

## Arbeitsheft soll Berufswahl erleichtern

Praktische Hilfen für Schüler und Lehrer

**Herdecke/Hagen.** Das Schülerarbeitsheft „Schritt für Schritt zur Berufswahl“ und das Lehrerheft „Berufsorientierung in der Schule“ von planet-beruf.de der Bundesagentur für Arbeit (BA) sind neu erschienen.

Das Schülerarbeitsheft 2013/2014 unterstützt Jugendliche zielführend bei allen wichtigen Fragen der Berufsorientierungs- und Bewerbungsphase, sei es durch Checklisten, Übungsaufgaben oder durch Infotexte. Hier wird der praktische Umgang mit dem Thema gefördert.

Das Lehrerheft 2013/2014 liefert neue Unterrichtsideen zu verschiedenen berufskundlichen Themen, mit deren Hilfe die schulische Berufsorientierung spielerisch durchgeführt werden kann. Dabei geht es beispielsweise um das richtige Auftreten im Vorstellungsgespräch. Die Unterrichtsideen sind jeweils eng mit dem neuen Schülerarbeitsheft verknüpft.

Einzel Exemplare sind beim Berufsinformationszentrum (BiZ) der Agentur für Arbeit Hagen unter 02331 / 202-241 erhältlich. Gegen Gebühr können größere Mengen auch beim Bestellservice der Bundesagentur für Arbeit unter 0911/ 12 03 1015 oder per E-Mail an arbeitsagentur@dvj-ff.com angefordert werden.

## SPD „60 plus“ spricht über Busse

**Herdecke.** Die SPD „60 plus“ Herdecke trifft sich am Montag, 12. August um 15 Uhr im Parteibüro an der Hauptstraße 44. Folgende Themen sollen erörtert werden: 1. Bundestagswahlkampf, 2. Busanbindung 553 / 555 / 564 / ; Bürgerbus – Mühlenstr.; 3. Aufstellung der Kandidaten für die Kommunalwahl 2014. 4. allgemeine kommunalpolitisch Themen, 5. Verschiedenes Dieses Treffen ist wie immer „öffentlich“ und alle Interessierten sind eingeladen.

## Nachtauchen an der Möhnetalsperre

**Herdecke.** Am Freitag, 16. August, treffen sich die Tauchsportfreunde Herdecke um 20 Uhr am Möhnesee zum kollektiven Nachtauchen. Am Sonntag, 1. September, treffen sich die Taucher um 10 Uhr an der Bigge (Weuste) zum monatlichen Vereinstauschen. Am Freitag, 20. September, geht es erneut um 19 Uhr (Achtung: eine Stunde eher) zum Nachtauchen an die Möhne.

Weitere Infos auch im Internet: [www.tsf-herdecke.net](http://www.tsf-herdecke.net)

## Brauksiepe lädt zur Bürgersprechstunde

**Herdecke/Sprockhövel.** Am 16. August 2013 steht der heimische CDU-Bundestagsabgeordnete und Parlamentarische Staatssekretär bei der Bundesministerin für Arbeit und Soziales, Dr. Ralf Brauksiepe MdB, im Wahlkreisbüro in Sprockhövel (Bochumer Straße 15) zwischen 16.30 und 17.30 Uhr zu einer Bürgersprechstunde zur Verfügung. Im Rahmen der Bürgersprechstunde besteht für alle interessierten Bürgerinnen und Bürger die Gelegenheit, Fragen zu stellen oder eigene Anliegen vorzutragen.

# Mit Hypnose Reserven aus dem Körper kitzeln

Herdecker Mentaltrainer hilft seinen Kunden, Ängste zu überwinden und Grenzen zu erweitern

Von Stefan Reinke

**Herdecke.** Was ist es für ein Gefühl, hypnotisiert zu werden? Wie ist es, wenn der Geist sich allmählich Richtung Trance verabschiedet? Ein Selbstversuch.

Der Herdecker Mentalcoach und Sportpsychologe Michele Ufer arbeitet oft mit Profi-Sportlern, Freizeit-Athleten und Managern zusammen. Aber auch „normale“ Menschen können sich in seine Hände begeben, etwa um Ängste zu bekämpfen. „Im Alltag kann jeder einen Zustand der Trance erreichen“, sagt der 41-Jährige. Schon das ziellose Starren aus dem Fenster könne ausreichen. Ufer nutzt Selbsthypnose, um strapaziöse Läufe wie den Marathon am Mount Everest zu absolvieren. So hoch hinaus will ich nicht, sondern nur zum Berlin-Marathon.

Ufer fragt im Vorgespräch nach meinen Zielen. Ich will erst einmal testen, wie es sich überhaupt anfühlt, in Trance geführt zu werden. Da es bei meinem Marathon-Training auch um körperliche Grenzen geht, macht Ufer zwei erstaunlich simple Übungen mit mir, die zeigen, wie Geist und Körper zusammenspielen.

Ich soll mich hinstellen. Keine Couch, kein Pendel. Den rechten Arm ausstrecken, Daumen hochhalten und nach rechts drehen, bis es nicht mehr geht. Gesagt, getan. Ich drehe mich, irgendwann sticht ein kleiner Schmerz in den Rücken. Ufer bittet mich, mit dem Daumen eine Stelle anzupeilen, um mir zu merken, wie weit ich mich gedreht habe. Dann wieder zurück in die Ausgangsposition.

## „Deine Aufgabe ist, dass der Arm oben bleibt.“

Michele Ufer, Mentalcoach und Sportpsychologe aus Herdecke

Nun beginnt die Hypnose. Ich soll die Augen schließen und mich entspannen. „Was, wenn der jetzt doch Unsinn macht?“, fragen die Gedanken. Ufer redet in einem bestimmten, aber ruhigen Ton auf mich ein. Ich soll mich weiter entspannen – und es klappt. Ich merke, wie ich allmählich leichter zu werden scheine. Die Füße merken nicht mehr, dass sie auf dem Boden stehen. Ein gutes Gefühl.

### Passionierter Läufer

Der Mentalcoach Michele Ufer lebt in Herdecke.

Ufer ist passionierter Ultraläufer.

Im Mai 2013 lief Ufer beim Ultramarathon am Mount Everest 60 Kilometer.



Unser Online-Redakteur Stefan Reinke hat sich von dem Herdecker Mentaltrainer und Sport-Psychologen Michele Ufer hypnotisieren lassen.

FOTO: OLAF FURHMANN

Ufer weist mich an, mir vorzustellen, wie ich mich erneut drehe. Ich soll mir möglichst genau vorstellen, was ich dabei hier in dem Zimmer sehe: Couch, Fenster, die zweite Couch, Zimmerpflanze, Durchgang zum Nachbarzimmer. Ich bin bei vollem Bewusstsein, aber total entspannt. Wach-Hypnose heißt diese Form der Behandlung.

### Erinnerungen beeinflussen Leistung

Nun soll ich mir vorstellen, ich würde mich 20 Zentimeter weiter drehen als vorher. Mit meinem imaginären Daumen peile ich einen Punkt weiter rechts von der Stelle an, bei der meine erste Drehung stoppte. Das wiederhole ich öfter, ehe ich die Augen öffnen soll. Die Entspannung lässt nach, ich kehre voll und ganz zurück. Jetzt zählt's: den Arm strecken, Daumen hoch, drehen. Ich sehe Sofas, Fenster und Zimmerpflanze am Daumen vorbeiziehen, erst dann sticht wieder der kleine Schmerz in den Rücken. In der Tat mindestens 20 Zentimeter weiter als beim ersten Versuch.

Auch in der zweiten Übung geht es um Körpergefühl und Kraft. Nun soll ich den Arm zur Seite ausstrecken. „Deine Aufgabe ist, dass der Arm oben bleibt“, sagt Ufer. „Das kann ich“, denke ich und spanne den Arm an. Ufer drückt von oben, bis mein Widerstand bricht.

Nun wieder Augen schließen und mir ein Negativerlebnis intensiv ins Gedächtnis rufen. Möglichst so intensiv, dass ich die Situation vor meinem inneren Auge sehen und vor allem nachfühlen kann. Als ich sage, ich sei soweit, soll ich den Arm wieder zur Seite strecken und anspannen. Ufer drückt, der Arm klappt widerstandslos nach unten.

Wieder soll ich die Augen schließen und mich intensiv an etwas ausgesprochen Positives erinnern, einen Erfolg oder eine besonders gute Leistung. Ich öffne die Augen, Ufer drückt wieder auf den Arm. Diesmal ist der Widerstand viel stärker, Ufer braucht deutlich mehr Kraft, bis der Arm nach unten sinkt.

Fazit: Erstaunlich, wie wie sehr sich positive oder negative Erinnerungen auf das Leistungsvermögen auswirken, wenn man sich wieder in die entsprechenden Situationen hinein fühlt, selbst bei diesen zwei Schnupper-Hypnosen. Eine reguläre Sitzung würde mindestens eine Stunde dauern. Mehr als ein Treffen sei aber meist nicht nötig. „Ich bin ein Anhänger von Kurzzeitberatung“, so Ufer, der lösungsorientiert arbeitet. „Ich gebe Hilfe zur Selbsthilfe. Im Idealfall mache ich mich so schnell wie möglich überflüssig.“

Video zum Hypnose-Versuch: [www.derwesten.de/hypnose](http://www.derwesten.de/hypnose)



Der Herdecker Sport-Psychologe Michele Ufer wendet bei seinen Kunden Hypnose an, Max Manroth (rechts) schloss daher die Augen.

FOTO: STEFAN REINKE

## Wie aus der „Prinzessin auf der Erbse“ ein Barfuß-Läufer wurde

Hypnose funktioniert auch auf der Tartanbahn

Von Stefan Reinke

**Herdecke.** Unter Hypnose zu stehen, bedeutet nicht zwangsläufig den totalen Kontrollverlust. Der Herdecker Mentalcoach Michele Ufer setzt auf die sogenannte Wach-Hypnose oder sogar die Aktiv-Wach-Hypnose. Letztere findet eben nicht auf der Couch statt, sondern auf dem Fahrrad-Ergometer oder sogar auf der Laufbahn.

Wie bei dem passionierten Barfuß- und Extremläufer Max Manroth. Nach einer Achillessehnen-Verletzung konnte der Dortmunder nicht mehr in Schuhen laufen, wollte aufs Barfußlaufen umsteigen und beim 24-Stunden-Lauf unserer Zeitung im Stadion Rote Erde mitlaufen. Problem: „Die Prinzessin auf der Erbse war eine Hardcore-Tante gegen mich“, so Manroth über seine empfindlichen Fußsohlen.

### Einsatz beim Durchhänger

Manroth und Ufer trafen sich zu einer Sitzung und gemeinsamen Läufen. „Die Herausforderung war, dass Michele sich in einem Interview verplappert und gesagt hatte, er betreue einen Mann, der beim 24-Stunden-Lauf 100 Kilometer barfuß laufen will“, erinnert sich Manroth.

Klar war: Die Fußsohle musste halten, und Manroth sollte nicht an die verletzte Achillessehne denken. So ging der Läufer an den Start im Stadion Rote Erde, begleitet von Ufer. Irgendwann, gegen 3 Uhr morgens, habe dann bei unangenehmer Kälte und regennasser Tartanbahn ein Durchhänger gedroht. Manroth erinnert sich: „Michele ist aufgestanden und mit mir gelaufen. Da-

bei hat er mir erzählt, wir liefen gerade über eine warme, weiche Wiese und alles sei gut.“ Am Ende hielt Manroth die 100 Kilometer durch.

### „Hauptsache, sie raucht nicht mehr!“

Ufer hatte während des Laufs eine Aktiv-Wach-Hypnose durchgeführt. „Das war grandios“, so Manroth, der danach seine rauchende Ehefrau zu Ufer schickte und rauchfrei zurückbekam. „Was er mit ihr gemacht hat, weiß ich nicht – Hauptsache, sie raucht nicht mehr!“

Die Themen, die in der Hypnose bearbeitet werden sollen, spricht Ufer zu Beginn der Sitzung mit den Kunden ab und lässt sich ein Mandat für die Fragen, die er während der Sitzung stellen darf, geben. Dann folgt die Hypnose, bei der Teile des Bewusstseins abgelenkt werden, um an das Unterbewusste heranzukommen. Manroth sagt, er könne sich erinnern, wie Ufer ihm Fragen gestellt habe, „die ich eigentlich gar nicht beantworten wollte“. Aber sie waren offenbar wichtig bei der Problemlösung.

So gaben Manroths Finger zuvor vereinbarte Zeichen für „Ja“ oder „Nein“. Er erinnert sich: „Ich habe mich gefragt, was da passiert. Ich wusste, dass er nun in meinem Unterbewusstsein war“, so Manroth. Unwohl oder veralbert habe er sich nicht gefühlt – im Gegenteil: „Das ist ja keine Show-Veranstaltung, bei der man plötzlich mit einer Zitrone im Mund aufwacht.“

Mehr über Barfußläufer Max Manroth bei uns im Internet: [www.derwesten.de/barfuss](http://www.derwesten.de/barfuss)

## Lob von Experten für Wittener Biogasanlage und AHE aus Wetter

In der Zweitverwertung von Produkten und Stoffen stecke viel Potenzial. Betrieb für die nächsten 15 Jahre vereinbart

**Ennepe-Ruhr.** In einer Ausgabe des Newsletters „Betrieb und Umwelt“ steht die Eröffnung der Biogasanlage in Witten im Blickpunkt. Zur Erinnerung: Ende Mai hatten Landrat Dr. Arnim Brux und AHE-Geschäftsführer Klaus Erlenbach Landesumweltminister Johannes Remmel vor Augen geführt, wie aus rund 25.000 Tonnen Biomüll 4,5 Millio-

nen Kilowattstunden Strom sowie Kompost und Flüssigdünger werden. Remmel lobte: „Sie machen vor, was geht. Sie gehen voran. Ich wünsche mir, dass sich viele andere Kommunen hier bei Ihnen im Ennepe-Ruhr-Kreis ein Bild davon machen und Ihrem Beispiel folgen. Es wäre wünschenswert.“ Die Anlage sei ein gelungenes Beispiel dafür, wie das

Potenzial, das in der Zweitverwertung von Produkten und Stoffen, an der Schnittstelle zwischen Abfall und Energie stecke, genutzt werden könne. Der EN-Kreis hatte diesen Weg eingeschlagen, als es galt, die Entsorgung des Biomülls für die Zeit ab 2013 neu zu regeln. Kreisverwaltung und -politik dachten über neue Wege nach und prüften lange vor Fu-

kushima die Produktion regenerativer Energie aus Biomüll. Ergebnis: Nach entsprechenden Ausschreibungen erhielt die AHE aus Wetter im Juni 2011 den Zuschlag für den Bau und einen 15-jährigen Betrieb der Anlage in Witten. Mit einer von RWE in Lüdenscheid in Betrieb genommenen Gasexpansionsanlage, die Druckreduktionen im Gasnetz

zur Stromerzeugung nutzt, stellt der Newsletter ein weiteres Zukunftsprojekt vor. Weitere Themen: eine Ausweitung der Anzeigepflicht von Abfalltransporten, von der besonders Betriebe mit geringen Abfallmengen betroffen sein könnten, das Umweltüberwachungskonzept der Bezirksregierung Arnsberg und die EU-Industrieemissions-Richtlinie.