



Gutshof  
Akademie

# authentisch leben

40



10 Jahre  
„authentisch  
leben“

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit dieser Ausgabe feiern wir mit Ihnen 10 Jahre Authentisch leben. In 40 zum Teil sehr persönlichen Coaching-Briefen haben wir mit Ihnen Leben geteilt, Sie inspiriert und ermutigt.

Besonders dankbar sind wir für die Leserbriefe und Reaktionen. Manche bewundern unseren Mut, so offen auch unsere Schwachpunkte und Krisen zu kommunizieren. Andere bedanken sich für die Ehrlichkeit und die Gedankenanstöße für das eigene Leben.

In der kommenden Ausgabe möchten wir gern einige Leserinnen und Leser vorstellen. Schreiben Sie uns eine kurze Mail oder einen Brief, was Authentisch leben für Sie bedeutet. Wir sind sehr gespannt auf Ihre Reaktionen.

Herzliche Grüße aus dem Gutshof

Ihre

Olona + Peter Waldo



Wie Geistesblitze  
unser Leben verändern



„Passen Sie  
auf sich auf!“



Da hätte ich jetzt  
mehr von dir erwartet



# Wie Geistesblitze unser Leben verändern

Haben Sie den Mut,  
Ihre Fantasie spielen zu lassen?  
Sind Sie bereit, Bewährtes aufzugeben  
und Neues zu wagen? Ich bin überzeugt:  
Für die Zeit nach der Pandemie brauchen  
wir Selbstständige und Führungskräfte,  
die ihre Kreativität neu  
entfalten.

von Rainer Wälde

### **Nutzen Sie Ihre Gabe der schöpferischen Intelligenz**

Von Albert Einstein ist eine spannende Geschichte überliefert: Jahrelang beschäftigte er sich mit Widersprüchen in der Physik. Es ging um Lichtausbreitung. Dann passierte es: Im Frühjahr 1905 unterhielt sich Einstein mit einem Freund und hatte den berühmten Geistesblitz. Plötzlich hatte er das Problem vollständig gelöst. Für den Physiker und Philosophen Stefan Klein, der im Frühling sein neues Buch veröffentlichte „Wie wir die Welt verändern“, ist Einstein ein ermutigendes Beispiel. Er führt uns die Gabe der schöpferischen Intelligenz vor Augen, die in jedem von uns schlummert. „In glücklichen Momenten kann der menschliche Geist sich selbst übertreffen. Deswegen und weil gute Ideen uns fast immer dann überkommen, wenn wir am wenigsten mit ihnen rechnen, erscheint uns unser eigenes schöpferisches Denken von jeher geheimnisvoll.“ Das betont Klein in einem Essay für das „Zeit-Magazin“.

### **Jedes Aha-Erlebnis erzeugt überschwängliche Freude**

„Heureka!“, rief Archimedes bei der Lösung eines schwierigen Problems. Jedes Aha-Erlebnis bietet so einen Moment der überschwänglichen Freude. Plötzlich öffnet sich eine neue Welt, ein neuer Horizont. Das Undenkbare wird plötzlich denkbar. Klein inspiriert mich, über meine eigene Kreativität nachzudenken. Nach seiner Recherche gibt es das Wort erst seit 150 Jahren in unserer Sprache. „Ebenso lange blieb ungeklärt, was Kreativität – das Vermögen, Neues und Wertvolles zu schaffen – eigentlich ausmacht“, so Klein.

Der Philosoph betont: „Schöpferisches Denken folgt nicht aus einer speziellen Fähigkeit, sondern ergibt sich aus elementaren Funktionen des Verstandes, über die jeder Mensch verfügt.“ Klein berichtet von neuen Erkenntnissen der Neurowissenschaft. Danach wird die „Wahrnehmung der Außenwelt heruntergedimmt, obwohl wir hellwach sind“. Dabei richtet sich der Verstand nicht auf ein bestimmtes Ziel, sondern „er mäandert und erleichtert, einem weit aufgeblendeten Scheinwerfer gleich, eine geistige Landschaft, hebt aber keinen Gegenstand besonders hervor“, wie Klein betont.

### **Wenn sich eine neue geistige Landschaft öffnet**

Diese Beobachtungen kann ich aus meiner eigenen Erfahrung bestätigen. In der vorletzten Ausgabe habe ich Ihnen von meinem ersten Gutshof-Krimi berichtet, den ich während der Pandemie geschrieben habe. Zugegeben, ich war ziemlich unsicher, ob mein Debüt als Romanautor gelingen würde. Doch diesen Effekt des „kreativen Mäanderns“ habe ich täglich erlebt. Plötzlich bekamen die Figuren eine Stimme, einen Charakter und eine Biografie. Sie fingen an, in meinem Inneren zu atmen und zu sprechen. Plötzlich wurden ihre Marotten sichtbar und ihre inneren Konflikte.

Im kreativen Flow waren auch die männlichen und weiblichen Anteile gefragt: Beim Schreiben schlüpfte ich in die eine, dann in die andere Rolle. Mal war ich Mann, mal eine Frau. Diese Erfahrung habe ich erst in der späten Reflexion begriffen. Das war mir im eigentlichen Schreibprozess gar nicht bewusst, sondern eine intuitive Form der gelebten Kreativität.

### **Kreativität entfaltet sich zwischen Menschen**

Stefan Klein betont: „Kreativität ist kein isoliertes Talent – sondern vielmehr die Kunst, Gegensätze in einem Kopf zu vereinen. Ideen entstehen, wenn es der Logik gelingt, die Träume zu reiten.“ Von daher mache ich Ihnen Mut, Ihre Kreativität auch durch einen Wechsel der Methoden, der Ausdrucksformen zu entfalten.

Als ich in den letzten Wochen über 300 Buchseiten für meinen zweiten Gutshof-Krimi geschrieben habe, wurde mir deutlich, wie wichtig es ist, die Kreativität täglich neu zu trainieren. Dazu habe ich sehr viel mit anderen Menschen und anderen Berufen gesprochen, um neue Sichtweisen kennenzulernen. Ich bin überzeugt, dass sich Kreativität auch im Dialog mit einem Gegenüber entfaltet.

Doch neben dem Dialog scheint mir auch Neugier besonders wichtig. Der Nobelpreisträger Isidor Isaac Rabi nennt sie die „Peter Pans der menschlichen Rasse. Sie behalten ihre Neugier und werden niemals erwachsen.“ Ich finde es interessant, wie viele erfolgreiche Wissenschaftler nebenbei als Musiker, Maler oder Autor tätig sind. Klein attestiert: „Die Wahrscheinlichkeit, dass ein Nobelpreisträger zugleich als bildender oder darstellender Künstler hervortritt, ist 30-mal höher als beim Durchschnitt der Bevölkerung.“

### **Wagen Sie eine Musterunterbrechung**

Zum Schluss möchte ich noch eine Erkenntnis mit Ihnen teilen: Ich bin überzeugt, dass wir in dieser gesellschaftlichen Umbruchzeit unsere Kreativität neu entfalten müssen. Musterunterbrechung nennen das die Psychologen. Doch es braucht Mut, das Bewährte aufzugeben und neue Wege einzuschlagen. Das habe ich auch in den letzten sieben Tagen erfahren. Ich bin neugierig und nervös, wie die ersten Leser in den nächsten Wochen auf meinen zweiten Roman reagieren. Wie sie diese neue Form, meine Kreativität auszuleben, empfinden.

Beim ersten Band im Frühling war ich überrascht, wie innerhalb weniger Stunden eine Welle der Begeisterung durch die sozialen Netzwerke ging. Reihenweise wurden Fotos und Kommentare gepostet: Fotos vom Lesen in der Badewanne oder bei Kerzenlicht und Rotwein.

Ein lieber Freund schrieb: „Du hast dir selbst ein Highlight nur aus dir selbst heraus geschaffen in diesen für euch so schweren Zeiten. Überall lese ich Posts von Leuten, die es schon gelesen haben und empfehlen, das ist sehr schön zu sehen.“ Diese ermutigenden Reaktionen setzen auch bei mir neue Formen der Kreativität frei. Lassen Sie sich heute anstecken und freuen Sie sich über Ihre vielfältigen Geistesblitze.

*Rainer Wälde liebt es, durch Filme, Bücher und Vorträge seine Zuhörer in ihrer Originalität zu ermutigen.*

*In seinem wöchentlichen Blog erzählt er ihre Geschichten:*

**[www.rainerwaelde.de](http://www.rainerwaelde.de)**

„Passen Sie auf sich auf!“ Mit diesen besorgten Worten endeten in der Zeit der Coronapandemie viele E-Mails oder Anrufe. Kein Wunder, hat doch ein winziger Virus uns daran erinnert, wie zerbrechlich alles ist: wir selbst; die Menschen, die wir lieben, und alles, was wir uns persönlich und als Gesellschaft aufgebaut haben. Ein Riss in der Oberfläche des Alltags legt die Verwundbarkeit bloß und zeigt, dass mit einem Schlag unsere Gewohnheiten und Pläne zunichtegemacht werden können.

Da ist ein Mittfünfziger, der seinen Arbeitsplatz verliert, weil der Betrieb Kosten einsparen muss. Die Jugendliche, deren Leben durch die Coronamaßnahmen aus den Fugen gerät und die psychisch instabil wird. Eine Abiturientin, die jahrelang für eine Weltreise gejobbt hat und ihre Reise nach sechs Wochen abbrechen muss. Der Tod eines geliebten Menschen, von dem man sich nicht einmal bei dessen Beerdigung verabschieden kann. Eine zerbrochene Beziehung. Bohrende Einsamkeit ...

„Mir entgleitet die Kontrolle über mein Leben und meine Zukunft. Ich fühle mich überfordert und blicke dem Kommenden mit Angst entgegen.“ Wo sich dieses Lebensgefühl breitmacht, schlittern Menschen in eine Krise. Sorgen ersticken ihren Lebensmut und sie verlieren den Glauben daran, dass sie ihrem Leben eine positive Wendung geben können. Auch gesellschaftlich stehen wir vor vielen Herausforderungen. Unsere Welt verändert sich immer schneller und radikaler. Der technologische Fortschritt ist Segen und Fluch zugleich. Eine zunehmende Automatisierung führt zum Verlust von Arbeitsplätzen. In hohem Tempo werden Ressourcen verbraucht. Eine Krise jagt die andere: Die Meere werden zugemüllt; das Klima kollabiert; Populisten übernehmen Regierungen; hinzu kommen nicht enden wollende Kriege und über 80 Millionen Menschen sind auf der Flucht ...

Wir brauchen dringend neue und innovative Lösungsansätze für all diese Themen! Es ist unverzichtbar, die großen Probleme unserer Zeit jetzt anzugehen. Doch genau hier hakt es! Es fehlt an der Hoffnung und Überzeugung, die gegenwärtigen Herausforderungen bewältigen zu können. Das Frankfurter Zukunfts-

institut diagnostiziert, dass das soziale Klima in Deutschland geprägt sei von Gefühlen der Ohnmacht und Orientierungslosigkeit, von Überforderung und Überreizung. Menschen trauen sich und ihrer Lösungsbegabung kaum mehr etwas zu. Und überhaupt: Was würde mein Beitrag schon ändern?!?

Wie können wir in persönlichen Krisen unsere Kraft stärken, um wieder neu Vertrauen in uns selbst zu fassen und an ein besseres Morgen zu glauben? Wie können wir uns wieder aufrappeln, wenn wir in einer üblen Situation zu Boden gegangen sind? Und wie gelingt es zu stärken, was unsere Gesellschaft so dringend braucht: dass jede und jeder sich mutig, kreativ und kooperativ einbringt und dazu beiträgt, dass unsere Welt ein Stückchen besser wird? Zuversicht ist eine Energie, die uns dazu befähigt! Sie ist eine Widerstandskraft, die hilft, Krisen zu bewältigen. Sie ermöglicht, positive Zukunftsvorstellungen zu entwickeln. Und sie treibt uns an, Lösungsansätze zu entdecken, tätig zu werden und so das Unsrige dazu beizutragen, dass das Erhoffte auch eintritt.

Da ist der Einsame, der sich auf einer Online-Partnerbörse anmeldet. Die Frau, die nach einer dritten Fehlgeburt erneut wagt, schwanger zu werden. Die Studentin, die sich bei „Fridays for Future“ engagiert. Zuversicht weist ihnen den Weg und gibt ihnen Motivation und Ausdauer, diesen zu beschreiten. Die tatkräftige Haltung der Zuversicht lebt davon, dass wir der Zukunft einen gewissen Vertrauensvorsprung entgegenbringen. Sie lässt uns an ein Morgen glauben. Geben wir der Zuversicht in unserem Alltag Raum, dann bieten wir dem Leben Gelegenheit, uns erfreulich zu überraschen. Dabei ist Zuversicht alles andere als ein billiger Optimismus, der sich die Dinge schönredet oder naiv hofft, dass am Ende irgendwie alles gut wird. Zuversicht meint auch nicht jene Art von positivem Denken, das immer nur Chancen sieht. Ein solch weichgespülter Blick leugnet die Härten des Lebens, die nun einmal da sind!

Ich persönlich tat mich übrigens schwer, die Coronapandemie vorschnell als Chance umzudeuten. Sie machte mir persönlich zu schaffen: als Freiberuflerin; durch mehrwöchige Quarantänen, einen monatelangen Lockdown und dadurch, dass ich als in Österreich lebende Deutsche viele von meiner Familie und meinen Freunden über eineinhalb Jahre nicht gesehen hatte. Doch vor allem war und ist sie für unzählige Menschen in Europa – geschweige denn weltweit – einfach eine Katastrophe! Ob es gelingen wird, die Chancen in der Krise zu entdecken, wird die Zukunft erweisen. Doch was alle Maßnahmen zur Pandemiebekämpfung (Abstand halten, Maske tragen ...) gezeigt haben: Es kommt auf das Verhalten der einzelnen Person an! Jede und jeder ist entscheidend! Und darin liegt eine wichtige Einsicht – und eine Erfahrung, die Zuversicht weckt.

*Auszug aus dem Buch „Zuversicht – die Kraft, die an das Morgen glaubt“ von Melanie Wolfers, © 2021 bene! Verlag, Verlagsgruppe Droemer Knaur, [www.bene-verlag.de](http://www.bene-verlag.de)*



*Zuversicht ist  
eine Energie und  
Widerstandskraft,  
die hilft, Krisen zu  
bewältigen.*

**„Passen Sie  
auf sich auf!“**

*von Melanie Wolfers*



# Da hätte ich jetzt mehr von dir erwartet

*von Ilona Dörr-Wälde*

*Sehr schnell  
kann es passieren,  
dass wir unsere Mit-  
menschen überschätzen  
oder falsch  
einschätzen.*

### **Wenn Zeit und Kraft fehlen**

Sicher haben Sie es in diesem Sommerurlaub auch bemerkt: Kleine Unternehmen in der Gastronomie sind derzeit stark herausgefordert, weil Mitarbeiter fehlen. Im Service arbeiten oft neben Vollzeit- auch Teilzeitkräfte, die ständig koordiniert werden müssen und manchmal nicht so reif finden in das Team. Das kostet viel Energie. Oder eine wichtige Mitarbeiterin wird länger krank. Manchmal stimmen die Arbeitsbedingungen nicht oder das Zwischenmenschliche klappt nicht. Das passiert auch in der Familie, wenn die Pflege der Eltern mit Geschwistern und Pflegekräften abgestimmt werden muss. Oder im Homeoffice, wenn Kinder den zeitlichen Rahmen sprengen. Das kann auch in der Nachbarschaft passieren, wenn Dienste automatisch vom anderen erwartet werden, ohne darüber zu sprechen. Auch in einer Ehe oder unter Freunden kann es leicht zu Missverständnissen kommen, die zu belastenden Konflikten führen. Besonders dann, wenn unausgesprochen Kompetenzen, Zeit und Kraft erwartet werden, die so gar nicht zur Verfügung stehen. Besonders stressig kann es werden, wenn wir Situationen oder Mitmenschen falsch einschätzen, egal, ob Kollegen, Nachbarn oder Freunde.

### **Wo bleiben die kreativen Spielräume?**

Dabei habe ich immer wieder beobachtet: Bei der Fehleinschätzung der anderen hört es nicht auf. Auch meine eigene Belastbarkeit habe ich manchmal überschätzt. Ich habe mich vor vielen Jahren selbstständig gemacht, um dem von mir sehr einseitig empfundenen Arbeitsalltag zu entfliehen. Für mich klang der Begriff „Rolle“ negativ. Damit verknüpfte ich ein aufgesetztes Verhalten, das nicht wirklich von innen motiviert ist: Andere schreiben das Drehbuch und du musst nach ihrer Pfeife tanzen. Wo bleiben da die kreativen Spielräume? Ich möchte einen großen Teil meiner Lebenszeit nicht damit verbringen, für den Broterwerb irgendetwas zu machen, um dann nach Feierabend zu leben. Ich suche Gestaltungsfreiheit. Ist es nicht viel lebendiger, möglichst bei allen Prozessschritten beteiligt zu sein? Auch in meiner Familie war es sehr wichtig, sich für keine Aufgabe zu schade zu sein und so viel wie möglich zu können. Ich bin also eher ein Universalist. Doch manchmal sieht man dann vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr.

### **Überforderung in der Bäckerei**

Eine ähnliche Erfahrung berichtet mir die Leiterin einer Bäckerei. Sie kann alles. Was dazu führt, dass sie um 4.00 Uhr morgens in der Backstube steht und das Brot bäckt. Anschließend frühstückt sie, zieht sich um und ab 9.00 Uhr steht sie im Laden und verkauft das Brot. Nachdem der Laden geschlossen hat, geht sie ins Büro und organisiert den Einkauf und alles, was mit dem Anbau des Korns zu tun hat. Gemeinsam mit ihrem Mann betreibt sie einen eigenen Bauernhof. Außerdem sind da noch drei Töchter und ein erfolgreiches Projekt „Ausflug zum Bauernhof“ hat sie auch am Start. Längst ist der Umfang der Arbeit so hoch, dass sie Mitarbeiter eingestellt hat. Doch wenn Not am Mann ist, muss sie überall selbst einspringen. Bei so vielen Aufgaben hat sie die Motivation verloren und überlegt sich, ob sie aufhört mit ihrem Herzensprojekt.

Wenn wir zu hohe Erwartungen an uns selbst haben, kann das dazu führen, dass wir die Freude am freien Gestalten komplett verlieren. Nach und nach habe ich verstanden, dass zu enge Rollenbeschreibungen die Leidenschaft töten können. Das Gleiche erlebt auch der „Hans Dampf in allen Gassen“, der für sich keine klaren Grenzen definiert – er verliert die Verbindung zu seiner Berufung.

### **Voller Kalender und innerlich doch leer**

Heute ist mir klar, dass ich weder die Möglichkeiten der anderen noch meine eigenen einfach so ändern kann. Trotzdem kommt es immer wieder vor, dass ich in die Falle unangemessener Erwartungen tappe. Im Grunde passiert es dann, wenn ich den Zugang zu meinem Grundvertrauen verliere, das mir sagt, es ist so, wie es ist, und wir werden einen Weg finden. Unter hoher Belastung gerate ich aus der Ruhe, und das hat merkwürdige Auswirkungen. Ich lese während eines Telefongesprächs meine E-Mails, ertappe mich, wie ich nicht mehr aufmerksam zuhöre, und manchmal rede ich bei Freunden über andere auf eine Weise, was ich sicher nicht sagen würde, wenn die Person im selben Raum wäre. Manchmal werde ich patzig oder gar laut in wichtigen Treffen oder bin ungeduldig, wenn ein Familienmitglied eine Bitte äußert. Zunehmend reagiere ich gereizt und unangemessen. Wenn mir mein Gewissen kurz vor dem Einschlafen sagt: „So kannst du aber mit Menschen nicht umgehen“, finde ich gute Gründe für mein Verhalten und gelobe Besserung. „Morgen werde ich es besser machen.“ Anstatt zu erkennen, dass mein Einfühlungsvermögen müde ist, erhöhe ich das Tempo. Doch damit verstärke ich die Spirale: Ich spüre keine Begeisterung mehr für Menschen und werde auch meinen eigenen Vorstellungen nicht mehr gerecht. Obwohl ich alle Hände voll zu tun habe, verliere ich die Freude an dem, was ich tue, und meine eigene Ausrichtung. Innere Werte verblassen. Ich behandle mich selbst wie ein Objekt.

### **So geht es nicht weiter**

Wenn ich innehalte, merke ich, dass ich so nie werden wollte. Im Gegenteil: Meine Vision ist es, dass Menschen ihre von Gott gegebene Einzigartigkeit neu entdecken und sie erfüllt und fruchtbar leben. Das steht auf dem Papier in einem Ordner meines Regals. Doch wie sieht es im Alltag aus? Manchmal machen mich die äußeren Anforderungen taub für die innere Stimme des Herzens. Diese Stimme ist wie ein Kompass, dessen Nadel durch das Magnetfeld ganz von selbst zum Nordpol zeigt. Von diesem Punkt aus kann ich mich orientieren und finde dann wieder die passende Fahrtrichtung. Doch wenn der Kompass in seinem Etui in der Reisetasche bleibt, kann er nichts zur Orientierung beitragen. Diese innere Sehnsucht möchte sich mit anderen verbinden um ihrer selbst willen, von Mensch zu Mensch. Ich möchte gemeinsam Lösungen suchen, in denen wir unsere Vorstellungen entfalten können. Das hilft, falsche Erwartungen loszulassen und gute Lösungen zu finden.

*Ilona Dörr-Wälde unterstützt Menschen, ihre persönliche Berufung zu entdecken und neue Kraftquellen zu erschließen. Alle Angebote auf der neuen Webseite: [www.doerr-waelde.de](http://www.doerr-waelde.de)*



## FREUEN SIE SICH AUF DEN ZWEITEN GUTSHOF-KRIMI

Nach dem großen Erfolg des ersten Gutshof-Krimis erscheint im Oktober bereits die Fortsetzung. Rainer Wälde hat die Geschichte um Kommissar Timo von Sternberg, der mit seiner Tante im Gutshof lebt, humorvoll und spannend weitergeführt. Dieses Mal muss Timo den rätselhaften Tod eines Landtagsabgeordneten klären, der bei der Jagd erschossen wird. Alle Indizien deuten auf eine junge Vegetarierin hin. Doch sie hat kein Motiv für den Mord am bekannten Politiker. Erst auf der Nordseeinsel Juist entdeckt Timo von Sternberg eine Spur.

Kurz darauf wird im Klinikum Melsungen ein toter Chefarzt aufgefunden. Was auf den ersten Blick wie klassisches Herzversagen aussieht, entpuppt sich als heimtückischer Mord.

Während die Polizei in der Heimat zwei Morde aufzuklären hat, kämpft Jörg Möbius von der „Kreiszeitung“ mit Flugangst. So reist er mit dem Schiff zur Hochzeit seiner Tochter nach Neuseeland. Auf der turbulenten Reise durch die Südsee versucht er, hinter den Kulissen des „Traumschiffs“ ein spektakuläres Verbrechen aufzudecken.

*Sie erhalten das Buch im Buchhandel von Nordhessen. Wenn Sie in anderen Bundesländern wohnen, können Sie es für 19,80 Euro + Porto gern direkt bei uns bestellen: [info@waelde-media.de](mailto:info@waelde-media.de)*

Unsere Seminare  
jetzt bequem online buchen:  
[gutshof-akademie.de](http://gutshof-akademie.de)

## NEUE PERSPEKTIVEN ENTWICKELN

### Unsere Seminarangebote:

#### OKTOBER 2021

<b>Gutshof Salon</b>	01.10.2021
<b>Style Guide Women</b>	06.–09.10.2021
<b>Waldbaden Selbsterfahrung</b>	19.–20.10.2021
<b>Waldbaden Ausbildung</b>	21.–24.10.2021

#### NOVEMBER 2021

<b>Style Guide Men</b>	04.–06.11.2021
<b>Fü(h)reinander – die Potenziale echter Zusammenarbeit</b>	16.–17.11.2021
<b>Entdeckerwochenende für Sinnfluencer</b>	19.–21.11.2021
<b>Goldzirkel – die beste Zeit deines Lebens</b>	24.–27.11.2021
<b>Abschluss Personality Stylist</b>	29.–30.11.2021

#### DEZEMBER 2021

<b>Gutshof Salon</b>	02.12.2021
----------------------	------------

#### JANUAR 2022

<b>Strategie und Innovation</b>	18.–19.01.2022
---------------------------------	----------------

#### Impressum

Herausgeber: Gutshof Akademie, Ilona & Rainer Wälde GbR (V.i.S.d.P.), Gutshof 2, 34621 Frielendorf, [www.gutshof-akademie.de](http://www.gutshof-akademie.de) / Verlag: Rainer Wälde media, Gutshof 2, 34621 Frielendorf, Tel.: +49 5684 922 69 88, E-Mail: [info@waelde-media.de](mailto:info@waelde-media.de) / Autoren: Ilona Dörr-Wälde, Rainer Wälde und Melanie Wolfers / Lektorat: Henrike Doerr / Gestaltung: Sarah Augustin, [www.blutzeit.de](http://www.blutzeit.de) / Fotos: Janine Guldener und Shutterstock / Gedruckt auf umweltfreundlichem, chlorfrei gebleichtem Papier / Alle Rechte vorbehalten / Wiedergabe, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages / ISSN: 2193-6137 Postvertriebsstück: ZKZ 24882 / Erscheinungsweise: 4x jährlich / Jahresabo: 12 Euro inkl. MwSt und Versand (D)