

Alles rund ums Bike!
**Fahrrad-Handel
 Heiden**



Knieper West II (150 m²)
Maxim-Gorki-Straße 28
Tel. 03831-307076
Passage am Bahnhof
Tel. 03831-666120

Achtung Kleingärtner!

Ab sofort **Terra Biosa** und neu
Terra Bio Power erhältlich beim

HANSE HANDELSKONTOR
 Lindenstraße 142
 Telefon: 03831 / 29 74 60

SAUM & VIEBAHN
 WOHNIDEEN



Wir laden Sie herzlich ein!

Für Sie haben wir unsere
 Geschäftsräume umgestaltet.
 Zahlreiche Neuheiten, Ideen und
 Inspiration fürs schöne Wohnen
 erwarten Sie

Montag-Freitag 9-18 Uhr
Wir freuen uns auf Sie!



Jungfernstieg 7
 18437 Stralsund
 Fon 03831-703403
 Fax 03831-703404
 www.stoff-und-wohntkontor.de
 info@stoff-und-wohntkontor.de

Frühjahrsputz vom Keller bis zur Seele

Kennen Sie das? Sie haben ein Fahrrad im Schuppen, würden gerne fahren. Aber es ist zu kompliziert. Da steht zu viel Zeug rum, spätestens beim Anblick der Spinnweben wird Ihnen jede Berührungslust genommen – und Luft ist auch keine mehr drauf. Und wo ist eigentlich die Luftpumpe? Also fahren Sie doch jede Strecke, die Sie eigentlich – wenigstens beim richtigen Wetter – mit dem Fahrrad erledigen wollten, bequem und teuer und ungesund und umweltfeindlich mit dem Auto. Tag für Tag.

sowieso mal drin und haben das Chaos im Kopf und wollen am liebsten nie wieder rein. Das Fahrrad steht also, und steht und steht.

Frühjahrsputz – da wird geputzt. Die Sonne macht Lust auf saubere Fenster, das lange helle Licht macht Lust auf weiße Gardinen und eine staubfreie Wohnung. Alles wird geputzt – frische Blumen und ein allgemeines Wohlbefinden kehren ein.

Aber die wenigsten Menschen misten richtig aus. Es ist zu viel! Da ist der Keller, der Schuppen



Die meisten Menschen kennen diese Situation, vor allem aber auch – und wenn Sie jetzt ganz ehrlich sind: So kompliziert läuft es gar nicht ab. Alleine die Vorstellung, wie es im Schuppen aussieht reicht schon aus, sofort zum Autoschlüssel zu greifen. Da geht niemand erst mit dem Schuppenschlüssel los, denn irgendwann waren Sie ja

und der Dachboden und vielleicht noch irgendwo hinter dem Haus eine Ecke mit Ramsch und ins Carport paßt kein Auto mehr rein... ist ja egal, das Auto selbst ist ja auch schon eine halbe Müllkippe. Da sind sie also, die vielen Ecken, die wir nicht immer sehen und die vielen Türen, hinter denen wir schnell mal was verschwinden lassen...

„WENN SIE SICH NICHT MEHR RICHTIG WOHLFÜHLEN, RÄUMEN SIE IHREN KELLER AUF!“

So einfach ist der Tip der Fachleute. In unserem Unterbewußtsein gehört ALLES zu unserem Lebensbereich, was mit uns zu tun hat. ALLES! Auch das, was wir hinter verschlossenen Türen verstecken – es ist ja noch da und hindert uns am Fahrrad fahren. Es blockiert unser Glücksgefühl, denn egal, wie sauber Sie Ihre Wohnung putzen – im Unterbewußtsein (und das steuert 90 Prozent unserer täglichen Handgriffe) arbeitet das bedrückende Gefühl: „Da ist noch was ... und noch was ... und irgendwann müßte ich mal noch...“.

Dieses Gefühl überlagert unser Glücksgefühl genauso, wie ein inzwischen unüberschaubarer Papierberg auf dem Schreibtisch oder ein ZUVIEL an Aufgaben, die vor uns liegen. Da denken wir an 1.000 Dinge und

schaffen noch nicht alles – wir verlieren den Überblick ... und verlieren dabei unser Lachen!

Der Frühjahrsputz ist die beste Gelegenheit, mal richtig auszumisten. Entrümpeln Sie Ihr Leben! ALLES! Ich mache es immer so: Alles das, was mir in die Hände kommt und was ich ein ganzes Jahr nicht gebraucht habe, brauche ich NIE WIEDER! Es fliegt SOFORT weg... So bleibt immer Ordnung – und ganz am Anfang habe ich jeden Tag so lange überflüssige Dinge GESUCHT, bis ich jeden Tag auch 25 Dinge weggeworfen habe... und mit jedem Gegenstand den ich in die Tonne kloppe, werfe ich auch ein schlechtes Gefühl mit weg. Denn über was ärgern wir uns täglich alles? Wie viel Groll schlummert in unseren Bäumen? Wieviel Streit, Wut und Haß? Und warum eigentlich? Jeder Mensch macht Fehler. Immer wieder! Ab in die Tonne! Vor dem Vergessen kommt das Verzeihen!

Einmal richtig ranklotzen, einmal alles in Schuß bringen – den gesamten Lebensbereich! Und dann haben Sie die Zeit und plötzlich auch die Muse zuzusehen, wie unbeschwert die Vögel leben. Und plötzlich können Sie das auch: vogelfrei leben. Was für ein Luxus! Sie bekommen Lust, Sie holen schnell Ihr Fahrrad aus dem Schuppen und während Sie so schön radeln, spüren Sie eine ganz neue eigene Zufriedenheit, Glück, Freiheit, Liebe zu sich selbst als Grundvoraussetzung für die Liebe überhaupt und haben plötzlich ein unwahrscheinlich gutes Lebensgefühl. Eine befreite Seele also, die unendliche Freude ausstrahlt. Und jedes befreite Lachen das Sie verschenken, bekommen Sie zurück. Und das ist dann GLÜCK!

Das wünsche ich Ihnen!

Ihr
Marius Jaster



BRUDE RHILFE PAX
FAMILIENFÜRSORGE
Versicherer im Raum der Kirchen



Agenturleiter
Matthias Neumann
Versicherungsfachmann (BwV)

Carl-Heydemann-Ring 55 · 18437 Stralsund
Telefon (0 38 31) 29 81 61 · Fax 29 05 89
Mobil (01 73) 3 76 04 43
matthias.neumann@bruderhilfe.de
www.bruderhilfe.de/matthias.neumann

Bistro-Café & Holzofenbäckerei

Kornhus



Ossenreyerstraße 5
18439 Stralsund
Tel.: (0 38 31) 27 82 09

Wir haben für Sie
täglich von 7.00 bis
22.00 Uhr geöffnet.

Gern nehmen wir Ihre Bestellungen für den Außerhausverkauf entgegen, hier bieten wir Ihnen Sonderpreise.