



Unsere Devise – keine überflüssigen Reparaturen

Zu unserem Leistungsumfang zählen:

- Inspektion mit Motorölen von Liqui Moly nach Wartungsplan der KFZ-Hersteller auf Wunsch mit Mobilitätsgarantie
- täglich HU + AU in Zusammenarbeit mit dem TÜV Nord
- Achsvermessung
- Rad und Reifenservice auf Wunsch mit Einlagerung
- Klimageservice
- Motordiagnose mit modernster Prüftechnik von Bosch
- Ersatzteile in Erstausrüsterqualität
- u.v.m.

Die Werkstatt
KFZ-Meisterbetrieb Michael Tilch

Thüringer Str. 43 · 37539 Bad Grund / Gittelde · Tel: 0 53 27 / 859 66 60
info@die-werkstatt-gittel.de · www.die-werkstatt-gittel.de

Albrecht Baumschulen
Garten- und Landschaftsbau

- Pflanzarbeiten
- Rodearbeiten
- Gartenpflege
- Neu- und Umgestaltung
- Stukenfräsen
- Bäume und Sträucher
- Stauden und Koniferen
- Heckenpflanzen
- Rosen
- Bodendecker

Rotenbergstraße 83
37197 Hattorf am Harz
Telefon: 05584 590
Öffnungszeiten:
Mo - Fr 08:00–18:00 Uhr
Samstag 08:00–13:00 Uhr

seit 1824

Apotheker in Echte

Hauptstraße 52 · 37589 Echte
Telefon 0 55 53 / 8 26

Meisterbetrieb
Elektro Hammer

Simon Hammer
Elektromeister
37520 Osterode / Lerbach
Friedrich-Ebert-Straße 140
Tel.: 0 55 22 / 50 57 58
www.hammer-elektro.com
elektro-hammer@web.de

Installation & Kundendienst

Kann man glücklich sein lernen?



Auf der Suche nach dem Glück mit Vanessa Freitag, Trainerin für Glück und Zen-Meditation.

(rg) Glücklich sein - wer möchte das nicht? Für manche Zeitgenossen liegt das Glück der Erde auf dem Rücken der Pferde. Das Streben nach Glück hatte sogar einst als originäres individuelles Freiheitsrecht Eingang in die Unabhängigkeitserklärung der Vereinigten Staaten von Amerika gefunden. Die Förderung individuellen menschlichen Strebens nach Glück ist heutzutage Gegenstand besonderer Forschung. Anderen wiederum ergeht es wie dem berühmten Hans im Glück, der seinen kopfgroßen Klumpen Gold gegen ein Pferd

eintauscht, das Pferd gegen eine Kuh usw., letztlich alles verliert und dennoch empfindet, jeweils so getauscht zu haben, dass er sich vom Glück bevorzugt fühlt: „So glücklich wie ich, rief er aus, gibt es keinen Menschen unter der Sonne. Mit leichtem Herzen und frei von aller Last ging er nun fort, bis er daheim bei seiner Mutter angekommen war.“ Hans im Glück ist zwar ein Märchen. Tatsächlich gibt es aber auch im wirklichen Leben Menschen, die ihren gut dotierten Job, sprich Goldklumpen, aufgeben, um ein Leben zu führen, was sie glücklich macht und erfüllt. Vanessa Freitag, Trainerin für Glück und Zen-Meditation aus Göttingen, ist so ein Mensch.





Nach erfolgreichem Studium der Sozialwissenschaften begann sie zunächst bei namhaften großen Firmen zu arbeiten. In 2013 folgte der Abschluss Master of Business Administration. Sie hatte tatsächlich das, was man wohl als Karriere bezeichnen kann - eine gut bezahlte Aufgabe, Erfolg, ein schönes Büro, ein schickes Auto. Und dennoch war sie unglücklich. So reifte in ihr die Erkenntnis, dass Geld und Karriere nicht zwingend glücklich und zufrieden machen. Der Wunsch einer grundlegenden Veränderung reifte.

In einer großen überregionalen Zeitung stand einmal: „Wer das Glück finden will, muss erst mal rauskriegen, wo er suchen soll.“ Und genau das tat Vanessa. Sie erkannte für sich, dass Glückliches immer mit Erfolg, Geld und Macht gleichgesetzt wurde und

bemerkte, dass diese drei Faktoren nicht „ihr Ding“ seien. „Bei einem Zen-Wochenendseminar in einem Kloster in der Nähe von Frankfurt habe ich den Zen-Meister Hinnerk Polenski kennengelernt, und es war sofort klar, dass ich den Zen-Weg mit ihm gehen will.“ Zen ist eine Lebens- und Geisteshaltung, bestehend aus verschiedenen Komponenten, wie z.B. Unabhängigkeit oder Übung von Aufmerksamkeit.

Direkt im Anschluss an ihren Master-Abschluss begann sie die dreijährige Ausbildung im Daisihin Zen Kloster zur Zen-Meditationstrainerin. Dort fing sie auch an Coachings und Seminare zu geben. Im April 2017 folgte dann das dritte Studium/Ausbildung „Glück/Positive Psychologie“ mit dem Abschluss zur zertifizierten Happiness-Trainerin. An-



schließend die Kündigung ihres sicheren Jobs, verbunden mit der Rückkehr in die alte Heimat Göttingen. Im November 2017 dann die Gründung von „Glückssuche by Vanessa Freitag“. Sie begann Menschen zu zeigen, wie sie mithilfe von Zen und positiver Psychologie bei der Arbeit und im Leben glücklich sein können. Heute gibt sie ihr Wissen in Vorträgen, Seminaren und Intensivtrainings an Unternehmen und interessierte Menschen weiter. „Die Arbeit am eigenen Glück ist ein echter Erfolgsbooster! Unabhängig von allem, folge dem Weg deines Herzens. Denn wenn ich glücklich bin, ist es viel leichter erfolgreich zu sein. Glücklich und erfolgreich sein ist kein Widerspruch.“

Natürlich gab es auf ihrem neuen Weg in die Selbstständigkeit auch Hürden: „Aber ich wusste, dass ich den Weg gehen muss, weil es mein Weg ist. Am Ende haben sich die Stolpersteine und Tiefschläge immer als hilfreich herausgestellt, um nochmal zu schauen, wo ich stehe, und in welche Richtung es gehen soll. Ich hatte total Angst vor der Selbstständigkeit. Aber dann habe ich plötzlich meinen Weg ganz

klar gesehen, heute fühlt es sich für mich extrem befreiend und richtig an. Und das Wichtigste: Es macht mich glücklich. Ich bin ruhiger und gelassener geworden. Es offenbarte sich eine total andere wunderschöne Welt, die Welt der Sinne und des Lebens im Moment. Plötzlich konnte ich die Schönheiten der Natur wahrnehmen, was vorher nicht möglich war.“

Ihr zweitägiges Seminar „Be happy: Einfach glücklich sein“ Ende Juni 2019 war ausgebucht und ein voller Erfolg. Das Happiness-Intensivtraining läuft individuell ab und richtet sich z.B. an Menschen, die vor wichtigen Entscheidungen stehen und nicht recht wissen, was sie tun sollen. Ein kleiner Tipp für alle, die sich einmal „down“ fühlen, hält Vanessa auch noch parat: „Macht euch bewusst, wofür ihr dankbar sein könnt im Leben. Das hilft immer sofort. Denn jeder hat etwas, für das er dankbar sein kann.“

Wer sich einmal ein eigenes Bild von Vanessa Freitag machen möchte, kann sich gerne auf ihrer Webseite www.glueckssuche.de umsehen und informieren.



**HAUSGERÄTE
BECKER**

Wassergasse 2
37520 Osterode - Förste

☎ 0 55 22 - 31 95 72
☎ 0 55 22 - 31 95 73
☒ 01 60 - 98 00 12 18

✉ info@hausgeraete-becker.de
www.hausgeraete-becker.de

Öffnungszeiten:
Mo, Di, Do, Fr
von 14.00 bis 18.00 Uhr
Sa nach Vereinbarung