



Inhalt der Zeitung



Entscheidungen



Straßenbäume



50 Jahre Essener
Kontakte

Inhalt

• Entscheidungen, Entscheidungen....	Seite 3-5
• Wieso, Weshalb, Warum	Seite 6
• Straßenbäume	Seite 6
• Gesundheitstag	Seite 7
• 50 Jahre Essener Kontakte	Seite 8

Vorwort

In der aktuellen Ausgabe beschäftigen wir uns u.a. mit der 50 Jahrfeier des Vereins Essener Kontakte und dem Gesundheitstag im Grugapark. Diese Veranstaltung wurde vom Jobcenter für alle Kundinnen und Kunden durchgeführt und war ein voller Erfolg. Gut, dass man seitens der Stadt Essen solche Veranstaltungen anbietet, an denen man sich viele Tipps für ein gesundes Leben und eine gesunde Ernährung holen kann. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe.

Die Redaktion der Infolette

Tipp des Monats

Im Übergang vom Sommer in den Herbst ist der September einer der schönsten Monate. Nun können die Früchte des Sommers genossen werden und Hirsche beim Röhren gehört werden.

Ab Mitte September kämpfen die Rothirschmännchen um die Herrschaft im Rudel. Wer am lautesten röhrt, hat schon viele Rivalen ausgeschaltet und mächtig in der Gunst der Damen gewonnen. In zahlreichen Wildparks, können Sie die Brunft der Rothirsche jetzt live erleben.

Entscheidungen, Entscheidungen

Hat schon mal jemand darüber nachgedacht, in welchem Maße unsere persönlichen Entscheidungen unser Leben beeinflussen bzw. beeinflusst haben?

Ich gebe zu, ich bin kein gottesgläubiger Mensch, der an höhere Mächte oder Schicksale glaubt. Denn jeder Mensch ist für sein Handeln und Denken eigenverantwortlich, abhängig von seinen Entscheidungen. Natürlich gibt es Phasen im Leben, wo uns Entscheidungen abgenommen werden, im Babyalter beispielsweise. Aber mit zunehmendem Alter lernen wir, selbstständig zu denken und zu handeln. Wichtig dabei ist, dass unsere Entscheidungsfindungen geprägt werden durch unsere Umwelt (Eltern, Geschwister, Lehrer, Freunde, Schulfreunde) Denn bei jeder Auswahl, die wir treffen, greifen wir auf unsere „Erfahrungen“ zurück.

Wir müssen unterscheiden zwischen emotionalen und rationalen Entscheidungen oder auch eine Kombination aus beiden. Ein 10-jähriges Kind wird sicher eher emotional entscheiden, geprägt durch positive oder negative Gefühlserfahrungen. Dies ist bei einem 30-jährigen Erwachsenen ebenso der Fall, der jedoch aufgrund seiner Lebenserfahrung den rationalen Aspekt berücksichtigt.

Es gibt kleine und große Entscheidungen, die kleinen beeinflussen hauptsächlich unser tägliches Leben, die großen unseren Lebensweg. Es fängt schon am frühen Morgen an, wenn der Wecker klingelt. In der Regel steht man auf, geht ins Bad und nimmt anschließend ein Frühstück zu sich. Danach fährt man mit dem Auto, Zug oder Fahrrad zur Arbeit. Ein gewohnter Ablauf, über den man sich keine Gedanken macht. Aber was passiert, wenn man sich entscheidet, nach dem der Wecker geklingelt hat, noch ein „Viertelstündchen“ liegen zu bleiben? Plötzlich sind aus 15 min eine halbe Stunde geworden. Der Beginn des Tages wird stressig. Verkürztes Duschen und womöglich nur ein schneller Kaffee, damit man rechtzeitig seinen Weg zur Arbeit antreten kann. Trotzdem verlässt man 5 min später als gewohnt das Haus. Mitten auf dem Weg baut man einen Unfall. Durch den erhöhten Stressfaktor und gedanklicher Ablenkung war man einen Moment unaufmerksam und fährt dem Vordermann ins Auto. Auf die Folgen will ich hier im Einzelnen nicht eingehen, aber sicher ist, dass die Entscheidung des längeren Schlafens einer der Ursachen für diesen Vorfall ist.

Es ist die Kausalität der Entscheidungen, die großen oder kleinen Einfluss auf unser Leben haben. Gehen wir noch einmal auf den o.g. morgen zurück. Man ist normal aufgestanden, hat geduscht und muss sich anziehen. Welche Kleidung wählt man? Ist die Wahl getroffen, bereitet man das Frühstück vor. Welchen Belag wählt man aufs Brot/Brötchen? Bevor man aus dem Haus geht, überlegt man, ob es später regnen könnte oder nicht. Man entscheidet sich gegen den Regenschirm, kommt nachmittags in einen kräftigen Regenschauer, ist anschließend stark erkältet und muss der Arbeit ein paar Tage fern bleiben.

Man trifft also fortlaufend Entscheidungen. Betrachtet man die Punkte der Entscheidungsprozesse auf der eigenen Zeitschiene, wird man feststellen, dass es einen Zusammenhang mit den parallel laufenden Zeitschienen anderer Menschen gibt. Wäre beispielsweise der/die Autofahrer/in 5 min beim o.g. Unfall eher losgefahren, wäre es nicht zu dem Zusammenstoß gekommen. Oder auch eine andere Person hätte der Unfallgegner sein können.

Wie man sieht, sind die Entscheidungsprozesse der Menschen eng miteinander verflochten. Sie sind ein Hauptbestandteil unseres Lebens, den jeder Beschluss, den man trifft, hat Auswirkung auf den persönlichen Lebensweg und den anderer Menschen. Man biegt von seiner Zeitschiene nach links oder rechts ab und kreuzt seinen Weg mit anderen Personen.

Der Entscheidungsfindungsprozess ist sehr komplex. Dabei spielen sehr viele Faktoren eine Rolle, die ich hier nicht komplett aufzeigen kann. Ich habe bisher einfache Beispiele genannt, aber wie sieht es aus in komplexeren Situationen? Reicht hier eine „Entscheidung aus dem Bauch heraus“ oder ist eine rationale Lösung besser? Welche Entscheidung ist die Beste? Muss man aufgrund verschiedener Faktoren Kompromisse eingehen? Niederländische Wissenschaftler haben zu diesem Thema eine Studie gemacht, dessen Ergebnis sehr interessant ist. Man hat Probanden nach ihren wichtigen Entscheidungen im Leben befragt und wie sie diese entschieden haben (emotional oder rational). Wichtigstes Kriterium dabei: Wurde die Entscheidung zu einem späteren Zeitpunkt als positiv oder negativ empfunden. Das Ergebnis hat überrascht: 56% der Probanden waren mit ihren emotionalen Entscheidungen zufriedener/glücklicher als die Probanden, die mit rationalen Aspekten entschieden hatten (35% Zufriedenheit). 9% konnten keine konkreten Angaben machen.

Was lässt sich aus dieser Studie ableiten? Sind „Bauchentscheidungen“ besser als rationale? Leider kann man dies nicht verallgemeinern, denn wie schon oben erwähnt gibt es komplexe Situationen, die eine rationale Vorgehensweise erfordern.

Im Lebensplan ist vorgesehen, eine Familie zu gründen und Eigentum zu erwerben (Eigentumswohnung/Eigenheim). Es gibt viele Faktoren, die unsere Entscheidung beeinflussen. Rationale und emotionale Gründe fließen dabei in den Prozess ein.

- Wohnung oder Haus, wo fühle ich mich wohler? Wo fühlt sich die Lebenspartnerin wohler? Ist mehr als 1 Kind geplant? Wohnung in der Stadt oder Haus außerhalb der Stadt?
- Steht die Finanzierung (Ausreichend Eigenkapital, Zinshöhe)? Sind die Jobs sicher? Wie hoch sind die Grundstückspreise? Neu bauen oder bestehendes Objekt kaufen?
- Wie ist die Entfernung zu den Arbeitsplätzen? Gibt es einen Kindergarten oder eine Schule in der Nähe? Wie ist die Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr?

Es gibt sicher noch mehr Gesichtspunkte, abhängig von den betreffenden Personen, die in den Entscheidungsprozess mit einfließen. Fakt ist, dass man bei solch komplexen Situationen Kompromisslösungen unter Beachtung von rationalen und emotionalen Punkten analytisch erarbeitet.

Hier ein Fallbeispiel zur o.g. Situation:

Ein Ehepaar mit Kind wohnt in einer Stadtwohnung zur Miete und möchte gerne Eigentum erwerben. Er, 35 J. alt, ist leitender Angestellter bei einem Elektroteilehersteller. Sie, 32 J. alt, arbeitet als Erzieherin in einem städtischen Kindergarten. Das gemeinsame Kind ist 4 Jahre alt und in einer Tageskinderstätte untergebracht. Er fährt mit dem eigenen PKW, dessen Finanzierung noch 1 Jahr läuft, zu seiner Arbeitsstätte, die sich etwas außerhalb der Stadt nördlich in einem Industriegebiet befindet. Die Frau nutzt den öffentlichen Nahverkehr und benötigt ca. 30 min bis zur Arbeit. In der Mietswohnung hat das Kind ein eigenes Zimmer.

Die Familie plant, nach Ablauf der PKW – Finanzierung, eine Eigentumswohnung oder ein Haus zu erwerben/bauen. Man will sich vergrößern, denn ein zweites Kind ist in Planung. Sie möchte gerne in der Stadt bleiben, er würde gerne im ländlichen Bereich wohnen. Bei diesem Konflikt muss schon die erste Kompromissentscheidung getroffen werden.

Während der Suche tauchen folgende Angebote auf:

1. Eigentumswohnung in einem ruhigen, südlichen Stadtteil mit guter Anbindung an den ÖPNV, aber entgegengesetzt zur Arbeitsstätte des Mannes. Die Wohnung ist groß (100 qm), frisch renoviert, hat einen Balkon und 2 Kinderzimmer. Handicap: Es gibt in der Nähe keinen freien Platz in einer Kindertagesstätte für das 4 bzw. dann 5-jährige Kind. Der Arbeitsweg des Mannes würde sich verdoppeln, bedeutet höhere Kosten für Benzin und längere Anfahrzeit. Der Preis für die Wohnung beträgt 150 T € und aufgrund des Eigenkapitals müssten nur 70 T € finanziert werden.

2. Ein Reihenhaushaus in einer kleinen Ortschaft nördlich der Stadt (5 km außerhalb) steht zum Verkauf. Die Wohnfläche beträgt 140 qm, es gibt ein Carport sowie einen großen Garten. Das Haus muss jedoch teilweise renoviert werden (Fußböden, Innenwände, Nasszellen). Die Arbeitsstätte des Mannes ist nur 10 km entfernt. In der Ortschaft gibt es eine Busverbindung mit stündlicher Taktzeit in die Stadt. Außerdem fährt täglich ein Schulbus. Im Nachbarort (8 km entfernt) gibt es eine Kindertagesstätte mit einem freien Platz für das Kind. Der Kaufpreis des Hauses beträgt 230 T €, es müssten somit 150 T € finanziert werden. Des Weiteren würden entsprechende Renovierungskosten anfallen.

Wie würde sich die Familie entscheiden? Für die günstigere Eigentumswohnung, die für den Mann primär doppelte Spritkosten bedeuten würde (sekundär steuerlich absetzbar) Auf dem Weg zur Arbeit müsste das Kind in der jetzigen Kindertagesstätte abgesetzt werden. Die Frau würde ca. 45 min mit dem ÖPNV zur Arbeit benötigen.

Oder soll das größere Haus mit Garten gewählt werden, für das die doppelte Finanzierung nötig wäre? Der Mann hätte einen verkürzten Arbeitsweg, die Frau wäre 75 min mit den öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs. Für das erste Kind sowie für das zweite, geplante Kind wären Kindergartenplätze sicher. Außerdem sei erwähnt, dass die Kinder im Haus größere Zimmer hätten.

Was passiert eigentlich in dem Moment, wenn wir eine Entscheidung treffen? Ich will diesen Punkt nicht wissenschaftlich vertiefen, aber jede Entscheidung ist mit einer Emotion verbunden. Bei einem erfolgreichen Ereignis/Ergebnis assoziiert unser Gehirn positive Gefühle, so dass wir beim nächsten Mal dieselbe Entscheidung treffen werden. Bei negativen Emotionen werden wir anders entscheiden.

Unser Gehirn ist immer auf der Suche nach positiven Emotionen, sodass unsere Entscheidungen dementsprechend ausgerichtet sind. Je älter wir werden, umso mehr Erfahrungen haben wir gesammelt, können bessere, manchmal schnellere Entscheidungen treffen. Auch bei rationalen Auswahlverfahren, wenn letztendlich ein positives Ergebnis erzielt wurde, werden positive Gefühle entwickelt.

Stehen wir vor einer neuen, unbekannten Situation, versucht unser Gehirn auf ähnliche Erinnerungen zurückzugreifen, um diese Situation positiv zu beschließen. Auch wenn wir dann mit gedanklicher Überzeugung und einem guten Gefühl diese Entscheidung treffen, kann das Ergebnis negativ sein. Sowohl positive als auch negative Entscheidungen erweitern unseren „Erfahrungsschatz“.

Von diesen Erfahrungen werden wir geprägt, jeder Mensch auf seine individuelle Art und Weise. Ein Mensch, der in der Vergangenheit eine mutige und risikoreiche Entscheidung getroffen hat mit positivem Ausgang, wird auch in der Zukunft eher geneigt sein, so zu entscheiden. Im Gegensatz zu den Menschen, die Mut und Risiko scheuen aufgrund von schlechten Erfahrungen und negativen Emotionen. Eine „Bauchentscheidung“ kann entgegen allen rationalen Argumenten getroffen werden. Wenn der Ausgang positiv ist, fühlen wir uns gut.

Ich habe mich entschieden, diesen Artikel zu schreiben, weil ich mich gut dabei fühle. Ich hoffe, unsere kleine Leserschaft wird sich beim Lesen ebenso gut fühlen. Ein wenig Selbstreflexion über die positiven Entscheidungen, die man in der Vergangenheit getroffen hat, kann ebenso ein gutes Gefühl vermitteln.

R.Z.

Wieso, Weshalb, Warum

Was alles hinter der Uhr steckt

Die ersten Zivilisationen sind dafür verantwortlich, wie wir auch heute noch unsere Zeit einteilen. Als Menschen anfangen in größeren Zahlen zu rechnen, entwickelte sich schnell ein sehr simples System, das auf unserem eigenen Körper basiert. Um genau zu sein: der Hand.

Mit dem Daumen kann man die einzelnen Glieder der anderen Finger abzählen. Jeder dieser vier Finger hat drei Glieder, so kommt man auf $3 \times 4 = 12$. Und schon hat man ein Zählsystem, das auf der zwölf basiert. Mit fünf Fingern bekommt man $12 \times 5 = 60$.

Und in der Uhr sind uns diese Zahlen aus den Anfängen der Zivilisation erhalten geblieben. 60 Sekunden in einer Minute. 60 Minuten in einer Stunde. Und je zwölf Stunden für den Tag und die Nacht.

Und warum läuft die Uhr im Uhrzeigersinn? Wegen dem Lauf der Sonne natürlich. Sonnenuhren folgen dem Schatten, der im Laufe des Tages geworfen wird, und der bewegt sich im Uhrzeigersinn.

K.G.

Straßenbäume

Rund 200.000 Straßenbäume gibt es im Stadtgebiet. Diese leiden unter der Trockenheit. Nicht alle können von Grün und Gruga bewässert werden, obwohl man dort bereits die Wässerung hochgefahren hat. Man bittet deshalb die Bürgerinnen und Bürger, die Bäume im Wohnumfeld vor der Haustür oder in Grünanlagen zu bewässern.

F.R.

Gesundheitstag im Grugapark

Der 3. Essener Gesundheitstag des Jobcenters fand am 9. August nach pandemiebedingter Pause bei sehr sonnigem Wetter statt. Die Besucherinnen und Besucher konnten dort zahlreiche Informationen rund um die Themen Gesundheit, Ernährung, Entspannung und Sport erhalten und an sehr vielen Mitmachangeboten teilnehmen. Zudem gab es ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm und Aktionen auch für die Kleinen. Insgesamt waren rund 50 Kooperationspartner vertreten.

Rund 30.000 Einladungen wurden vom Jobcenter an die Kundinnen und Kunden verschickt. Teilnehmer in Maßnahmen erhielten ihre Einladung über den Maßnahmeträger und besuchten in Gruppen die Veranstaltung.

Von den Mitarbeitern des Jobcenters wird seit Jahren beobachtet, dass viele Arbeitssuchende an körperlichen und seelischen Problemen leiden, was Folgen für die beruflichen Chancen und Integration hat. Das Jobcenter hat deshalb auch mit dem Gesundheitstag den Aspekt der Gesundheitsförderung in seiner Arbeit kontinuierlich ausgebaut.

Ziel: Arbeitssuchenden mit Spaß am Erleben und Mitmachen bei diversen Aktionen für das Thema Gesundheit zu sensibilisieren und die Motivation zu fördern, auch etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

Stadtdirektor Peter Renzel dankte allen Beteiligten und Unterstützern und freute sich über den Besuch von rund 15.000 Gästen im Grugapark.

Das Jobcenter zieht durch die Besucherzahl und der guten Stimmung ein positives Fazit.

F.R.

50 Jahre Essener Kontakte

Am 12. August fand auf dem Gelände und in den Räumlichkeiten des ZfJo der Palette an der Ruhr gGmbH die 50 Jahr-Feier des Vereins Essener Kontakte statt. Dazu wurde eigens ein Festzelt aufgebaut.

Die Begrüßung erfolgte durch Franz-Josef Britz, Aufsichtsratsvorsitzender Essener Kontakte. Grußworte gab es von Dr. Dieter Schartmann (Leiter Fachbereich Sozialhilfe beim LVR) und Julia Jacob, Bürgermeisterin der Stadt Essen. Moderiert wurde die Veranstaltung von Christina Zindel (Essener Kontakte).

Rück und Ausblicke gab es von Stadtdirektor Peter Renzel, Prof. Dr. Martin Schäfer (Kliniken Essen-Mitte), Jane Splett (Direktorin LVR Klinikum Essen) sowie Dirk Heidenblut (Mitglied des Bundestages).

Nach der Mittagspause gab es einen Austausch auf Augenhöhe: Tischgespräche mit Peers und SPZ-Koordinatorin. Der Comedian Tobi Katze präsentierte live Auszüge aus seinem Programm „Morgen ist leider auch noch ein Tag“.

Die Gäste und Besucher konnten an einigen Angeboten, u.a. einem Trommel-Workshop teilnehmen sowie erstellte Artikel und Sachen, u.a. aus der Tagesstätte TOR 23 erwerben.

Insgesamt war es eine rundherum gelungene Veranstaltung bei sonnigem Wetter mit einem sehr leckeren Buffet und Getränken.

F.R.

Impressum

Herausgeber

Zentrum für JobOrientierung
Sabinastraße 27
45136 Essen
Tel.: +49 (0) 201 2208 67 3

Copyright Hinweise:

Einige Bilder und Textabschnitte können von Internetseiten wie z.B.: Wikipedia.de stammen.

Nicht selbst erstellte Texte werden als solche mit einer Quellenangabe gekennzeichnet.

Redaktion

Redaktion & Layout:

M.G.

Bilder & Grafiken:

M.G.

Schriftsteller:

F.R., R.Z.

Korrektur:

M.G.

Das Copyright liegt beim jeweiligen Inhaber.

Wir distanzieren uns ausdrücklich von weiteren Inhalten fremder Webseiten, deren Material wir für unsere Zeitung verwendet haben.

Redaktionsschluss ist der **31.8.2022**

Die vorangegangenen Ausgaben
finden Sie in unserem Archiv unter:

Druck erfolgt am ---.---.----

www.palette-an-der-ruhr.de/ZFJO/infolette.htm

