

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.

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.

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.