Freie Radler planen für das neue Jahr

Fast 50.000 Kilometer im Jahr 2019 geradelt

Kamp-Lintfort. Die Freien Radler Niederrhein blicken auf ein erfolgreiches Jahr 2019 zurück. Die Statistik für das vergangene Jahr zeigt, dass 981 Radlerinnen und Radler mit den Freien Radlern unterwegs waren, 52 mehr als 2018. Dabei kamen 48.387 Kilometer mit dem Rad zusammen, 10.510 Kilometer mehr als im Jahr davor.

Die Freien Radler haben ausgerechnet: Wären alle Rad-Kilometer mit dem Auto gefahren worden, wäre die Kohlendioxid-Belastung um 6550,69 Kilogramm höher gewesen.

Jetzt blickt die Vereinigung auf das neue Jahr. Insgesamt werden 2020 rund 50 kostenlose Veranstaltungen für die fahrradinteressierten Bürgerinnen und Bürger angeboten und natürlich spielt auch die Landesgartenschau in Kamp-Lintfort eine Rolle. Unter anderem gibt es bei den Freien Radlern zwei GPS-Seminare (1. Februar und 14. März), die Anmeldungen laufen bereits. Am 24. März ist ein DVD-Vortrag vom Iron-Curtain-Trail von und mit Sabine und Herbert Gubbels geplant. Die Fahrsicherheitstrainings fürs Pedelec finden am 7. April und am 3. Oktober statt, und es gibt jede Menge Radtouren in die nähere und weitere Umgebung. Plätze für das Erste-Hilfe-Seminar am 25. Januar sind noch vorhanden.

Mehr Informationen, Anmeldungen und Kontakt sind über das Internet möglich: www.freie-radler-niederrhein.eu

Musicalklänge in der renovierten Stadthalle

Kamp-Lintfort. Die „Musical Highlights“ kommen im Rahmen der Tournee durch Deutschland in die renovierte Stadthalle. Für die Tour 2020 hat sich die Gruppe mit weiteren Original-Interpreten verstärkt. „Musical Highlights“ setzt laut Mitteilung auf die Stärken der Künstler und eine Programmauswahl, die den Abend zu einem Erlebnis für jeden Musicalliebhaber werden lässt.

Tickets zum Stückpreis von 43,90 bis 59,90 Euro inklusive aller Gebühren sind bei allen bekannten Vorverkaufsstellen, unter der Hotline ☏0180/6050400 (29 Cent pro Anruf aus den Festnetzen, maximal 60 Cent pro Anruf aus den Mobilfunknetzen) oder unter über die Homepage www.musical-highlights.com erhältlich. Die Abendkasse wird eine Stunde vor Veranstaltungsbeginn geöffnet sein.

Nicht das ganze Leben umkrempeln

Warum scheitern gute Vorsätze oft schon nach kurzer Zeit? Business-Coach Melanie Kohl aus Kamp-Lintfort hat Tipps, wie es klappen kann mit dem Durchhalten

Von Karen Kliem

Melanie Kohl aus Kamp-Lintfort ist ein ausgezeichneter Business-Coach. Sie sagt: „Wir sind überall vernetzt. Nur nicht mit uns selbst.“ FOTO: SIVANI BOXALL / FUNKE FOTO SERVICES

Kamp-Lintfort. Das neue Jahr ist da und mit ihm die Zeit der guten Vorsätze. Die in ach, so vielen Fällen schon nach vier Wochen gescheitert sind. Wir haben mit Melanie Kohl, jüngst als eine von 54 Top-Business-Coaches ausgezeichnet, darüber gesprochen, wie das vielleicht doch klappen kann mit dem Durchhalten.

Ihre wichtigste Botschaft ist: „Weniger ist mehr.“ Also nicht das ganze Leben auf einmal umkrempeln. „Am besten eine Sache raussuchen: Warum will ich das ändern? Will ich Stress reduzieren oder abnehmen? Will ich fitter die Treppen laufen oder wieder in ein Kleid Größe 38 passen? Will ich mehr Zeit für meine Familie oder mein Hobby?“, erklärt die Kamp-Lintforterin.

Einen Vertrag mit sich schließen

Und dann sei es wichtig, einen Vertrag mit sich selbst zu schließen, in dem das Ziel eindeutig formuliert sei, am besten sogar messbar, und realistisch formuliert. Idealerweise sollte man aus ihrer Sicht auch nicht gleich auf die lange Strecke gehen. 30 Tage empfiehlt der Coach als erste Vertragsdauer, soviel sei nötig, aber reiche auch erstmal, um neue Gewohnheiten ins „Gehirn zu fräsen“, bis ein neuer „Trampelpfad“ entstanden ist. Und: „Lieber erst mal nur drei Kilo abnehmen wollen, statt zehn.“ Dann seien Anker im Alltag wichtig, um dran zu bleiben. Wer abnehmen will: „Suchen sie ein altes Foto raus, auf dem sie sich gefallen und stellen sie es gut sichtbar auf.“

Wer Stress mindern will: „Tragen sie sich regelmäßige Pausen in den Terminkalender ein.“ Das sind die Tipps der Expertin, die oft mit gestressten Managern arbeitet. Hilfreich seien auch Achtsamkeitsübungen. „Ja, das ist im Moment ein Megatrend. Die Gegenbewegung zur schnelllebigen Welt. Ich sage immer: Wir sind überall vernetzt. Nur nicht mit uns selbst.“ Dabei brauche es Stillephasen, um wahrzunehmen, was man gerade brauche. Wer das in den Alltag einbaut, ist produktiver und kreativer, verspricht Melanie Kohl. Die besten Ideen entstünden nun mal nicht unter Stress.

Was beim Durchhalten immer förderlich ist: „Suchen sie sich einen Buddy, der sie bei dem Vorhaben begleitet. Erzählen sie vielen Menschen von ihren Plänen. Gründen sie Whatsapp-Gruppen mit Gleichgesinnten“ Wer sich mit anderen zum Sport verabrede, halte eher durch, als jemand, der alleine gegen den inneren Schweinehund loslaufe. Hilfreich dagegen sei es, jeden Morgen an zehn Dinge zu denken, die positiv sind. Das hebt die Stimmung, was wiederum gut fürs Durchhalten sei. „Die Überlebensmaschine Gehirn speichert eher alles ab, was Mist ist und nicht, was mich glücklich macht“, behaupt Coach Kohl.

Deshalb darf man sich auch zwischendurch belohnen, findet die studierte Wirtschaftswissenschaftlerin, mit einem Wellnesstag oder einem guten Buch, je nachdem, was einem lieber ist. Aber: Zwischendurch aussetzen sei kein guter Rat. „Lieber, wenn es nicht anders geht, nur eine Mini-Einheit durchziehen.“

Und wenn dann doch das Kind in den Brunnen gefallen ist und der gute Vorsatz futsch? „Einfach wieder anfangen“, rät Melanie Kohl. „Nicht so hart mit sich ins Gericht gehen. Dass manches nicht auf Anhieb klappt, ist menschlich. Also nur Mut: Morgen fange ich wieder von vorne an.“

„Coach kommt von Kutsche“

Melanie Kohl liest am 16. Januar aus ihrem neuen Buch „Power auf Dauer“

Kamp-Lintfort. Was macht eigentlich ein Business-Coach? Melanie Kohl beschreibt es so: „Coach kommt von Kutsche. Ich bin so etwas wie ein Taxifahrer. Der Klient kennt sein Ziel und ich kenne den Weg.“

Ein Coach begleitet nur eine begrenzte Zeit. Drei bis fünf Sitzungen plane sie ein. „Die Arbeit ist ziel- und lösungsorientiert. Vergangenheit wird nicht aufgearbeitet.“ Melanie Kohl betont: „Ich arbeite mit gesunden Menschen. Jemand mit diagnostizierter Depression ist bei mir nicht richtig.“ Ihre Klientel bewege sich im hauptsächlich im Alter zwischen Ende 30 und Anfang 50. Viele seien durch den aktuellen Job gefrustet.

„Entweder sie überlegen, ob sie Lebenszeit gegen den Gehaltsscheck tauschen. Manche haben durch ihren Körper die rote Karte gezeigt bekommen.“ Andere wiederum wollen Redeangst oder andere Blockaden bekämpfen. Leute kurz vor dem Burnout – da müsse sie immer genau abwägen, ob sie da die richtige sei. Ihre Erfahrung: „Gerade Frauen sind perfektionistisch. Sie haben Angst, Fehler zu machen und glauben, sie müssten immer mehr tun als erwartet.“

Auch das ein klassisches Einsatzgebiet des Business Coach: Mit Führungskräften an deren Vorbildfunktion arbeiten und daran, wie mit flexiblen Arbeitszeiten oder Gesundheitsmanagement gute Rahmenbedingungen in einem Unternehmen herrschen.

Generell sei ein Coach jemand mit einem „Methodenkoffer“. Sie helfe bei der Suche nach Hierarchien, danach, was dem Gegenüber wirklich wichtig ist. „Viele funktionieren nur noch, wissen jedoch nicht, was sie stattdessen wollen. Aber das ist wie Segeln ohne Kompass“, erklärt sie griffig.

Dass Melanie Kohl einen guten Kompass an die Hand geben kann, bestätigte ihr jüngst Xing. Sie gehört zu den 54 Top-Business-Coaches in Deutschland. Dazu habe sie ihre Arbeit wissenschaftlich evaluieren lassen. „Der Auswahlprozess wurde wissenschaftlich betreut von Professorin Eva Jonas und ihrem Team von der Abteilung Sozialpsychologie der Universität Salzburg und Professor Siegfried Greif vom Institut für wirtschaftspsychologische Forschung und Beratung, Osnabrück“, erläutert Melanie Kohl.

Soeben ist das neue Buch von Melanie Kohl erschienen: „Power auf Dauer“. Daraus liest sie am 16. Januar, 19.30 Uhr in der Stadtbibliothek. Karten kosten 10 Euro und sind erhältlich in der Barbara-Buchhandlung, die den Abend auch organisiert. *KM*

KOMPAKT
Kamp-Lintfort

Müllbeutel gerät auf einem Balkon in Brand

Kamp-Lintfort. Das ist zum Glück noch einmal gut ausgegangen: Aus bislang ungeklärter Ursache geriet am späten Donnerstagabend ein Müllbeutel auf einem Balkon einer Wohnung eines Mehrfamilienhauses an der Rundstraße in Kamp-Lintfort in Brand. Das bemerkte der Mieter der Wohnung gegen 22.10 Uhr. Der 44-jährige Mann versuchte zunächst, die Flamen auf seinem Balkon selbst zu löschen. Das gelang jedoch nicht, wie die Polizei am Freitag mitteilt. Erst die umgehend alarmierte Feuerwehr schaffte es schließlich, den Brand auf dem Balkon zu löschen. An dem Gebäude an der Rundstraße entstand Sachschaden, Personen wurden nicht verletzt.

ZUHAUSE GESUCHT

Kamp-Lintfort. Lupo, der dreijährige Mix-Rüde, ist ein liebes Kerlchen, das auf ein liebevolles aber auch aktives Dauerzuhause hofft. Lupo ist ein Spanier und hat sicherlich schon Einiges erlebt, was nicht nur positiv war. Trotzdem hat er sein freundliches Gemüt nicht verloren. Er ist kastriert, sehr menschenbezogen und läuft gut sozialisiert in einer gemischten Hundegruppe. Der optisch sehr ansprechende und auch charakterlich feine Rüde ist etwa 40 Zentimeter hoch und aufgrund seiner Jugend noch verspielt und sehr bewegungsfreudig. Einen kuscheligen Platz neben seinen Menschen mit vielen Liebkosungen findet der anhängliche Bursche nach seinen Spaziergängen super. Der Besuch einer gewaltfreien Hundeschule, wo Lupo auch mental artgerecht ausgelastet und sein Gehorsam stabilisiert wird, würde diesem intelligenten Vierbeiner sehr guttun, da er sich sehr gelehrig und umweltinteressiert zeigt.

Mehr Informationen und Vermittlung sind über die Tierherberge Kamp Lintfort möglich. Kontakt: ☏ 02842 / 928 3213.

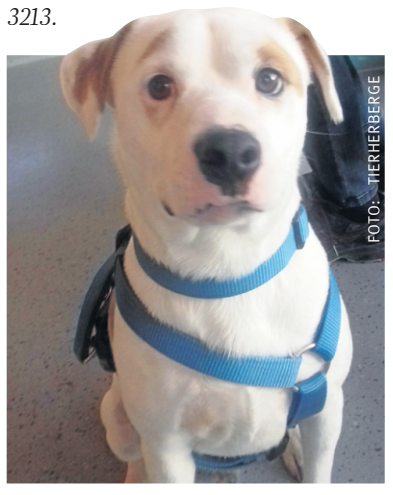

FOTO: TIERHERBERGE

NOTDIENSTE

NOTRUF
- **Feuerwehr/Rettungsdienst,** ☏ 112.
- **Krankentransport,** ☏ 19222.
- **Polizei,** ☏ 110.

APOTHEKEN

SAMSTAG
- **Adler-Apotheke,** Orsoy, Kuhstraße 19, ☏(02844)2000.

SONNTAG
- **Barbara-Apotheke,** Borth, Borther Straße 225, ☏(02802)1515.

Apothekennotdienste von 9–9 Uhr. Mehr Infos zu den diensthabenden Apotheken: ☏ 0800 00 22833, Mobilfunk: 22833. Internet: www.apotheken.de

ÄRZTE
- **Ärztliche Bereitschaft,** ☏116117, Sa, So., Sa, So.
- **Zahnärztlicher Notdienst,** ☏(01805)986700, Sa, So.

Enni-Azubis im Einsatz für die Landesgartenschau

Auszubildende und Vorarbeiter des Moerser Dienstleisters arbeiten am Laga-Mustergarten

Kamp-Lintfort. In Kamp-Lintfort entsteht gerade das Ausstellungsgelände für die Landesgartenschau in diesem Jahr, und mittendrin statt nur dabei sind jetzt Auszubildende des Dienstleisters Enni Stadt & Service aus Moers.

Sie beteiligen sich am Mustergarten der Wirtschaftsförderung wir4. Bei diesen Mustergärten handelt es sich um individuell gestaltete Flächen, mit denen die Aussteller Möglichkeiten des modernen Gartenbaus präsentieren können.

„Für unsere Azubis ist dies eine tolle Gelegenheit, sich an der Laga zu beteiligen und selbstständig in das Projekt einzubringen“, erklärt Claus von Seckendorff, bei der Enni Ausbildungskoordinator. Das Areal, das die Wirtschaftsförderung wir4 bei der Landesgartenschau 2020 gemeinsam mit Enni gestaltet, ist 320 Quadratmeter groß. Für die Brachfläche entwickelten die Partner zunächst einen detaillierten Plan, heißt es in einer Mitteilung.

Die Enni-Azubis auf dem Laga-Gelände. FOTO: JPM.DE

Enni sei demnach für die größeren Erd- und Pflasterarbeiten zuständig. So schachteten die angehenden Landschaftsgärtner zunächst die Erde aus und verlegten eine neue Wasserleitung. Dann bauten sie eine Schotterschicht ein und schafften damit die Vorarbeiten für eine Pflasterfläche. Unterstützung bekamen die jungen Leute dabei von zwei Vorarbeitern.

Nun geht das Projekt erst einmal in die Winterpause. „Die Restarbeiten stehen im Januar und Februar an“, erklärt von Seckendorff, der dann Auszubildende aus anderen Unternehmensbereichen in das Projekt einbinden möchte, etwa aus dem Straßenbau.

Die Wirtschaftsförderungsgesellschaft wir4 mit Sitz in Moers vermarktet Gewerbeflächen für die Städte Kamp-Lintfort, Rheinberg, Neukirchen-Vluyn und Moers. Zu den wir4-Partnern gehören die Hochschule Rhein-Waal und der Förderverein Campus Camp-Lintfort. Die Enni ist ein Dienstleistungsunternehmen für Moers und die Region. Der Bereich Stadt & Service gehört zur Enni-Gruppe, die etwa 550 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern hat.