

REDE MITENAND

UmDenker

Foto © Marcel Bürgi

**Marcel Bürgi -
einfach
«sich» selbst sein
Porträt S. 6**



Schweizerisches
Weisses Kreuz

Liebe Freunde des SWK

Da sass ich nun auf meiner Bettkante in meinem Airbnb in Toronto, Kanada und starrte auf mein Handy. Gerade eben hatte ich erfahren, dass die Biopsie meines Vaters eine zerschmetternde Diagnose zutage brachte: Krebs im Endstadium. Der Arzt sagte meinem Vater damals: «Herr Eschmann, gehen Sie nach Hause und geniessen Sie noch jeden Tag, den Sie haben werden. Womöglich leben Sie noch drei Monate, vielleicht aber auch zwölf.» Am Ende waren es dann auf den Tag genau sechs Monate, als mein Vater schliesslich am 31.01.2016 verstarb.

Inzwischen ist bereits ein Jahrzehnt verstrichen, aber sein Tod hinterlässt in mir bis heute Spuren und hat mich zu einem «**UmDenker**» gemacht. Immer wieder ertappe ich mich dabei, wie ich mir und manchmal auch anderen sage: «**Das Leben ist zu kurz, um XY (nicht) zu tun oder ausprobiert zu haben.**»

Unsere aktuelle Spendenzeitschrift widmen wir diesen Frühling dem Thema «**UmDenker**». Wir hoffen, Sie werden in dieser Ausgabe durch die unterschiedlichen Geschichten und Artikel inspiriert und vielleicht (neu) angesteckt, in gewissen Bereichen Ihres Lebens «umzudenken» und Dinge in einem neuen Licht zu betrachten.

Wir wünschen Ihnen gerade in dieser Frühlingszeit ein «Aufblühen» in jeglicher Hinsicht in all Ihren Lebensbereichen.

Jonathan «Jonny» Eschmann,
Geschäftsführer
Verein Schweizerisches
Weisses Kreuz

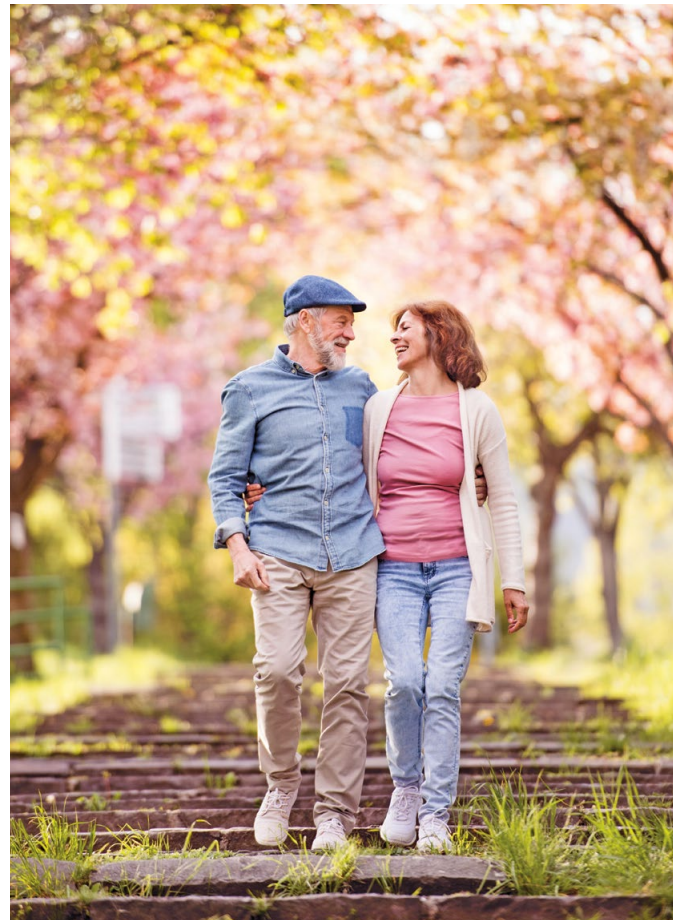


Foto: © Halfpoint / istock



Inhalt

Editorial	2	Porträt	6
Fakt	3	Marcel Bürgi – einfach «sich» selbst sein	
Wie geht UmDenken		Zweitmeinung	8
Chnöpflichichte	3	Veränderung ist die Konstante	
Impuls aus dem SWK	4	Mutmacher	10
UmDenken: Wie scheinbare Gegensätze die Paarsexualität bereichern		UmDenken – Anders denken – Neu denken	
		In eigener Sache	11
		UmDenken als Spendende	

Facts

Wie geht UmDenken?



illu. © CSA-Archive / istock

WIE LANGE DAUERT ES, UM EINE NEUE GEWOHNHEIT ZU BILDEN?

- etwa 21 Tage, um eine neue Gewohnheit zu bilden
- **Zeitraum kann variieren und ist abhängig davon:**
 - wie stark die alte Gewohnheit verankert ist
 - wie konsequent die neue Gewohnheit praktiziert wird

WAS IST TASK BRACKETING + WIE FUNKTIONIERT ES?

- **Task Bracketing** (Methode): neue Gewohnheit wird an bestehende Routinen gekoppelt (siehe Tool 2 unten)

WARUM DAS BELOHNUNGSSYSTEM DES GEHIRNS FÜR DIE BILDUNG NEUER GEWOHNHEITEN WICHTIG IST?

- **Belohnungssystem** (Dopamin-System): erzeugt Freude und Zufriedenheit
- **Positive Verstärkung** hilft neue Gewohnheiten zu festigen und alte zu ersetzen

WARUM ES SCHWERFÄLLT, GEWOHNHEITEN ZU ÄNDERN?

- **Überwindung** tief verwurzelter Verhaltensmuster nötig
- **Muster** sind verankert in neuronalen Schaltkreisen des Gehirns -> in den Basalganglien -> die steuern automatische Verhaltensweisen
- **Limische Reibung:** emotionales System arbeitet gegen den rationalen Wunsch nach Veränderung
- **Folge:** innere Konflikte und Widerständen

TOOLS ZUM ANLERNEN NEUER GEWOHNHEITEN

TOOL 1: Anwendung von prozeduralen Gedächtnis-visualisierungen -> das Wissen, wie man Dinge tut, z. B. Radfahren oder Tippen. Die Anwendung von Visualisierungen kann helfen, dieses Gedächtnis zu stärken

TOOL 2: Task Bracketing + das Dorsolaterale Striatum: Verankern neuer Gewohnheiten an bestehende Routinen

Beispiel: neue Gewohnheit - Lesen eines Buches - direkt nach der Gewohnheit, dem Frühstück, einführen

LESEN SIE MEHR DAZU UNTER:

www.mindlead-institut.com/dein-gehirn-umprogrammieren-strategien-zur-bildung-neuer-gewohnheiten*

z. B.: Welche Rolle spielen gute Vorsätze? • Bedeutung von Zielsetzungen • Warum sind gute Vorsätze wichtig? • Psychologische Vorteile • Langfristige Perspektive • Praktische Strategien, um gute Vorsätze umzusetzen

Quelle: www.mindlead-institut.com/dein-gehirn-umprogrammieren-strategien-zur-bildung-neuer-gewohnheiten

Chnöpflichichte

Schaffzeit

Die Elterngesprächszeit steht an. Jedes Jahr bin ich wieder berührt, wie viel Vertrauen die Eltern mir entgegenbringen. An den Gesprächen ist dann immer Thema, ob die Kinder Freunde haben, sich gut mit den anderen Kindern verstehen und gut arbeiten. Das Schöne am Kindergartenalter ist, dass sich die besten Freunde jede halbe Stunde ändern können. Der Streit dauert meistens nicht länger als fünf Minuten - dann kann man sich wieder umarmen und weiterspielen. Viele Kinder lernen im ersten Kindergartenjahr sehr viel über das soziale Miteinander. Es sind auch die Kompetenzen, auf die wir am meisten Wert legen. Natürlich darf die geistige Nahrung nicht zu kurz kommen. Im Frühling führe ich jeweils die «Schaffzeit» ein. Es sind zwölf Posten, aus denen jedes Kind am Morgen, wenn es kommt, etwas aussuchen muss und am Tisch erledigt. Dann darf es ins Freispiel. Die meisten der Posten dauern nicht länger als zehn Minuten. Es sind Feinmotorikspiele, Arbeitsblätter, Gesellschaftsspiele und kleine Bastelarbeiten. Letzte Woche hatte ich Eltern im Kindergarten, deren Tochter zu Hause erzählte: «Ich mues jetzt au schaffe im Chindergarten! Wie de Papi!» Sie fragten mich gespannt, was «ums Himmels Willen» die Kinder im Kindergarten arbeiten



müssen. Viele Kinder machen die Schaffzeit sehr gerne. Einige machen sie schnell, damit sie nachher spielen können. Und dann ist da Benjamin. Er ist noch sehr klein und seine Ausdauer ist noch kleiner. Jeden

Morgen steht er vor mir mit dem Posten der Schaffzeit, den er ausgewählt hat und fragt: «Frau Dummermuth, dörf ich go schpile?» Und ich sehe die Hoffnung in seinen Augen, dass er heute keinen Posten machen muss. Ich denke, morgen werde ich ihm sagen, dass er ausnahmsweise keinen Posten machen muss, ich freue mich schon jetzt auf seine strahlenden Augen.

illu. © Khartamova / istock

Sina Dummermuth,
Kindergartenlehrerin



UmDenken: Wie scheinbare Gegensätze die Paarsexualität bereichern



Fotos: © Paul Bradbury/istock

Vielen Menschen ist bei Gegensätzen eine Seite vertrauter als die andere – zum Beispiel Nähe statt Distanz, Spüren statt Reden oder Fürsorge statt Selbstfürsorge. Es lohnt sich, in der Paarsexualität auch einmal die Gegenseite zu beachten. Gegensätze ergänzen sich und beleben ein Paar und ihre Sexualität. Die folgenden Gedanken laden dazu ein, mal bewusst in die andere Richtung zu denken.

NÄHE

Sex bedingt Nähe. Zumindest körperliche Nähe. Sich auch in anderen Bereichen nahe und vertraut zu sein, fördert die Intimität beim Sex. Zeit miteinander verbringen, im Austausch sein, was das Gegenüber bewegt und bewusst immer wieder die Nähe suchen stärkt die Verbundenheit.

REDEN

Über Wünsche und Grenzen in der Sexualität sprechen, ist für viele herausfordernd, aber sehr gewinnbringend. Es ist schwierig zu erraten, was dem anderen gefällt. Beim Sprechen über Sexualität werden im Gehirn ähnliche Bereiche aktiviert wie beim echten Sex. Gespräche über Sex können Erregung auslösen und die Verbundenheit stärken. Über Sex reden kann auch bedeuten, den Sex in der Agenda einzuplanen und so dafür Zeit zu schaffen.

DISTANZ

Distanz schafft Zeit und Raum für eigene Interessen und Bedürfnisse. Dies fördert das Selbstbewusstsein und wirkt anziehend auf das Gegenüber. Zudem beleben neue Erkenntnisse und Erlebnisse das Gespräch miteinander. Abstand kann die Vorfreude und Lust aufeinander steigern.

SPÜREN

Wenn man sich gut kennt und viel voneinander gelernt hat, ist es spannend, sich einfach dem Spüren zu widmen. Beim Sex die Körpersprache des anderen wahrnehmen und darauf eingehen. Weniger reden, mehr erleben. Wer sich nur auf das Spüren konzentriert, erlebt die Berührungen intensiver.

VERTRAUTES

Vertrautes gibt Sicherheit. Wer sich sicher fühlt, kann sich fallen lassen und entspannt genießen. Ein Paar hat sich alles Vertraute gemeinsam aufgebaut und kann in der Paarsexualität davon profitieren. Vieles ist eingespielt und stimmig für beide. Vertrautes wirkt auch verbindend und gibt ein Gefühl von Daheimsein.

ERNSTHAFTIGKEIT

Das Gegenüber beim Sex ernst zu nehmen, bedeutet ein Bewusstsein für die Biografie des anderen zu haben. Die Grenzen respektieren und sensibel zu handeln. Einander zu halten und ganz verbunden sein. Ernsthaftigkeit bedeutet auch, Achtung davor zu haben, dass beim Sex neues Leben entstehen kann.

AGIEREN

Wer agiert, kann Einfluss darauf nehmen, was als nächstes passiert. Es können eigene Wünsche umgesetzt und aktiv Verantwortung übernommen werden. Häufig ist die Person, die agiert, mehr in Bewegung und dies kann positiven Einfluss auf die eigene Erregung haben.

SELBSTFÜRSORGE

Wenn beide für sich schauen, ist für beide gesorgt. Für eigene Wünsche und Grenzen einstehen macht selbstwirksam. Wer weiss, was einen gefällt und Verantwortung für die eigene Lust übernimmt, hat eine höhere Chance, befriedigende Sexualität zu erleben. Dies braucht teilweise Mut, aber es lohnt sich auszuprobieren.

NEUES

Neues wirkt belebend. Es kann bedeuten, neue Berührungen auszuprobieren, andere Musik zu hören oder ein unbekanntes Massageöl zu wählen. Über Wünsche und Fantasien zu sprechen und herauszufinden, womit sich beide wohlfühlen. Und es besteht jederzeit die Möglichkeit, zum Vertrauten zurückzugehen.

VERSPIELTHEIT

Verspieltheit kann heissen, beim Sex ganz im Moment sein. Weniger den Fokus darauf, ein Ziel zu erreichen oder etwas Bestimmtes beim anderen zu bewirken, sondern einfach spielerisch auszuprobieren. Über Pannen oder lustige Situationen gemeinsam laut lachen. Einander necken und gelassen anerkennen, dass es selten nach Drehbuch läuft.

REAGIEREN

Wer reagiert, kann sich überraschen lassen von dem, was als nächstes passiert. Entspannen, genießen, sich fallen lassen und keine Entscheidungen treffen müssen. Sich vom anderen führen lassen und wie bei einem Tanz mitgehen.

FÜRSORGE

Wenn beide für den anderen schauen, ist für beide gesorgt. Dem Gegenüber die volle Aufmerksamkeit schenken, bewirkt ein Gefühl von Annahme und Wertschätzung. Dem anderen Lust bereiten kann die eigene Lust fördern. Es ist spannend, herauszufinden, was dem anderen beim Sex gefällt und so den anderen auch immer besser kennenzulernen.

Spannend ist es, sich als Paar über die einzelnen Punkte auszutauschen und zu fragen:

«Wie nimmst du dich/mich/uns bei diesem Punkt wahr? Welchem Punkt möchtest du mehr Beachtung schenken? Was wünschst du dir?»

Weitere Gegensätze können als Inspiration zum Weiterdenken dienen:

Geplant/spontan, häufig/selten, informiert/unvoreingenommen im Konflikt/nach Versöhnung, langsam/schnell, sanft/intensiv, usw.

■ ende



Marcel Bürgi – einfach «sich» selbst sein

Marcel Bürgi blickt gelassen auf seine Vergangenheit zurück. Vielmehr als dieser Blick interessiert ihn heute, sein Leben Tag für Tag bewusst zu leben. Als ich ihn interviewe, hat er gerade eine kreative Kinderwoche beendet, wo er als Jugendarbeiter in einer reformierten Kirchgemeinde im Kanton St. Gallen angestellt ist. Dass es so herauskommen würde, war nicht immer selbstverständlich.

«Ein hoffnungsloser Fall»

Aufgewachsen ab 1974 im Kanton Aargau, wurde er in der Schule wegen einer Entwicklungsverzögerung zum Aussenseiter. Ausgrenzung und Spott begleiteten ihn in seiner Jugendzeit und er verinnerlichte das harte Urteil aus seinem Umfeld: «Aus dir wird nichts! Du kannst nichts! Du bist nichts wert!» Diese Sätze prägten ihn und auch sein Bild über Gott bis ins Erwachsenenalter. Er dachte: «Die haben recht: Ich bin ein hoffnungsloser Fall!»

Um sich Anerkennung und Wertschätzung zu verdienen, suchte er nach etwas, worin er gut war, und fand dies in der Musik. Er wollte ein bedeutender Rockstar werden. Für dieses musikalische Ziel investierte er viel Geld, manövrierte sich in hohe Schulen und landete sogar in der Obdachlosigkeit. Zwei Jahre lang war ein dunkler, kalter, schimmliger Luftschutzkeller unter einem Supermarkt Endstation dieses Weges.

Fotos: © Marcel Bürgi



Kiffen und Alkohol konnten das Überleben nicht erträglicher machen. Die Einsamkeit und das Alleinsein zerrten an Körper und Seele. Er wurde krank und die Gedanken drehten sich: «Jetzt bin ich dann 28 Jahre alt, nichts ist gelungen, das Leben hat so keinen Sinn mehr.» Er machte sich auf, seinem Leben auf einer Autobahnbrücke ein Ende zu setzen.

Perspektivwechsel

Da hörte er einen Impuls in seinem Herzen, von dem er wusste, dass es Gott war, der zu ihm sprach: «Du bist mein geliebtes Kind. Komm nach Hause.» Diese Stimme kehrte sein gesamtes Gedankengebilde in einem Moment um. Er springt nicht, verlässt die Brücke und geht zurück zu seinem Luftschutzbunker. Er betet zu Gott und findet die Kraft, innerlich wie äusserlich aufzuräumen: keine Drogen mehr, kein Alkohol, er betet und liest in der Bibel.

An einer Musikinstrumente-Ausstellung spielt er an einem Klavier. Der Verkäufer ist über seine Begabung begeistert und kommt mit ihm ins Gespräch. Vier Stunden lang erzählt Marcel ihm offen und ehrlich seine Geschichte. Am Ende bietet ihm sein Gegenüber ein Zimmer mit Dusche und WC an, in das er sofort umziehen kann und gibt ihm einen Job an den Ausstellungen. Der Mann unterstützt ihn praktisch im Alltag, gibt ihm eine Chance.

Aus dem Gedankenkarussell: «Ich kann nichts und bin nichts wert. Andere trauen mir nichts zu, lehnen mich ab und ich muss ihnen beweisen, dass ich doch jemand bin.» verinnerlicht er die Worte: «Du bist mein geliebtes Kind – was auch immer geschah.» Dieser Perspektivenwechsel ist lebensstiftend, und für Marcel beginnt ein neuer Weg, der ihn befreit in eine Zukunft führt, in der er anderen zunächst mit der Botschaft seiner Lebensgeschichte und seinen Songs und zunehmend mit seiner Kreativität sowie seiner Begeisterung für das Leben und den Glauben etwas weitergeben kann.

Es folgen Tätigkeiten in der Kinder- und Jugendarbeit in Heilsarmee und Reformierter Kirche. Zudem engagiert er sich als Streetworker, Strassenmusiker und in

der Obdachlosenhilfe. Auch in Gefängnisse bringt er seine Botschaft und Musik. 2009 nimmt er mit dem Song «E Vogel ohni Flügel» erfolgreich an der Fernsehsendung «Die grössten Schweizerhits» teil, wofür er ein grosses Kompliment von Peter Reber selbst erhält.

Hoffnungsvoll im Jetzt und Hier

Heute ist es Marcel wichtig zu betonen: «Ich bin nicht meine Vergangenheit. Mich macht nicht aus, was ich war, sondern wer ich jetzt bin.» Früher wurde er oft eingeladen, um seine Geschichte zu erzählen. Auch das ist ihm nicht mehr so wichtig. Er möchte sich auf das konzentrieren, wohin es ihn neben seiner Arbeit zieht. Gott folgen und sehen, welche Türen sich öffnen. Kürzlich war das eine Tour als Rocksänger mit einer Hardrockband, was ihm zweifelsohne Freude machte. Genauso begeistert gestaltete er aber danach die Kinderwoche mit Kinderliedern und selbst geschriebenen Mundartsongs für die Abschluss-Musicalshow.

Marcel ist vielseitig begabt, aber er muss nicht mehr überall dabei sein. Er weiss um seine Schwächen und Herausforderungen, aber sie hindern ihn nicht, motiviert, voller Ideen, kreativ, zukunftsorientiert und hoffnungsvoll seine Arbeit und Freizeit zu gestalten. Wichtig ist ihm als Mensch, er selbst zu bleiben, Papa von zwei wunderbaren Kindern, Kinder- und Jugendarbeiter mit ganzem Herzen und in vielseitiger Weise Musiker und Christ, ohne sich dabei in eine Schublade stecken zu lassen.



Seine Message an die Kinder und Jugendlichen in seiner Arbeit gibt dabei auch sein heutiges Lebensmotto wieder: **«Du bist wertvoll. Gott hat dich wunderbar geschaffen. Du musst nichts beweisen. Du musst nicht leisten, christlich, wie nicht christlich. Du bist schon genug und darfst du selbst sein.»**

ende

Ulrike Weininger
Assistenz Bildungsangebote
Pädagogin M.A., Christliche Psychologie ICP,
Personal Coach SGD



Veränderung ist die Konstante



... und warum ein stetiges «UmDenken» eine Art Lebens- und Überlebensgarantie sein kann. Dieser Artikel startet mit einem Blick auf die relevanten Fähigkeiten im heutigen Berufsleben, beleuchtet weiter die Veränderungen im Bereich Marketing und Kommunikation und schliesst mit persönlichen Erfahrungen von Eberhard Koll als Werber und Marketer.

Laut dem «**Future of Jobs Report 2025**» des «**World Economic Forums**» müssen bis 2030 fast 40 Prozent der heutigen Fähigkeiten in der globalen Arbeitswelt erneuert oder ersetzt werden.

Die gefragten Skills werden heutzutage unterteilt in: **Persönliche Kompetenzen (Soft Skills):** Lernbereitschaft (Lifelong Learning) und Anpassungsfähigkeit, Problemlösungskompetenz und Kreativität, Resilienz und Stressresistenz sowie Selbstorganisation und Zeitmanagement. **Soziale Kompetenzen:** Emotionale Intelligenz und Empathie, Kommunikationsfähigkeit und Konfliktfähigkeit sowie Kollaborationsfähigkeit. **Digitale und fachliche Kompetenzen:** Digital Literacy (Digitale Kompetenz), agiles Arbeiten und kritisches Denken.

Diese Kombination aus «menschlichen» Stärken und digitaler Kompetenz wird oft unter dem Begriff «**Future Skills**»¹ zusammengefasst und macht Arbeitskräfte zukunftsfähig. Neben den technischen Fähigkeiten spielen **New Work Competencies** eine wichtige Rolle, um sicherzustellen, dass Fachkräfte reibungslos in gefragte Berufe wechseln können.

Natürlich gibt es Unterschiede je nach Branche. So grundlegend diese Kompetenzen auch sind, jede Branche in der Schweiz setzt eigene Schwerpunkte. Anpassungsfähigkeit, Neugier und Kommunikations-

stärke sind keine kurzfristigen Trends, sie sind das Fundament für nachhaltigen beruflichen Erfolg. **Gerade in der Schweiz, wo Qualität, Präzision und Verantwortungsbewusstsein stark verankert sind, zählen diese Fähigkeiten besonders.**

Verbindlichkeit: In der Schweiz besonders gefragt

Rekrutierungsexpert:innen der ganzen Schweiz kommen zu ähnlichen Ergebnissen. Einer der führenden Anbieter von Rekrutierungs- und HR-Lösungen «albedis»² (Teil der Interiman Group/Global Partner und Kader AG) zählt zu den TOP Skills, die wirklich zählen auf dem Schweizer Arbeitsmarkt²:

1. **Anpassungsfähigkeit:** ist unverzichtbar
2. **Neugier:** die stille Stärke
3. **Kommunikation:** Oft unterschätzt, aber entscheidend
4. **Verbindlichkeit:** In der Schweiz besonders gefragt
5. **Agilität, Resilienz und Passion:** Die entscheidenden Extras.

Werfe ich einen Blick zurück auf meine beruflichen Erfahrungen und Veränderungen in meinem Beruf und meiner Branche, so kann ich zusammenfassend sagen: **«Veränderung ist und war die Konstante»**. Veränderung im Sinne von **«UmDenken»** – neu denken. Das gilt einmal mehr auch für die Kommunikations- und Marketingbranche.

Meine Recherche bestätigt mich in der Annahme, dass die Marketingbranche als eine Art **Leadbranche für Neues** betrachtet werden muss. Sie fungiert oft als Frühindikator und Treiber für technologische, gesellschaftliche und kommunikative Innovationen.

Hier sind die Hauptgründe, warum das Marketing³ eine Pionierrolle einnimmt:

- **Treiber der digitalen Transformation:** Die Marketingbranche ist eng mit der technologischen Entwicklung verbunden. Neue Technologien wie KI, Programmatic Marketing und Datenanalysetools werden oft zuerst im Marketing implementiert, um Konsumenten gezielter zu erreichen.
- **Innovationsmotor für Künstliche Intelligenz (KI):** KI verändert die Art und Weise, wie Marken mit Kunden interagieren, radikal.
- **Reaktion auf verändertes Kundenverhalten:** Das Marketing muss sich ständig anpassen, sei es durch den Wandel zum digitalen Konsum oder die Reaktion auf «Werbemüdigkeit» durch Reizüberflutung.
- **Trendscouting und Adaption:** Marketingfachleute fungieren als Trendscouts, die neue gesellschaftliche Trends (z. B. Nachhaltigkeit, soziale Strömungen) frühzeitig aufgreifen und in Kommunikation übersetzen.
- **Modernes Marketing ist datengetrieben:** Durch Data Analytica, SEO, SEA und Social Media Marketing ist die Branche sehr schnell darin, neue Datenauswertungsmethoden zu adaptieren.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Marketing durch die ständige Notwendigkeit, Aufmerksamkeit in einem gesättigten Markt zu generieren, Innovationen fördert und als Erster anwendet.

Wie habe ich auf die Veränderungen in all den Jahren, seitdem ich in den 80er in dieser Branche mein Berufsleben startete, reagiert? Dieses **«Lifelong Learning» trifft auf mich wahrscheinlich zu**. Relativ spät habe ich nach meinen Ausbildungen zum Werbekauf-

mann, Kommunikationswirt und Werbefachwirt mit über 40 Jahren meinen B. A. Bachelor «nachgeholt». Es folgte – um der «digitalen Transformation» und meinem Wissensdrang gerecht zu werden – noch eine Ausbildung zum «Online-Marketing Manager».

Ich denke, ein Schlüssel für mich ist und war **Veränderungen nicht als Bedrohung, vielmehr als Chance, Abwechslung und persönliche Weiterentwicklung zu sehen**.

Dass ich in einer Art Leadbranche für Neues arbeite, ist für mich keine Last, sondern Lebenselixier und kommt meiner Neugier und Hunger nach Leben und Neuem entgegen. Ein Schlüssel dabei spielt das Element der «Kreativität». **Also nicht das Wohlfühlen in der Routine, sondern das Kribbeln bei der Suche nach neuen Optionen und Ideen.**

Spannend war und ist für mich, meinen Glauben in meinem Beruf und meiner Branche Raum zu geben. Im selben Jahr, als ich gläubig wurde, startete auch mein Berufsleben und natürlich wollte ich von Anfang an, dass Jesus auch darin die erste «Geige spielt». Neben den stetigen beruflichen Veränderungen führten meine sich verändernden «Glaubenserkenntnisse» nicht selten zu einem «UmDenken». Also mit Wahrheit und Gewissen zu arbeiten und zurechtzukommen in einer Branche, die oft als die gegenteilige verschrien ist. **Deshalb gilt für mich beruflich wie privat «Veränderung ist und bleibt die Konstante» – «UmDenken» keine Schwäche und auch nicht unbedingt ein Identitätswechsel.** Mein Taufvers passt da auch ganz gut und beschreibt diesen stetigen «Erneuerungsprozess»: «Der, der in euch angefangen hat das gute Werk, wird es auch vollenden, bis an den Tag Jesu Christi» (Phil 1.6.).

[Lesen Sie den vollständigen Artikel auf swk.swiss/blog](https://www.swk.swiss/blog)

Eberhard Johannes Koll
Leiter Marketing und Kommunikation
Bachelor of Arts B.A., Werbe- u. Kommunikationswirt,
Online-Marketing Manager



**GANZER ARTIKEL
SWK.SWISS/BLOG**





Umdenken – Anders denken – Neu denken

Das Wort «Umdenken» hört sich anstrengend, mühsam, gar unbequem an. Spontan fragen wir uns: Weshalb sollen wir überhaupt umdenken? Diese Frage hat seine Berechtigung. Wir leben in einer Zeit, in der die Tendenz besteht, Dinge in kurzen Zeitabständen wieder verändern zu wollen. Viele der neuen Errungenschaften machen sicher Sinn; immer wieder werden aber auch wertvolle, unverzichtbare Perlen, z. B. ethische Werte dem Fortschrittswahn geopfert.

Feste Gewohnheiten haben ihre Vorteile. Wie glücklich können wir uns schätzen, dass wir Abläufe wie gehen, laufen, sprechen, lesen etc. – einst mühsam gelernt – automatisiert haben und sie uns nicht stets neu aneignen müssen. Das spart Zeit und Kraft. Haben wir auch gute Werte verinnerlicht, führt das zu gefestigten Charakteren, die ihre Haltung nicht wechseln wie die Fahne im Wind.

Neurobiologen haben herausgefunden, dass die Formbarkeit des Hirns (genannt Plastizität) ein Leben lang vorhanden ist. D. h. der Mensch hat die Anlage und die Fähigkeit, lebenslang Neues zu lernen und seine Denkweise zu ändern, wenn er das will. Darin liegt eine grosse Chance. Sie lässt uns hoffen im Hinblick auf uns, andere und unser Miteinander.

Umdenken – anders denken – neu denken braucht jedoch ein Wertesystem, so dass ich mein Denken überprüfen und neu ausrichten kann. Ich las in einer Tageszeitung, wie ein junger Hockeyspieler vor seinen Einsätzen in der Bibel liest, weil er entdeckt hat, wie viel Weisheit in diesem alten Buch steckt und dass darin viele Dinge stehen, die uns Menschen helfen können, wenn wir sie in unserem Leben anwenden. Wen wundert's! Dieses Buch wurde von demjenigen inspiriert, der uns erschaffen hat und deshalb wie kein anderer

weiss, wie wir ticken, was wir brauchen, was uns glücklich macht und was uns schadet. Es gibt Denkweisen, die wir aufgrund von Erfahrungen in der Kindheit oder auch später entwickelt haben. Es lohnt sich, sie einer genaueren Prüfung zu unterziehen, ob sie heute noch passen. Vielleicht geht es auch darum, etwas Altes aus einer neuen Perspektive zu sehen. Oder ich entdecke plötzlich Dinge, die mir vorher gar nicht aufgefallen sind. Ein 90-jähriger Mann erzählte mir kürzlich, dass er früher in hohem Tempo an Vielem achtungslos vorbeigegangen sei, heute jedoch – langsamer unterwegs – schon so viel Schönes am Wegesrand entdeckte.

Als Orientierung für unser Denken rät uns die Bibel in Röm. 12,2: **«Richtet euch nicht länger nach den Massstäben dieser Welt, sondern lernt, in einer neuen Weise zu denken, damit ihr verändert werdet und beurteilen könnt, ob etwas Gottes Wille ist – ob es gut ist, ob Gott Freude daran hat und ob es vollkommen ist.»** Gottes guter, wohlgefälliger und vollkommener Wille ist auch für uns und unser Leben das Beste.

Brigitte Hirzel
ehrenamtliche Mitarbeitende,
Redaktionsteam





UmDenken als Spendende

Seit je her wurde und wird auch zukünftig unsere Arbeit durch die Grosszügigkeit zahlreicher Spendenden ermöglicht. Ohne sie alle gäbe es das SWK schon lange nicht mehr. An dieser Stelle sagen wir einmal mehr **DANKE VIELMALS** für Ihre Grosszügigkeit! Dennoch möchten wir es nicht unterlassen, Sie in Bezug auf Ihre Unterstützung etwas zum «**UmDenken**» anzuregen:

UmDenken in Bezug auf das WOZU

Sie bezahlen nicht unsere Kosten – **Sie ermöglichen unsere Wirkung!!!**

Unsere Inspiration für Sie:

Erzählen Sie Ihrem Umfeld vom SWK, weshalb Sie unsere Arbeit unterstützen. Denn Ihre persönliche Überzeugung ist unsere beste Werbung!

UmDenken in Bezug auf das WIE

«Steter Tropfen höhlt den Stein», heisst es. So geben unsere Dauerspender uns nicht nur finanzielle Planungssicherheit, sondern vermitteln uns Monat für Monat: **«Weiter so! Wir stehen hinter euch!»**. Das motiviert und spornt zugleich an.

Unsere Inspiration für Sie:

Überlegen Sie sich doch, ob Sie statt einer *einmaligen Grossspende* Ende Jahr uns nicht lieber mit einem Dauerauftrag mit *kleineren* Beträgen, dafür aber *regelmässig* unterstützen möchten.

UmDenken in Bezug auf das WANN

«Es gibt ein «Zu spät!», mahnt Daniel Wittwer an seinen Vorsorgeanlässen seine Zuhörenden. Bereits mehr als einmal durfte das SWK erleben, wie in finanziellen Engpässen zur richtigen Zeit ein Legat eintraf, weil jemand uns über den Tod hinaus in seinem Testament berücksichtigt hatte. Doch dies geschah nicht zufällig – es benötigte die entsprechende Weitsicht dieser Personen.

Unsere Inspiration für Sie:

Vereinbaren Sie noch heute einen **Vorsorgetermin** mit unserem Partner Daniel Witter, damit im Falle Ihres Ablebens auch Ihre finanziellen Wünsche umgesetzt werden können. Die Kosten für ein Erstgespräch **werden durch das SWK übernommen**. Alle weiteren Kosten ebenfalls, sofern wir in Ihrem Testament berücksichtigt werden.

WITTWER finanzen-vorsorge.ch

Bahnhofstrasse 13
8570 Weinfelden
Telefon: 071 220 33 30
info@finanzen-vorsorge.ch
www.finanzen-vorsorge.ch

Vereinbaren Sie Ihren
Vorsorgetermin!
Tel. 071 220 33 30

Jonathan «Jonny» Eschmann,
Geschäftsführer SWK



WIE WOLLEN WIR ALS MAMA ODER PAPA SEIN?

**Klar, wir wollen für unsere Kinder
die besten Eltern sein.**

Doch was bedeutet das konkret?

Family begleitet uns bei unseren Fragen.
Mit wertvollen Tipps, Lifehacks und ehrlichen
Erfahrungsberichten, die einfach gut tun.

FAMILY – DER MUT-BOOSTER FÜRS FAMILIENLEBEN



6x im Jahr
für **CHF 50.-**
zzgl. Versand



**Direkt bestellen
oder verschenken**
www.family.ch

Family

In Verbindung bleiben



INFORMIERT BLEIBEN

Blieben Sie immer auf dem aktuellsten
Stand, was beim SWK läuft. Zum Abo:

www.swk.swiss/newsletter



VERANSTALTUNGEN BESUCHEN

twogether Schulungen:

12. September 2026 in Bülach

13. März 2027 in Burgdorf



MITGLIED WERDEN

Möchten Sie unsere Vereinsarbeit unter-
stützen? Wir freuen uns über Ihren Beitritt.

www.swk.swiss/mitgliedschaft



SPENDEN

Jetzt mit einer Spende tragfähige Bezie-
hungen und einen positiven Umgang mit
Sexualität ermöglichen.

IBAN CH63 8080 8009 8267 3703 6

BIC RAIFCH22

Oder auf: www.swk.swiss/spenden

IMPRESSUM

Herausgeber:

Verein Schweizerisches
Weisses Kreuz
Laurenzenvorstadt 85
CH-5000 Aarau

+41 62 767 60 00

www.swk.swiss

info@swk.swiss

Redaktion:

Eberhard J. Koll (Ltg.),
Jonathan Eschmann,
Ulrike Weininger,
Brigitte Hirzel,
Sina Dummermuth

Erscheint: 4 x jährlich

Auf Bildbankbildern dargestellte Personen stehen in keinem Zusammenhang mit den
redaktionellen Inhalten.

Abo-Bestellung per Post:

Schweizerisches
Weisses Kreuz
Laurenzenvorstadt 85
CH-5000 Aarau

Downloads Einzelhefte:

www.swk.swiss/shop

