

# DRUCKART



Sozialwerk  
St. Georg

a2b  
Arbeit | Bildung | Beschäftigung

Berichte - Reportagen - Neuigkeiten - Ausgabe 109

SOZIALE PHOBIE  
EIN ERFAHRUNGSBERICHT

Nachhaltigkeit

MUT FÜR  
BÜHNENAUFTRITTE

Frühlingsmarkt  
Tagesstätten-Verbund

LECKERE REZEPTE !

Mut machen  
zu Arztbesuchen

WAS MOTIVIERT MICH  
ZU MEINER ARBEIT?

WITZE, RÄTZEL UND  
VIELES MEHR!

Mut machen,  
Motivation steigern

# Zitate die Mut machen!

„Wer nicht den Mut hat, Geschichte zu machen,  
wird ihr armes Objekt. Lasst uns tun.“

(Alfred Delp)

„Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende.“

(Demokrit)

„Mut bedeutet nicht, keine Angst zu haben,  
sondern diese Angst zu überwinden.“

(Francois Mitterrand)

„Wer sein Leben so einrichtet, dass er niemals auf die Schnauze  
fallen kann, der kann nur auf dem Bauch kriechen.“

(Heinz Riesenhuber)

„Am Mute hängt der Erfolg“

(Theodor Fontane)

„Man braucht nichts im Leben zu fürchten,  
man muss nur alles verstehen.“

(Marie Curie)

„Leiden ist kein Verdienst; das Lamm, das sich fressen lässt,  
stärkt die Ordnung der Wölfe.“

(Stefan Heym)

„Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht,  
sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer.“

(Seneca)

„Auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden,  
kann man Schönes bauen.“

(Johann Wolfgang von Goethe)

„Das Übel, was uns trifft, ist selten so schlimm als das,  
welches wir befürchten.“

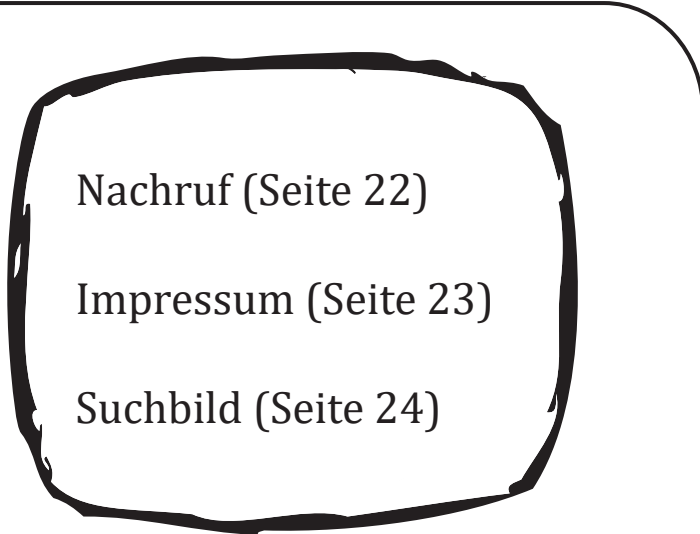
(Friedrich von Schiller)

„Jede schwierige Situation, die du jetzt meisterst,  
bleibt dir in der Zukunft erspart.“

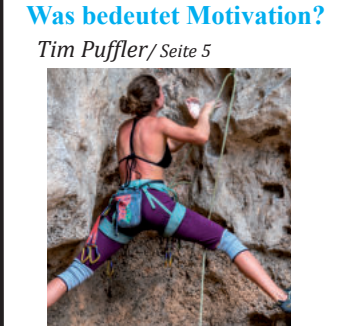
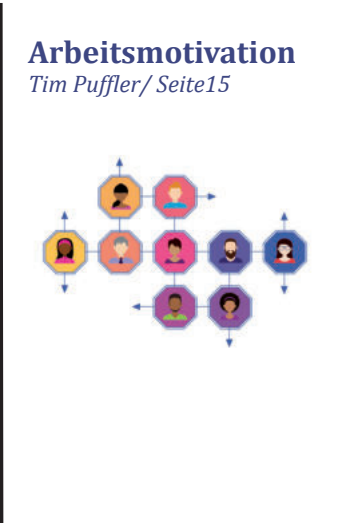
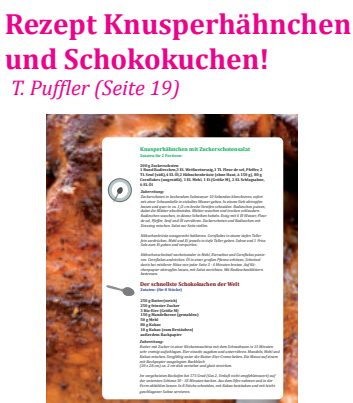
(Dalai Lama)



# INHALTSVERZEICHNIS



- 001 **Titelbild/DruckArt**
- 002 **Zitate die Mut machen/Tim Puffler**
- 003 **Inhaltsverzeichnis/DruckArt**
- 004 **Mut zu Arztbesuchen/ Jörg Feider**
- 005 **Was bedeutet Motivation?/ Tim Puffler**
- 006 **„Mut-mach-Sprüche“/Tim Puffler**
- 007 **Sozialphobie/Anonymus**
- 008 **Do it Yourself/DruckArt**
- 009 **Kreuzworträtsel/BERT & Hr. Elsing**
- 010 **Mut für Bühnenauftritte/Lukas Redanz**
- 011 **Mut für Bühnenauftritte/Lukas Redanz**
- 012 **Frühlingsmarkt TS-Verbund/Tim Puffler**
- 013 **Frühlingsmarkt TS-Verbund/Tim Puffler**



# MUT ZU ARZTBESUCHEN

*gestaltet von Andrea Gonstala*

Es ist wieder soweit: Morgens, kurz vor acht trifft man an der Arbeitsstelle ein. Man begrüßt den Kollegen und beginnt mit der Arbeit. So geht es Tag für Tag.

Plötzlich fühlt man sich nicht wohl. Man kratzt sich am Kopf und überlegt: „Soll ich wohl zum Arzt gehen?“ Nun ja, wenn er nur die Brust „abhört“ und ich nur mal „aaah“ sagen muss, ist das kein Problem.

An diesem Punkt braucht es **eigentlich nicht viel Mut**.

Wenn man aber gezwungen ist wegen starker Zahnschmerzen den Zahnarzt auf zu suchen, ist das etwas ganz Anderes!

Gut, der Zahnarzt befreit einen von starken Zahnschmerzen. Aber auf welche Weise?

Oje, er schwingt den Bohrer und bearbeitet das Loch an dem kaputten Zahn. Dadurch entstehen fiese Schmerzen. Ständig zuckt das Gesicht. Der minutenlang offene Kiefer wird lahm. Aber er kennt keine Gnade: „Mund auf!“

**Wichtig:** „Am Ende ist man froh, wenn man die Praxis mit repariertem Zahn wieder verlassen kann.“

Trotzdem kostet es Überwindung zum Zahnarzt zu gehen. Dies ist aber für die Gesundheit sehr wichtig!

**Deshalb, seid mutig!** Es gibt Zahnärzte die sich auf Angstpatienten einstellen, die sind einfühlsam und nehmen dich mit deinen Ängsten erst!

*geschrieben von Jörg Feider*





# Was bedeutet eigentlich Motivation?

**„Motivation bedeutet, dass wir ein Bedürfnis haben, ein bestimmtes Ziel anzustreben und aktiv werden, um dieses Ziel zu erreichen“.**

Aber es gibt zwei Arten von Motivation. Die Intrinsische und die Extrinsische.

„Intrinsisch“ ist ein lateinischer Begriff und bedeutet: „inwendig“, hin einwärts.“

Bei dieser Motivation geht es nicht um einen bestimmten Zweck, sondern du machst eine Aufgabe nur weil es dir Spaß macht und es kein Ziel dabei gibt.

## **Wie entsteht Intrinsische Motivation?**

Die Grundlage dafür ist, dass du positive Gefühle entwickelst. Stolz spielt eine wichtige Rolle. Dazu kommen noch Freude, positive Herausforderungen, Wissbegierde und Sinnhaftigkeit.

Was ist der Unterschied zwischen intrinsischer oder extrinsischer Motivation?

Bei der extrinsischen Motivation wirst du von äußeren Einflüssen geleitet. Das heißt die Motivation kommt von einer dritten Person und es geht darum eine Belohnung zu bekommen oder Konsequenzen zu entgehen. Die intrinsische Motivation machst du von dir selber aus, weil du Spaß dabei hast.

## **Tipps zur Förderung der intrinsischen Motivation**

### **1. Belebe deine Neugierde:**

Versuche deine Arbeitsroutine zu unterbrechen und überlege dir kreative Fragen, selbst wenn eine Aufgabe dröge ist.

### **2. Teile dir große Aufgaben in kleine Teilschritte ein.**

Je umfangreicher eine Aufgabe ist, desto mehr kommt die Überforderung. Daher teile dir deine Aufgaben in Schritten ein. Mache jeden Tag ein bisschen und du wirst sehen, dass, wenn du dabei Erfolg hast, dich das anspricht weiterzumachen.

### **3. Bewahre deine gute Laune.**

Wenn du an eine Aufgabe gehst, die du nicht magst, oder mit schlechter Laune daran gehst, stellt sich nicht eine positive Motivation ein. Versuche positiv gestimmt an eine Aufgabe zu gehen. Arbeite an deiner inneren Einstellung.

## **Intrinsische Motivation bei der Arbeit**

Du bist auf der Arbeit leistungsfähiger, wenn du dich, auf der Arbeit mit ein bringst. Teile deine Ideen mit und versuche sie umzusetzen.

## **Intrinsische Motivation beim Lernen**

Um beim Lernen besser Motivation zu bekommen, ist es wichtig das der Lernstoff dich interessiert. Falls das Lernen dir schwerfällt, Sorge dafür das du z.B. Musik oder lustige Eselsbrücken einsetzt. Wichtig auch dass man sich erst mal auf den Inhalt einlässt, auch wenn es dir schwer fällt.

Wenn du deine Wünsche und Ziele im Leben klar definieren kannst entwickelst du automatisch deine Motivation. Doch frage dich dann, was du wirklich erreichen willst, was wünschst du dir, tief in deinem Herzen? Dann bekommst du schnell Klarheit über deine Bereiche. Wenn du dich mit deinen Gefühlen auseinandersetzt, wirst du deine Ziele Schritt für Schritt erreichen.



# „Mut-mach-Sprüche“

Ein „Mut-mach-Spruch“ kann uns dabei helfen, unsere Ängste zu überwinden! Wie gut tut es, wenn ein guter Freund oder unser Partner uns aufbaut und Mut zuspricht. Darüber hinaus gibt es noch etliche Sprüche und Volksweisheiten, die seit vielen Jahrzehnten oder gar Jahrhunderten Menschen dazu motiviert haben, mutiger zu sein. Und zwar in allen Kulturkreisen!

## Einige besonders schöne Beispiele:

- „Sei lieber mutig als perfekt.“
- „Mut entsteht, wenn du ihn zeigst.“
- „Jeder Neuanfang braucht Mut und die Bereitschaft auf Veränderung.“
- „Das Leben ist zu kurz und zu schade für „Hätte und wäre.“
- „Am Ende wird alles gut werden, und wenn es noch nicht gut ist, dann ist es noch nicht zu Ende.“
- „Steinige Wege führen oft zu den schönsten Orten.“
- „Einer Löwin/einem Löwen ist es egal, was Antilopen hinter ihrem/seinem Rücken reden.“
- „Du kannst! Ende der Geschichte!“
- „Mut antrinken funktioniert nicht!“
- „Nichts verändert sich, bis man sich selbst verändert. Dann plötzlich verändert sich ALLES.“
- „Jeden Tag einen Schritt weiterzugehen, kann auch ein schönes Ziel sein.“
- Vergangenen nachtrauern heißt Gegenwärtiges versäumen.“
- „Auch wenn es nicht so schnell leichter wird, so wirst Du zumindest stärker!“
- „Wer kämpft, kann verlieren. Wer nicht kämpft, hat schon verloren.“
- „Ohne Mut trägt die Weisheit keine Früchte.“
- „Seien wir realistisch, versuchen wir das Unmögliche.“
- „Alles, was Du willst, liegt jenseits Deiner Ängste.“
- „Folge nie der Menge, nur weil du Angst hast, anders zu sein.“
- „Wer zur Quelle will, muss gegen den Strom schwimmen.“
- „Finde den Mut, deine Träume zu verwirklichen.“

Quelle: Mut? Machen! Sprüche und Zitate um mutiger zu werden (herbstlust.de)

*rausgesucht von Tim Puffler*





# SOZIALPHOBIE

## Was ist "Soziale Phobie", und wie äußert sich diese bei mir?

"Soziale Phobien" treten bei Frauen doppelt so häufig auf, wie bei Männern. Meistens beginnt es mit dem Anfang der Pubertät. Menschen, die an einer Angststörung leiden, fühlen sich in Anwesenheit anderer Menschen extrem unwohl. Ich persönlich, fürchte mich, mich zu blamieren, wenn ich das Gefühl habe, im Mittelpunkt zu stehen.

Einige fühlen sich von jedem beobachtet, und haben Angst sich zu blamieren, oder dass man über sie herzieht. Vor allem bei Kindern und Jugendlichen kann es zur "Sozialen Angststörung" kommen, wenn sie ein schweres Elternhaus haben, oder in der Schule gemobbt werden.

Im sozialen Umfeld haben sie es schwer, Kontakte zu knüpfen. Sie finden keine Freunde, oder einen Partner, der sich um sie kümmert. Leicht kann es passieren, dass sie an die falschen Leute geraten und sind somit oft sehr hilflos.

Bei einer "Sozialphobie" sind die betroffenen Menschen extrem nervös und haben Probleme, mit anderen Menschen umzugehen.

## Menschen, die im Abseits stehen, sind meistens sehr einsam!

Sie möchten Kontakte knüpfen und Freunde finden, oder möglichst einen Partner finden.

Da sie in ihrer Angst gefangen sind, schaffen sie es meistens nicht, auf andere Menschen zuzugehen. Haben die Menschen seit längerer Zeit mit der Einsamkeit zu kämpfen, können sie extrem aggressiv werden, wenn sie von anderen Menschen angegangen werden. Sie reagieren empfindlicher auf Provokationen und fühlen sich gleich beim kleinsten Spruch angegriffen.

## Therapiemöglichkeiten bei einer "Sozialen Phobie"

Die eigentliche Therapie müssen die betroffenen Menschen selber wollen. Sie können Hilfe bekommen - sei es durch die Behandlung eines Arztes, einer Psychotherapie, oder eine Behandlung mit Medikamenten.

Oft leiden die Menschen durch ihre Ängste unter Depressionen! Diese können durch Antidepressiva gehemmt werden. Die betroffenen Personen müssen sich mit ihren Ängsten auseinandersetzen und herausbekommen, warum sie so eingeschüchtert sind. Haben sie mit Menschen schlechte Erfahrungen gemacht, ist es schwer, wieder Vertrauen zu fassen. Schlechte Menschen erkennen sie meistens auf Anhieb! Sie müssen Menschen finden, denen sie trauen können, damit sie wieder Vertrauen fassen können! Deshalb gibt es auch die Möglichkeit, zu einer Selbsthilfegruppe zu gehen.

Alles, was einem Stress und Frust bereitet, sollte man aus dem Weg gehen!

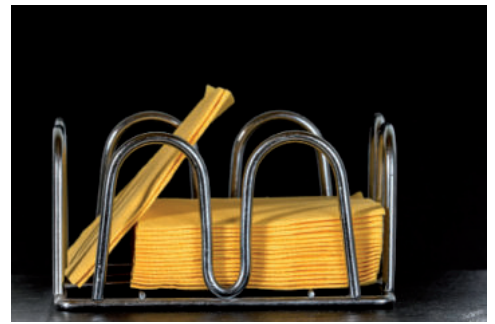
Meistens sind Menschen mit einer Phobie verletzt worden. Sie müssen die Wunden heilen lassen und ihr Selbstwertgefühl wieder aufbauen!

Besonders das Arbeitsleben macht ihnen Ängste. Sie können sich meistens nicht durchsetzen.

Hat man einen Rettungsring, kann man an seinen Gefühlen arbeiten und die Wunden allmählich heilen lassen.

## DO IT YOURSELF: SERVIETTENTECHNIK

Neuer Glanz für alte Dinge



Mit der Serviettentechnik lassen sich alte Tontöpfe, Konservendosen, Schachteln oder Boxen aus Holz oder Pappe sowie Gläser oder Papiertüten ganz einfach verschönern. So entstehen hübsche Geschenke.

Gefäße für Tannengrün oder Blumen, kleine Tischleuchten aus Papiertüten oder Verpackungen für selbst gebackene Kekse: Mit der Serviettentechnik lassen sich viele schöne Dinge herstellen, sie erfordert aber etwas Geduld und Sorgfalt beim Ausschneiden der Motive.

### Für die Bastelidee braucht man:

- Papier-Servietten mit Motiv,
- einen speziellen Lack-Kleber aus dem Bastelladen oder Tapetenkleister,
- eine Schere,
- Pinsel und eventuell helle Acrylfarbe zum Grundieren (die Technik kommt auf hellen Untergründen besser zur Geltung).

### Anleitung: So klappt es mit der „Serviettentechnik“

**1.** Der Gegenstand, der beklebt werden soll, muss trocken, sauber und fettfrei sein. Dunkle oder abgenutzte Oberflächen hell grundieren.

**2.** Das Motiv aus der Serviette so genau wie möglich ausschneiden (Verwendet wird nur die oberste Schicht der Serviette).

**3.** Den Serviettenkleber mit einem Pinsel auf die Fläche des Gegenstands entsprechend der Größe des gewählten Motivs auftragen.

**4.** Das Motiv vorsichtig auflegen und eventuelle Falten oder Luftbläschen mit dem Pinsel glattstreichen.

**5.** Gut trocknen lassen, das Motiv bei Bedarf im Anschluss mit dem Kleber lackieren.

### Einfache Bastelidee zu allen Anlässen

Den benötigten Kleber kann man auch einfach selbst herstellen: Ein Eiweiß mit etwa einem Esslöffel Zucker verquirlen, bis der Zucker sich ganz aufgelöst hat. Den Kleber dann etwas ruhen lassen, er sollte nicht mehr schaumig sein, die Bläschen würden sonst für Falten und Lufteinschlüsse im Motiv sorgen. Wer Reste von Tapetenkleister hat, kann auch diesen verwenden. Die vielseitige Serviettentechnik eignet sich auch für kreative Dekorationen mit ausgeblasenen oder hart gekochten Eiern. Der Lack-Kleber macht die Eier außerdem weniger bruchanfällig und damit länger haltbar, verzehren kann man sie dann aber nicht mehr.







## Mut für Bühnenauftritte

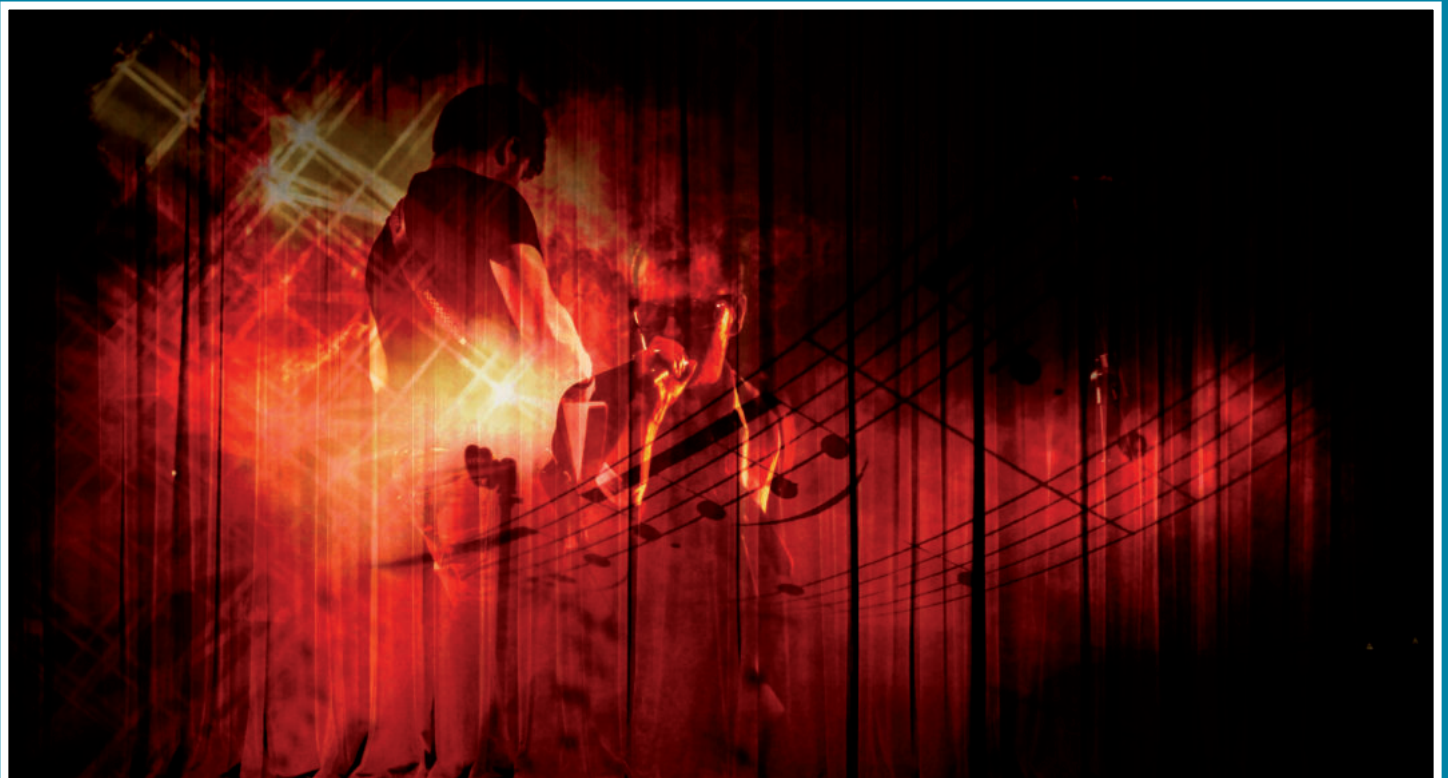
Einige von Euch werden sich noch bestimmt an den Artikel erinnern, in dem ich über die Band „All in One“ berichtet hatte. Klar, die Bandproben, die immer jeden Mittwoch in der Musikschule von Herten sind, mag ich sehr. Doch „das Allerschönste“ ist natürlich, wenn ein Auftritt vor uns liegt!

Wenn wir irgendwo auftreten und auf einer Bühne stehen, freuen wir uns alle sehr darauf. Doch zu so einem Auftritt gehört natürlich auch ein wenig Mut dazu und diesen Mut, den haben wir! Besonders ich, denn meine Erfahrungen mit Auftritten haben schon ganz früh begonnen. Mein erster Auftritt war 2013, auf einem privaten Sommerfest. Dort habe ich Klavier gespielt und gesungen. Doch am meisten begeisterte ich alle beim Singen, als ich das Lied „Junge“ von der Band „Die Ärzte“ zum Besten gab. Ich kann mich noch sehr gut daran erinnern, dass der kleine Saal mit Menschen sehr voll war. Die Zuschauer standen „dicht an dicht.“

Vor meinem Auftritt spielte eine Trommelgruppe. Und je näher ich meinem Auftritt kam, umso mehr spürte ich „das Kribbeln im Bauch“, dass man nie mehr vergißt!“ Trotz allem überwand ich meine Nervosität und begann mit meinem Auftritt!

Im Rahmen einer „Talent Förderinitiative“ ging es mit meinen Bühnenauftritten dann so richtig los, denn es war auch mein aller erster Auftritt, der auch öffentlich war. Die Aufführung trug den Titel „Time to say good bye - Die Liebe bleibt“, unter dem Motto: „Gib alles“! In diesem Stück präsentierte ich nicht nur den Song „Junge“, sondern auch noch „Cello“ von „Udo Lindenberg“. Alle waren von mir begeistert und der ganze Abend war ein voller Erfolg! Da die Veranstaltung ganz spät an einem Sonntag war, durfte ich am nächsten Morgen etwas länger schlafen, bevor es zur Schule ging. Trotzdem denke ich an diesen Auftritt immer noch zurück und hoffe, dass bald mein nächster Auftritt bevorsteht.

Und tatsächlich ging es für mich mit den Auftritten weiter! 2016 fand in Soest ein privates Chorwochenende statt, an dem wir nicht nur gesungen, sondern auch viele Musikinstrumente ausprobiert haben. Am Ende von diesem Wochenende gab es noch ein Abschlusskonzert. Dieses war zwar nur für die Eltern der Teilnehmer/innen, aber ich fand es trotzdem erfolgreich! Bei diesem Konzert hatten wir nicht nur „Junge“, sondern auch andere Songs, wie zum Beispiel „Ein hoch auf uns“ von „Andreas Bourani“ oder „Au Revoir“ von Mark Forster gesungen.





*Nach dem Chorwochenende waren die Auftritte für mich erst mal vorbei. Doch im Sommer 2019 kam ich zu der Band „All in One“ und seit dem ich dort Klavier spiele und am Mikrofon singen darf, kann ich mich bis heute zusammen mit den anderen auf einige Bühnenauftritte freuen. Der erste Auftritt mit der Band war im „Glashaus“ in Herten. Eine wirklich große Bühne und sehr viele Zuschauer! Wir die letzte Band, die auftrat. Mein Herz klopfte, meine Hände waren feucht und als ich die Treppe zur Bühne hinauf ging, zitterten sogar ein wenig meine Knie.*

*Dann hatte ich das Mikrofon in der Hand und habe die ersten Töne gesungen. Ich war froh, dass ich all meinen Mut zusammen genommen habe, hier oben stand, um anschließend den begeisterten Applaus zu hören. Dies war die allerbeste Belohnung für meine Aufregung!*

*Deshalb kann ich Euch allen nur raten, egal welche schweren Schritte vor Euch liegen: „Nehmt all euren Mut zusammen, es lohnt sich!“*

*Wenn Sie sich einen Auftritt von uns wünschen, melden sie sich unter:  
Musikschule Herten, Konrad-Adenauer-Straße 23, 45699 Herten  
Telefon: 02366/303517*

*Dieser Artikel wurde von Lukas Redanz geschrieben.*



# Frühlingsmarkt des Tagesstätten-Verbundes

Der Tagesstätten - Verbund (TS - Verbund) vom Sozialwerk St. Georg lud am Freitag den 24.03.2023 von 10:00 – 15:00 Uhr in die Kirche St. Anna ein.

Dort fand ein Frühlingsmarkt statt.

Der gesamte „TS - Verbund“ hatte verschiedene Stände aufgebaut.

Ausgestellt wurden schöne Dinge die von Klienten selbst hergestellt wurden.

Es gab Stände mit Kerzen, Figuren aus Gips, Ton, Uhren, gemalten Bildern, Floristik, Kleidung (aus dem Lädchen St. Anna) und vieles mehr. Außerdem einen Informationsstand des TS- Verbundes mit Flyern, und der DruckArt.

Das Angebot kam auch bei Besuchern die nicht im Sozialwerk leben, einer Tagesstruktur nachgehen oder

arbeiten, sehr gut an.

Um 10:00 Uhr ging es mit dem Einlass und einer Begrüßung von Frau Schilling der Einrichtungsleitung des Tagesstätten - Verbund los.

Die ersten Besucher schauten sich die Stände erst einmal in Ruhe an.

Gegen 11.30 Uhr wurde dann ein Image Film des TS-Verbund gezeigt.

In diesem Film wurde der gesamte TS - Verbund mit allen Angeboten vorgestellt.

Das Film und Foto Team der Tagesstätte EigenArt hat diesen Film selbst produziert. Der Film ist auch auf der Sozialwerk Webseite zu sehen.

Danach folgte noch eine Diashow mit Fotos vom Film. Das Publikum reagierte sehr interessiert auf den Film und lobte uns für die Arbeit.

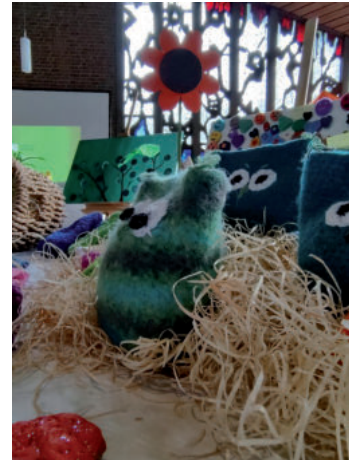
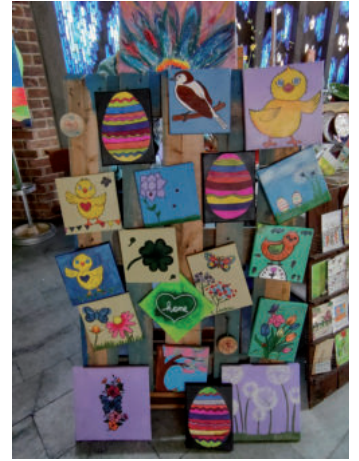
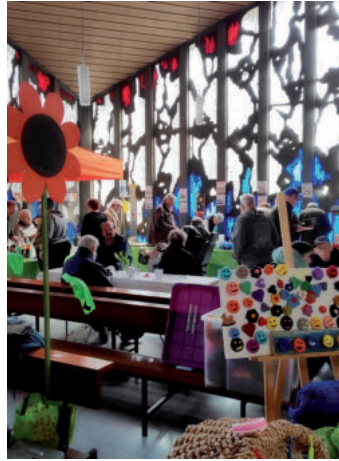
Die Besucher konnten auch an einer Tombola mitmachen. Es gab ein Glas mit Kichererbsen gefüllt, die Anzahl der Kichererbsen, sollte man schätzen. Wer von den Klienten die richtige Schätzung abgegeben hat, konnte dann einen Preis gewinnen; einen Gutschein für das Bistro auf Schalke, eine selbstgemachte Kerze und einen Gutschein vom Lädchen. Insgesamt haben drei Klienten gewonnen. Alle drei Klienten freuten sich sehr über die Preise.

Nachdem sich die Besucher mit Brötchen, Kaffee und Kuchen gestärkt haben, ging es weiter mit einer Versteigerung von selbstgemalten Bildern die gestiftet wurden. Drei Bilder wurden versteigert. Über den Besuch von Herrn Meyer (Vorstand des Sozialwerks) freuten wir uns sehr.

*geschrieben von Tim Puffler*









# Mut macht mir... mich motiviert... (alle Redaktionsmitglieder)

*gestaltet von Henrik Niestrat*

„Um einen perfekten Bühnenauftritt zu schaffen, für die „All in one Band“ benötigt man Mut.“ „Ich kann sehr gut am Flügel spielen und auch am Mikrofon singen, denn ich bin der festen Überzeugung, dass ich es kann.“

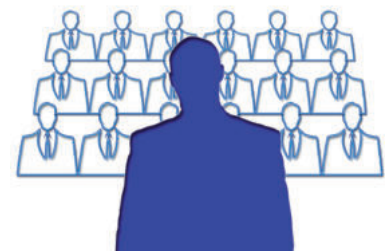
Außerdem bekomme ich viel Motivation bei der Arbeit in den Sozialwerk St. Georg Werkstätten gGmbH, denn mir macht es Spaß im Bereich der industriellen Montage und Verpackung die Aufträge zu erledigen, Zeit mit den Anderen zu verbringen, alle zwei Wochen am Dienstag am Podcast teil zu nehmen und jeden Freitag in der DruckArt neue Artikel zu schreiben.

*dieser Artikel wurde von Lukas Redanz geschrieben.*



Motivation bekomme ich, wenn ich spontan eine Idee bekomme oder ich durch andere Personen angeregt werde. Viele die mich vom „Impro-Theater“ kennen, sagen, dass ich mutig bin. Für mich ist das aber schon „normal“ geworden. Bei Lesungen zu meinem Buch stehe ich aktuell auch in der Öffentlichkeit. Das finden alle auch sehr mutig.

*Tim Puffler*



Die Bibel und mein Verhältnis zu Gott haben mir schon sehr viel geholfen im Leben. Jedes Mal wenn ich nicht weiter weiß, bete ich zu Gott Jahwe und rede mit meinem Freund, der mich ebenfalls immer im Leben unterstützt. Dadurch werde ich auch motiviert weiter zu machen, ganz egal wie schlecht es mir geht. Meine Mutter ist auch eine sehr motivierende Macht in meinem Leben, denn sie hilft mir dabei mich auf die Herausforderungen des Lebens vorzubereiten und tut dies im richtigen Maß.

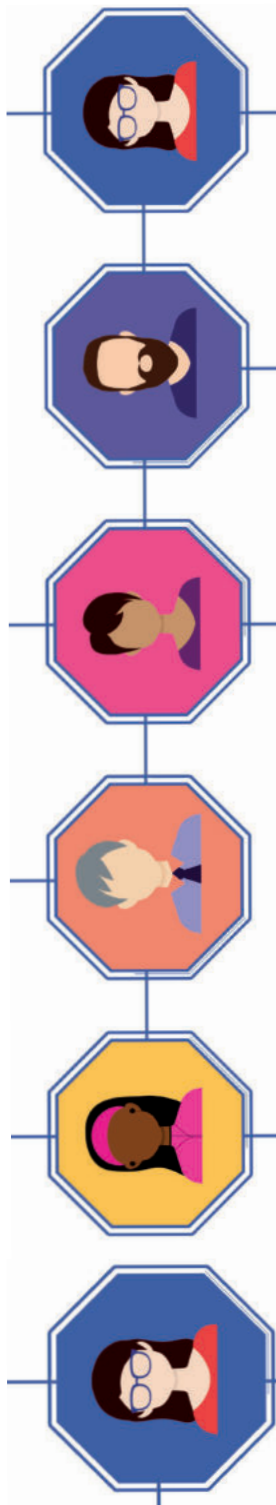
*BERT*



# Was motiviert mich, zu meiner Arbeit?

## Meine Arbeitswoche...

Jeder hat so seine Motivationen. Und vielleicht haben einige von euch keine Motivation, am Montagmorgen, um richtig aus dem Bett zu kommen. Klar, ich habe das auch nach einem schönen Wochenende, aber dafür habe ich viele Dinge, die mich über die Arbeitswoche hinweg motivieren, zu arbeiten.



### Montag

Am Montag bin ich immer noch ein bisschen müde, aber das Arbeiten zusammen mit meinen Kollegen vertreibt die Müdigkeit. Besonders eine Kollegin schafft es, mich mit ihrer Witzigkeit zu motivieren und so den Arbeitstag zu gestalten.

### Dienstag

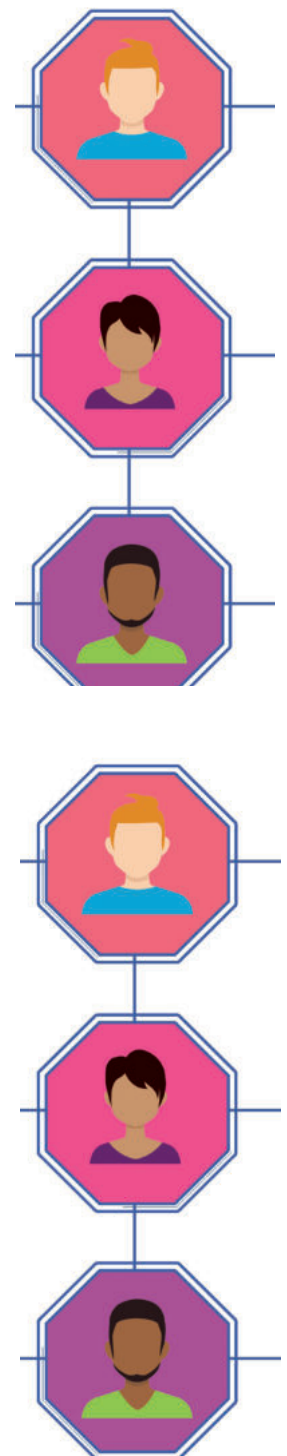
Alle zwei Wochen motiviert mich der Dienstag besonders, weil ich dann immer bei einem Podcast mitmachen kann. Diesen findet man auf amazon Music, Spottiy oder auf der Internetseite [www.sozialwerk-st-georg.de](http://www.sozialwerk-st-georg.de).

### Mittwoch und Donnerstag

In diesen zwei Tagen kommt immer eine Arbeitskollegin zu uns, die nur mittwochs und donnerstags arbeitet. Wir verstehen uns sehr gut, weil wir als Gemeinsamkeit das Singen haben, dann können wir uns darüber austauschen. Außerdem bin ich immer jeden Mittwochabend, nach der Arbeit, in einer Band und dort motiviert es mich am Flügel zu spielen und am Mikrofon zu singen.

### Freitag

Auf den Freitag freue ich mich immer besonders, denn es ist der Tag vor dem Wochenende. Außerdem nehme ich an diesem Tag an der DruckArt teil. Jeden Freitagmorgen motiviert es mich, wenn ich dort mit einem alten Lastenaufzug hinauf fahren kann, denn für mich ist es ein Erlebnis und gehört zu meinem Freitag einfach dazu. In der DruckArt habe ich die Motivation, zusammen mit den anderen Klienten, Ideen für unsere Artikel zu sammeln und diese zu schreiben. Für meine Artikel tauche ich in meine eigene Welt ein und suche mir meine schönsten Erlebnisse raus, denn so können die Artikel ja nur entstehen. Alle zwei Wochen spiele ich sehr gerne am Freitag, auch nach der Arbeit in einem Altenheim, für die Gäste Klavier und singe dort. Ich bin motiviert, weil sich alle über mich und meine Musik freuen. „Das sind meine Motivationen um Arbeit und Hobby zu verbinden und wenn Du dies auch ausprobierst, kannst Du sehr viel Motivation erreichen.“







Newsletter 11/Mai 2023

„Bei allem, was man tut, das Ende zu bedenken, das ist Nachhaltigkeit.“  
(Eric Schweitzer)

Liebe DruckArt Leser,

Den Newsletter könnt ihr online einsehen oder wird bei ihnen in der Einrichtung ausgehangen. Wer mag kann auch gerne an diesem Arbeitskreis teilnehmen, oder Themen an diesen weitergeben. Bitte wenden sie sich an:

Jörg Stratmann: 0173/3744706 Hubert Burmann: 0173/5164097  
Carina Röttger: 0175/4308172 Martina Schilling: 01520/9225827  
Nina Hoffmann: 0151/ 59063859 Peter Ordas: 015732469301  
GruenerDrachePaN@sozialwerk-st-georg.de

Im November ist ein Fachtag zum Thema Nachhaltigkeit geplant!

Klienten der **Tagesstruktur EigenArt** im Sozialwerk St. Georg schauen sich das Training der „**Schalke Jungs**“ für das nächste Bundesliga Spiel an. Für die Besucher der Tagesstruktur EigenArt war es großartig, die bekannten Fußballstars beim Training aus der Nähe zu sehen!



Die **Tagesstätte EigenArt** hat am 20. April 2023 ihren ersten „**Tag der offenen Tür**“ veranstaltet. Diese Aktion war ein großer Erfolg und wurde sehr gut besucht. Der Tag wurde gestaltet mit vielen „Mitmachen Aktionen“ für die Besucher wie Backen, Kerzen Manufaktur, Holz und Ton. Auf einem Infotisch konnten alle wichtigen Informationen bezüglich unserer Tagesstätte eingesehen werden, zudem wurde unser Image Film gezeigt.



# Mut, Motivation, Leidenschaft

Geschrieben von M. Baumann

**Menschlichkeit**  
**Urglaube**  
**Trauer**

**Mut - zum Risiko**  
**Opferbereitschaft**  
**Trauerakzeptanz**  
**Intuition**  
**Vertrauen**  
**Antrieb**  
**Tapferkeit**  
**Impuls**  
**Optimismus**  
**Nachdruck**



Reinhold Messner, geboren am 17. September 1944

Extrembergsteiger, Grenzgänger, Abenteurer, Buchautor, Forscher, Museumsgründer und ehemaliges Mitglied des Europäischen Parlaments.

Er und Peter Habeler erreichten 1978 als erste Menschen den höchsten Gipfel der Erde (Mount Everest, 8848 m) ohne Hilfe von Flaschensauerstoff.

Er bewältigte als Erster alle 14 „Achttausender“, erklomm als Zweiter alle Gipfel der „Seven Summits“. Weiterhin durchquerte er die Antarktis, Grönland und die „Wüste Gobi“.

Trotz unzähligen Ehrungen (u. a. die Benennung des „Astroiden (6077) Messner“, Ehrenbürgschaften, dem „Nature Life“ Umweltpreis, ...) musste er auch einen hohen Preis zahlen! Sein Bruder Günther Messner starb während einer Expedition unter der Leitung von Karl Herrligkoffer zum „Achttausender Nanga Parbat“. Begraben unter einer Eislawine liege er irgendwo dort oben, hatte Messner immer geglaubt. Wie genau es dazu kam, konnte nie geklärt werden. Kritiker und Bergkameraden von einst hatten ihm vorgeworfen, am Tod des höhenkranken Bruders mit Schuld zu sein.

Gestaltet von Ruby Strobel



## Die HA HA Haltlose Witze Seite

Politiker sind ja echt unmöglich.  
Erst erzählen sie dir was vom Pferd und dann  
binden sie dir doch nur einen Bären auf.



Mann zum Chef:  
„Wie war eigentlich Ihr früheres Leben als Frau?“  
„Wie kommen Sie denn darauf?“  
„Naja, Sie sagen doch immer zu mir: Ich war ‘ne Sie...“

Meine gute Laune ist gerade,  
meine Motivation suchen.  
Jetzt sind beide weg.



„Es ist Freitag der 13. Wovor hast du Angst?“  
„Vor Montag dem 16.“



„Herr Doktor, ich habe Angst vor der  
Vergangenheit.“ „Ok. Und wann hat  
es angefangen?“ „...“



„Muss ich irgendwas mitbringen?“  
„Nur gute Laune.“ Hab dann abgesagt.

## Knusperhähnchen mit Zuckerschotensalat

### Zutaten für 2 Portionen:

**200 g Zuckerschoten**

**1 Bund Radieschen, 3 EL Weißweinessig, 1 TL Fleur de sel, Pfeffer, 2 TL Senf (süß), 4 EL Öl, 2 Hähnchenbrüste (ohne Haut, à 150 g), 80 g Cornflakes (ungesüßt), 1 EL Mehl, 1 Ei (Größe M), 2 EL Schlagsahne, 6 EL Öl**



### Zubereitung:

Zuckerschoten in kochendem Salzwasser 10 Sekunden blanchieren, sofort mit einer Schaumkelle in eiskaltes Wasser geben. In einem Sieb abtropfen lassen und quer in ca. 1/2 cm breite Streifen schneiden. Radieschen putzen, dabei die Blätter abschneiden. Blätter waschen und trocken schleudern. Radieschen waschen, in dünne Scheiben hobeln. Essig mit 4 El Wasser, Fleur de sel, Pfeffer, Senf und Öl verrühren. Zuckerschoten und Radieschen mit Dressing mischen. Salat zur Seite stellen.

Hähnchenbrüste waagrecht halbieren. Cornflakes in einem tiefen Teller fein zerdrücken. Mehl und Ei jeweils in tiefe Teller geben. Sahne und 1 Prise Salz zum Ei geben und verquirlen.

Hähnchenschnitzel nacheinander in Mehl, Eiersahne und Cornflakes panieren. Cornflakes andrücken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Schnitzel darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3 - 4 Minuten braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Salat anrichten. Mit Radieschenblättern bestreuen.

## Der schnellste Schokokuchen der Welt

### Zutaten: (für 8 Stücke)

**250 g Butter (weich)**

**250 g feinster Zucker**

**3 Bio-Eier (Größe M)**

**150 g Mandelkerne (gemahlen)**

**50 g Mehl**

**80 g Kakao**

**10 g Kakao (zum Bestäuben)**

**außerdem Backpapier**



### Zubereitung:

Butter mit Zucker in einer Küchenmaschine mit dem Schneebesen in 15 Minuten sehr cremig-aufschlagen. Eier einzeln zugeben und unterrühren. Mandeln, Mehl und Kakao mischen. Sorgfältig unter die Butter-Eier-Creme heben. Die Masse auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech (20 x 28 cm) ca. 2 cm dick verteilen und glatt streichen.

Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas 2, Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene 30 - 35 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und in der Form abkühlen lassen. In 8 Stücke schneiden, mit Kakao bestäuben und mit leicht geschlagener Sahne servieren.



# Wir bauen Ihre Paletten Möbel!

Die Holzmanufaktur der Tagesstätte „EigenArt“ produziert unter anderem auftragsbezogen wunderschöne Möbel aus Paletten.

Ob TV-Tische, Sofas, Regale, Blumenkästen, Papierständer oder Eichhörnchen-Futterstationen. Alles wird von Hand hergestellt und kann nach einem Informationsgespräch in Auftrag gegeben oder direkt gekauft werden. Eine feine Auswahl an weiteren Holzprodukten finden Sie auch im „Lädchen bei Anna“.

## Kontakt:

„Tagesstätte EigenArt“, Emscherstraße 41, 45891 Gelsenkirchen  
Ansprechpartner: Frau Vulih, Herr Gaspena

Tel.: 0209 7004508, 0209 7004 509

[l.gaspena@sozialwerk-st-georg.de](mailto:l.gaspena@sozialwerk-st-georg.de)









*Man lebt zweimal: Das erste Mal in der Wirklichkeit, das zweite Mal in der Erinnerung.*

Honoré de Balzac



Wir trauern um

**Claudia Bündgen**

† 18.03.2023

Wir haben einen wertvollen Menschen verloren, einen Menschen, der sich mit viel Energie und Empathie für die Bedürfnisse und das Wohl unserer Einrichtung, unseren Dienst und der uns anvertrauten Personen eingesetzt hat. Unvergessen bleibt ihr Humor und ihre Hilfsbereitschaft.

Wir werden uns an eine tatkräftige, engagierte und einsatzbereite Kollegin und Mitarbeiterin erinnern und ihr ein besonderes Andenken bewahren. Unsere tiefe Anteilnahme gilt ihrer Familie und ihren Freunden.

**Sozialwerk St. Georg Teilhabe gGmbH**  
Geschäftsführung und Mitarbeitende

Wir trauern um

**PETER HOLTMANN**

geb.: 30.11.1953

† 27.03.2023

*Wir sind vom gleichen Stoff, aus dem die Träume sind und unser kurzes Leben ist eingebettet in einen langen Schlaf.  
(William Shakespeare)*

*Ein stiller Gruß  
von allen Klienten und Mitarbeitern die  
Herrn Holtmann gekannt und begleitet  
haben.*



Es ist egal, zu welchem Zeitpunkt man einen Menschen verliert, es ist immer zu früh und es tut immer weh.

## IMPRESSUM

Wir würden uns freuen, wenn Ihr, engagiert wie bisher, Eure Beiträge oder auch Fotos bei uns einreicht. Die Fotos sollten eine Auflösung in Originalgröße von 300dpi haben. Unsere kleine Zeitung lebt davon. Für Verbesserungsvorschläge und Anregungen sind wir zu jeder Zeit aufgeschlossen.



### ERSCHEINUNGSWEISE / AUFLAGE / ABONNEMENT:

4-mal jährlich/1000 Exemplare/2 € p. a. für 4 Ausgaben

### HERAUSGEBER:

Sozialwerk St. Georg e.V., Holger Gierth/Marc Padberg Geschäftsführung Sozialwerk St. Georg Teilhabe gGmbH, Uechtingstrasse 87, 45881 Gelsenkirchen

### REDAKTION:

Martina Schilling (Leitung/V.i.S.d.P)  
Michaela Gorichs  
Raphael Lutterkort

Team DruckArt-Redaktion: Michaela Gorichs, Markus Buchberger, Tim Puffler, Lukas Redanz, Anonymous, BERT, Jörg Feider, Jan-Andrè Elsing, Margot Baumann

### REDAKTIONSANSCHRIFT:

Tagesstätten-Verbund, Redaktion DruckArt  
Emscherstraße 41, 45891 Gelsenkirchen  
Tel.: 0209 7004-508 / 7004-509  
Mail: druckart@sozialwerk-st-georg.de  
Web: www.gemeinsam-anders-stark.de

### GRAFIKGESTALTUNG:

Tagesstätten-Verbund,  
Grafikgestaltung TS EigenArt  
Raphael Lutterkort, Tim Puffler, Alina Kijanka,  
Susanne Koppe, Henrik Niestrat, Ralf Klawitter  
Kai Hansen

**Grafikgestaltung** Sozialwerk  
St. Georg Teilhabe

*Entwicklung, Gestaltung und Produktion  
von Printmedien*

---

<p><b>Kontaktdaten:</b> Sozialwerk St. Georg e.V. Tagesstätten - Verbund Tagesstätte - EigenArt</p>	<p><b>Ansprechpartner:</b> Herr Lutterkort Emscherstraße 41 45891 Gelsenkirchen Tel.: 0209 7004432</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

r.lutterkort@sozialwerk-st-georg.de

### Auflösung von Seite 24



**Lösungswort Kreuzworträtsel:  
„Beginnen“**

Die hier geäußerten Meinungen spiegeln nicht die Meinung des Druck-  
Art-Redaktionsteam`s wieder.

**Redaktionsschluss Ausgabe 110: 10.08.2023**



# Suchbilder

Originalbild



In diesem Bild haben sich 5 Fehler eingeschlichen  
Können Sie die Fehler finden ?  
Die Lösung finden Sie auf Seite 23