

KHB / Nr.32 / Spruch mit Bildern für Sonntag, den 08.11.2020

Bitte zur Information außerhalb der Reihe:

<https://www.zeitreisen-nalepafunk.com/content/heute/galerie/2020/>

*Themen heute: Herbst, persönliches Informationssystem, Essen, Lebenslauf digitalisieren*

Archiv der Sonntagsmails 2020: <http://client-consult.de/sonntagsmail-mit-bildern.php>  
Ergänzende Informationshinweise zu den Themenkomplexen finden Sie im Anhang.

**Liebe Sonntagsmailfreunde in nah und fern und ganz fern,  
einen schönen guten Morgen in die  
Runde,**

*„Laßt uns den Herbst begrüßen,  
der uns den süßen Augenblick der Früchte schenkt.  
Laßt uns das warme Gold des Lichts genießen,  
das mit dem starken Duft der Wälder uns umfängt.“  
(Carl Peter Fröhling, \*1933, Dr. phil., deutscher Germanist)*

Na, wie kommen Sie mit der gegenwärtigen Lebenssituation und der Jahreszeit klar? Selbstorganisation, Solidarität und gegenseitige Hilfe sollten die Zauberworte für jeden Bürger werden! Wenn man alles so betrachtet, dann gibt es viele Menschen in unserem reichen Staat, die sind unverschuldet in eine für sie bedrohliche Lage geraten. Das ist traurig! Da heißt es, jede Stunde aus der Erfahrung anderer zu lernen!

*„Was wäre ich denn,  
wenn ich nicht immer mit klugen Leuten umgegangen wäre  
und von ihnen gelernt  
hätte?“  
(Johann Wolfgang von Goethe, 1749 - 1832)*

Herbst ist doch auch eine schöne Jahreszeit. Vor allen Dingen für die Augen. Die schönen Farbkombinationen in der Landschaft erfreuen und führen zu guter Stimmung. Der tägliche Kampf als Verantwortlicher für Grund und Boden mit den herabgefallenen Blättern ist doch gut für die Gesundheit. Sinnvolle Bewegung an frischer Luft. Da freut sich der Bewegungsapparat!

*„Es gibt Sportgeschäfte, die haben gar keinen Laden.“  
(Erhard Horst Bellermand, \*1937, deutscher Aphoristiker)*

Im Ergebnis der Situation ab dem 02.11.2020 haben wir unser privates Informationssystem umgestellt. Man muss nicht stündlich 24 Stunden lang CORONA, Schweinepest..., Wahlen in den USA, Terroranschläge in der Welt... usw. in den Ohren haben. Wir hören jetzt den ganzen Tag „Klassik-Radio“, lesen täglich früh den Steingarts-Morning-Briefing und hören unsere Regionalnachrichten früh und am Abend. Abends noch die Tagesschau. Das reicht!!! Es gibt ja noch YouTube und DAZN.

Mit Bezug auf den Stellenwert der Berichterstattung über die Wahlen in den USA könnte man den Eindruck bekommen, dass wir auf gutem Wege sind, auch ein neuer Bundesstaat der USA zu werden...???

*„Wir haben einen Überschuss an einfachen Fragen  
und einen Mangel an einfachen Antworten“*

*(Lothar Schmidt, 1922-2015, deutscher Politologe)*

Zur Selbstorganisation gehört auch ein strukturierter Tagesablauf. Was kann man unter den gegebenen, sich stündlich ändernden, Bedingungen realisieren? Das bespreche ich mit meiner „Heimleiterin“ zum Frühstück. Dann haben wir unseren Tagesplan. Wie in einer kleinen Firma. Zentrale Themen sind dabei: Wer kocht Mittag? Wer macht Abendbrot? Wer geht was, wann, wo einkaufen? Welche Termine müssen an dem Tag wahrgenommen werden und was hat der andere damit zu tun? Was wollen wir gemeinsam machen?

Jetzt ist auch Zeit etwas zu tun, was man noch nie gemacht hat, und auch was man schon immer mal wieder machen wollte. Letzte Woche zum Beispiel der Versuch, Sülze mit Schweineschwänzen zu kochen. Da kommt Freude auf! Schmeckt sehr gut hat die Küchenchefin geurteilt. Das motiviert! Habe sogar die Küche aufgeräumt und sauber verlassen...

*„Wenn ihr gegessen und getrunken habt,  
seid ihr wie neu geboren;  
seid stärker, mutiger, geschickter zu eurem Geschäft.“*

*(Johann Wolfgang von Goethe, 1749 - 1832)*

In diesem Rahmen der täglichen sinnvollen Beschäftigung fällt auch der Versuch, den eigenen Lebenslauf zu „digitalisieren“. Alle noch vorhandenen persönlichen Papierunterlagen werden mit ihrem Inhalt z. B. in einen Outlook-Kalender eingetragen. Mal sehen, ob sich der Aufwand lohnt. Versuch macht klug!

Wie man sich bettet, so liegt man, heißt es. Bei unserem letzten Urlaub an der Nordsee haben wir sehr gut geschlafen. Das waren die Ruhe, die frische Luft und die Matratzen im Ferienhaus. Jetzt schlafen wir auch zu Hause besser. Nach fünf Jahren gab es dem Körper angepasste Unterlagen. Man gönnt sich ja sonst nichts!

*„Erdachtes mag zu denken geben, doch nur Erlebtes wird beleben.“*  
*(Paul Heyse, 1830 - 1914, deutscher Romanist, Nobelpreisträger für Literatur 1910)*

Na, dann einen guten Start in den Sonntag und in die neue Woche. Viele Grüße, verbunden mit dem Wunsch, dass Sie gesund bleiben oder auch wieder gesund werden.

Lassen Sie Ihre Handlungen und Ihre Denkweisen wieder auf Basis guter Laune einhergehen... und versuchen Sie, jeden Tag sich selbst und einem anderen eine Freude zu machen... denken Sie daran, dass es für alle Probleme immer auch eine Lösung gibt.

*„Ein Jahr ist lang –  
und jeden Tag zu einem reuelosen Fest zu machen,  
ist höchste Lebenskunst.“*  
(Friedrich Löchner, 1915 - 2013, Pseudonym: Erich Ellinger, deutscher Dichter)

Versuchen Sie auch bewusst mal einen strukturierten Alltag / Woche  
hinzubekommen, reden Sie miteinander und erweitern Sie ständig Ihre sozialen  
Kontakte entsprechend Ihren Zielen. Pflegen Sie Ihr Hobby.

Digitalisieren Sie Ihren Lebenslauf. Sie werden staunen, was Sie so alles angestellt  
haben und wo Sie überall schon waren!

Aber vor allen Dingen seien Sie so klug und sehen nur so viel, wie Sie sehen  
wollen.

*„Zwei Dinge belehren den Menschen über seine Natur:  
Der Instinkt und die Erfahrung“*  
(Pascal, Blaise, 1623 – 1662, französischer Literat)

Und machen Sie endlich auch mal das, was Sie schon immer mal machen  
wollten...

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine schöne Woche.

Herzlichst Ihr *Karl-Heinz Boban*

---

*Informationshinweise zum Thema: Zauberworte in 2020*  
<https://www.pinterest.de/monibecker64/zauberworte/>

*Informationshinweise zum Thema: Steingarts-Morning-Briefing*  
<https://www.gaborsteingart.com/steingarts-morning-briefing/>

*Informationshinweise zum Thema: Gesunder Schlaf*  
<https://www.somnolab.de/gesunder-schlaf/>

*Informationshinweise zum Thema: 51. Bundesstaat der USA*  
[https://de.wikipedia.org/wiki/51.\\_Bundesstaat](https://de.wikipedia.org/wiki/51._Bundesstaat)

---

Bemerkungen:

**1. Wenn Sie keinen Sonntagsspruch mit Bildern mehr erhalten  
möchten, bitte informieren Sie mich, danke...**

2. Zum Archiv mit den 100 KHB-Sonntagmails aus der Zeit von 2016 bis 2019  
kommen Sie hier: <http://www.client-consult.de/sonntagmail.php>