal, ob Zeit, Geld oder Energie, ein bisschen etwas wird es kosten. Durch umsichtige Planung können Sie allerdings Kräfte und Ressourcen sparen und so trotzdem glimpflich davonkommen.



Waage
24.9.–23.10.

Gehen Sie in den nächsten Tagen vorsichtig an die Dinge heran, und bringen Sie diplomatisch Klarheit in verworrene Situationen. Im Job das Tempo so gut wie möglich selbst bestimmen. Lassen Sie sich bitte nicht hetzen, das vermiest nur die Laune. Sehen Sie über Sticheleien einfach mit einem Lächeln hinweg.



Skorpion
24.10.–22.11.

In den nächsten Wochen ist Ihre Immunabwehr nicht ganz so schlagkräftig wie sonst. Unterstützen Sie Ihre Abwehrkräfte mit gesunder Ernährung und viel Bewegung. Sie werden auch mit Reizbarkeit und Ungeduld konfrontiert. Das passt so gar nicht zu Ihrem Naturreiz. Am besten immer gleich die Fronten klären.



Schütze
23.11.–21.12.

Wundern Sie sich nicht, wenn Sie es diese Woche niemandem recht machen können. Gehen Sie über kritische Bemerkungen gelassen, aber freundlich hinweg. Es wird viel aus einer augenblicklichen Laune heraus gesagt, um sich abzureagieren. Bleiben Sie Ihren Ideen treu, sonst kommen Sie gewaltig ins Schleudern.



Steinbock
22.12.–20.1.

In dieser Woche werden sogar die vorsichtigen Steinböcke in Versuchung geführt, ausgetretene Pfade zu verlassen. Besonders, wenn ein grosser Gewinn winkt, wird der Einsatz erhöht. Wenn Sie Ihre Firma vergrössern wollen, dann genau überlegen, ob Sie das damit verbundene Arbeitspensum auch schaffen können.

AM RANDE

Oh Mann, oh Mann ...

Von Jnes Rampone-Wanger. – Die Krone der Schöpfung ist doch immer wieder für eine Überraschung gut! Da ging ich doch bisher munter durchs Leben und hatte doch immer noch ein klein bisschen meine Mutter im Ohr, die zu sagen pflegte: «Mein liebes Kind, such dir einen Ehemann, der geschaffig, katholisch und recht bieder ist, der bleibt dir treu.» (Dass mir gerade jene Sorte Männer nie gefallen hat, ist ein anderes Thema.)

Und nun das: Der Evolutionspsychologe Kanazawa von der Londoner School of Economics and Political Science hat nach intensiven Studien herausgefunden, dass die treuesten Männer klug, atheistisch und sozial sind. Er beschränkte seine Schlussfolgerungen nicht nur auf das Liebesleben in einer modernen Gesellschaft, sondern denkt in Zyklen, die mehrere Millionen Jahre umfassen. Evolutionstechnisch seien Männer instinktiv durch den ihnen auferlegten Fortpflanzungsdruck «leicht polygyn» orientiert, sagt Kanazawa. Da aber heute dieser evolutionäre Druck nicht mehr existiert,

seien intelligente Männer fähig, sich von veraltetem Triebverhalten zu lösen und bewusst andere Grundwerte – wie eben sexuelle Exklusivität – in ihr Leben zu übernehmen.

Um diese These zu prüfen und das Persönlichkeitsprofil jedes Teilnehmers so differenziert wie möglich zu erfassen, bezogen sich Kanazawas Fragen nicht nur auf das Sexualverhalten, sondern auch auf religiöse, politische und ethische Themen. Das Ergebnis: je höher der IQ des Mannes, desto selbständiger und sozialer denkt er und desto geringer ist sein Bedürfnis nach religiöser Führung. Eine Erklärung dafür könnte sein, dass die Impulskontrolle des Gehirns bei einem Menschen mit höherem IQ besser funktioniert.

Was Kanazawa leider nicht untersucht hat, ist der Umkehreffekt seiner Studie. Es wäre doch interessant zu wissen, ob weniger clevere Mannsbilder durch eheliche Treue über die Jahre klüger werden. Naja, diesen Aspekt werde ich wohl selbst erforschen müssen.

KINESIOLOGISCH

Stressfreie Ferientage

Es stehen verlängerte Wochenenden vor der Tür. Wir freuen uns auf eine kurze Reise in den Süden, auf eine Familienzusammenkunft – oder wir müssen über diese Tage Extraschichten arbeiten. All diese Aktivitäten können nebst erfreulichen Erlebnissen auch zu Stress führen. Auf der Autobahn im Stau stehen, beispielsweise, oder Reibereien beim Zusammenreffen mit anderen. Stresserlebnisse können zu Überforderung, Blockierung, Einschlafstörungen, überfliessenden Gedanken und Gereiztheit führen.

Mit der Emotionalen-Stress-Reduzierung (ESR) hat die Kinesiologie eine Möglichkeit gefunden, Stresssituationen besser zu begegnen. Wenn wir uns emotional oder körperlich gestresst fühlen, durchläuft der Körper verschiedene biochemische Veränderungen, die sich je nach der Schwere des Stressors oder des Traumas in ihrer Intensität unterscheiden. Eine Folge von Stress ist, dass er uns eine Kette negativer Faktoren «einprägt», die uns dann sozusagen verfolgen.

Wir selbst könnten eine stressbeladene Situation vergessen, doch unser Biocomputer speichert die Informationen und erinnert sich jedesmal, wenn wir in eine ähnliche Situation kommen, wieder daran. ESR stellt eine sichere, leicht erlernbare und vor allem überall anwendbare Methode dar, mit der die negativen Folgen von Stress reduziert werden können. Und das geht so: Wenn Sie überfordert sind, nehmen Sie sich einen Moment Zeit für die ESR. Legen Sie eine Hand auf die Stirn und die andere an den Hinterkopf. Lassen Sie alle Gedanken an sich vorbeiziehen. In wenigen Sekunden werden sich die Prioritäten ordnen, oder es wird sich ein eindeutiger Gedanke einstellen. Sie werden merken, dass Ihre Gefühle von Ärger, Angst, Panik, Überforderung und Nervosität verschwinden. Sie können jetzt ruhig und vertrauensvoll den Tag erleben und Ihren Aktivitäten nachgehen.

Romuald Schaniel (48) ist kantonal anerkannter Naturheilpraktiker TEN, mit eigener Praxis und Schule Fontisana in Malans.

BITS & BYTES

Fundgrube für Forensiker

Von Fee Anabelle Riebeling. – Das iPad, das muss ich zugeben, ist ein technisches Wunderwerk. Dass ich es so dringend benötige, wie mir Journalisten, Blogger und meine Appleversessenen Freunde seit seiner Vorstellung auf der Keynote im Januar weismachen wollen, wage ich aber zu bezweifeln.

Nur einmal an fassen: Das iPad fasziniert quer durch die Bevölkerung wer es sieht, muss es unbedingt «betouchen».

Trotzdem bin ich froh, dass der multimediale «Flachmann» bald auch endlich schweizweit in den Geschäften zu erwerben ist. Das nervöse Spekulieren und aufgeregte Mit-den-Hufen-Scharren ist kaum mehr zum Aushalten. Der jüngst um einen Monat verschobene Verkaufsstart hat die Situation für iPad-Skeptiker wie mich noch zusätzlich ver-

schärft. Während Zyniker und Sprücheklopfer die aktuelle Lage wohl salopp mit einem süffisanten «Lass sie! Vorfreude ist doch die schönste Freude» kommentieren würden, sehe ich das Ganze nüchtern und mit wachsender Besorgnis: Das leidenschaftliche Entgegenfeiern macht aus gestandenen Männern kleine Jungs. Und für Kinder bin ich definitiv noch zu jung!

Eine Freundin von mir hat ihre eigenen Probleme mit dem jüngsten Nachwuchs aus dem Hause Apple-Jobs: Ihr Mann, der als Software-Entwickler – natürlich! – rein aus beruflichen Gründen ein gesteigertes Interesse am iPad hat, und ein ebensolches bereits seit dem Verkaufsstart in den USA besitzt, sieht sich seitdem tagtäglich mit gleich lautenden Anfragen konfrontiert. Als auch ich in einem schwachen Moment fragte, ob ich das gute Stück einmal anfassen dürfte, stimmte sie zwar zu, warnte mich aber eindringlich: Der Familienzuwachs hätte seit seiner Ankunft die Aufmerksamkeit der halben Schweiz auf sich gezogen und sei folglich völlig «vertölpelt». Und damit der Alptraum eines jeden Forensikers.

