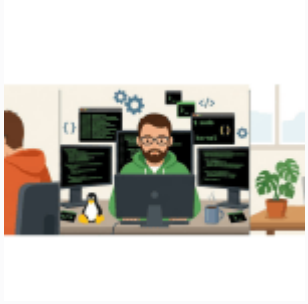
Warum ich nicht wissen will, warum mein Mac funktioniert

Category: Achtsamkeit,Apple und Mac,Humor
13. September 2026



Windows-Nutzer wissen nicht, warum etwas nicht funktioniert. Linux-Nutzer wollen wissen, warum etwas nicht funktioniert. Mac-Nutzer wollen nicht wissen, warum ihr Computer funktioniert.
Ich bin Mac-Nutzer. Und ich fühle mich ertappt. Aber auch sehr entspannt.

Der angekettete Elefant

Category: Achtsamkeit,Leben
13. September 2026

Die Erzählung vom angeketteten Elefanten ist eine der ältesten und zugleich bewegendsten Geschichten über die Kraft unserer eigenen Glaubenssätze. Vielleicht hast Du sie schon einmal gehört, aber ihre Botschaft verliert nie an Aktualität. Sie handelt von einem kleinen Elefanten, einem großen Zirkus und der unsichtbaren Kette, die wir oft alle mit uns herumtragen.

Take The Long Way Home

Category: Achtsamkeit,Leben,Musik
13. September 2026

Es gibt Menschen, die orientieren sich im Leben an Zitaten von Philosophen, an Karriereplänen, an Vision Boards oder an Apps, die einen daran erinnern, Wasser zu trinken.
Ich dagegen habe einen Song als Kompass: „Take The Long Way Home“ von Supertramp – erschienen auf dem Album „Breakfast in America“ und geschrieben von Roger Hodgson.

Mit Plane, Paletten und Portugiesisch: Ein kleiner Glücksmoment in der Logistik

Category: Achtsamkeit,Goldblättchen,Leben
13. September 2026

Es gibt Tage in der Logistik, da läuft alles nachPlan. Und dann gibt es Tage, an denen zusätzlich noch etwas passiert, womit man nicht rechnet: ein echter kleiner Glücksmoment zwischen Laderampe, Lkw-Plane und Sprachbarriere.

Ein Moment auf dem Feldweg

Category: Achtsamkeit,Goldblättchen,Leben
13. September 2026

Manchmal braucht es nur wenige Sekunden, um einen Tag ein kleines bisschen schöner zu machen.

Ockhams Rasiermesser

Category: Achtsamkeit,Leben,Zeitgeschehen
13. September 2026

Ockhams Rasiermesser (auch Sparsamkeitsprinzip) besagt, dass man bei mehreren möglichen Erklärungen für dasselbe Phänomen immer die einfachste Theorie mit den wenigsten Annahmen bevorzugen sollte. Zusätzliche, unbewiesene Variablen oder Entitäten sollten vermieden werden, da die einfachste Erklärung meist die wahrscheinlichste ist.

Notte italiana

Category: Achtsamkeit,Goldblättchen,Leben,Restaurant,Unterwegs
13. September 2026

Am Montag, den 06.Juli 2026 war der „Giornata mondiale del bacio“ – der Weltkusstag. Das klingt bereits wie die Ouvertüre zu einer Verdi-Oper, der beste Grund also, an diesem Abend ein italienisches Restaurant aufzusuchen, das Castello da Chiara in Willich-Neersen, unmittelbar am Schloß gelegen.

Café Löffelgold

Category: Achtsamkeit,Goldblättchen,Leben,Restaurant,Unterwegs
13. September 2026

Wer durch Meerbusch schlendert und nach einem Ort sucht, an dem die Zeit ein kleines bisschen langsamer tickt, der landet früher oder später fast automatisch im Café Löffelgold. Ob für ein ausgedehntes Frühstück am Wochenende, ein schnelles Koffein-Investment am Nachmittag oder das dringend benötigte Stück Kuchen: Hier seid ihr richtig.

Reha in der Eifelklinik

Category: Achtsamkeit,Leben
13. September 2026

Wenn mir Anfang des Jahres jemand gesagt hätte, dass ich das Frühjahr 2026 damit verbringen würde, meinen Körper zu beugen, meine Seele zu lüften und über die Kunst des richtigen Atmens zu philosophieren, hätte ich vermutlich laut gelacht. Aber tja: Manderscheid und die Eifelklinik hat mich eines Besseren belehrt.

Fuck-It List statt Bucket List

Category: Achtsamkeit,Leben,Zeitgeschehen
13. September 2026

Wir alle kennen sie, viele von uns führen sie: die Bucket-List. Eine fein säuberlich kuratierte Liste voller vermeintlich erstrebenswerten Lebensziele.
Hier kommt die Fuck-It-List – und warum sie dein Leben unendlich viel freier, entspannter und glücklicher machen wird.