

Umfrage der Woche

Olympische Spiele

Was gucken Sie?

In wenigen Tagen beginnen in Peking die 29. Olympischen Sommerspiele. Neben Fußball, Basketball, Leichtathletik oder Radsport gibt es natürlich wieder recht exotische Sportarten zu bestaunen, die es sonst kaum ins Fernsehen schaffen und dennoch bei Olympischen Spielen das Interesse der Zuschauer wecken. Wir haben unsere Leser gefragt: Für welche Sportarten interessieren Sie sich denn ganz besonders?

Susanne Meier (40), Hausfrau aus Lauchringen

Ich werde mir ganz sicher den Marathon-Lauf anschauen, weil ich selber viel jogge, und den Stabhochsprung. Außerdem will ich das Kunstturnen sehen, da ich eine Reportage über die Kaderspiele in China gesehen habe.

Wolfgang Endres (50), aus Lauchringen

Mir gefallen die athletischen Frauen in verschiedenen Disziplinen und das Hammerwerfen, auch wenn sich dafür nur wenige interessieren. Die Spiele werde ich allerdings nur sporadisch anschauen, weil ich im Urlaub bin. Das Turmspringen und das Synchronspringen würde ich aber gerne sehen.

Robert Eschbach (43), Inhaber vom Autohaus Eschbach in Lauchringen

Den 100-Meter-Lauf der Männer werde ich mir ansehen und das Turmspringen. Aber ansonsten werde ich kaum etwas verfolgen, weil mich die olympischen Spiele in Peking nicht sonderlich interessieren.

Heike Hartmann (28), Beamtin aus Griesen

Ich werde mir die Dressur und das Springreiten anschauen, weil ich selber Reiterin bin – auch wenn ich damit wohl eine der wenigen sein werde. Auch das Turmspringen möchte ich sehen, das gefällt mir einfach.

Fotos: Freudenthal

Burn-Out

Riedern am Wald – Ihr drittes Motorrad-Treffen mit großer Burn Out-Bühne und Live-Musik veranstalten die Motorradfreunde Mettmatal in Riedern am Wald am 8. und 9. August. Infos gibt's im Internet auf www.mf-mettmatal.de

Mit Hypnotherapie und Mentaltraining glücklich und erfolgreich

Ein Coach für alle Fälle

Ina Hullmann ist Psychotherapeutin, Coach für Stressmanagement, Mentaltraining im Leistungssport und Personaltraining. Seit Anfang dieses Jahres hat sie ihre Praxis von Hamburg und Oldenburg nach Lörrach verlegt. Hier zeigt sie ihren Klienten leicht umzusetzende Strategien, wie sie das Potential, das in ihnen steckt, erkennen und ausschöpfen können.

Lörrach/Hochrhein – Ina Hullmann ist 37 Jahre jung, erfolgreich, dynamisch und sprüht vor Energie. Sie ist passionierte Tänzerin, liebt Ballett, Latin-Dance und macht auch vor Hip Hop und Breakdance nicht Halt. Letzteres passt zwar irgendwie nicht ins Bild der zierlichen Frau mit den dunklen Locken. Wer sie kennenlernt, traut ihr aber irgendwann alles zu. Garantiert. Und das Beste: Die Diplom-Psychologin ist überzeugt, dass jeder sich alles zutrauen kann, wenn er nur seine Ziele klar definiert und den unbedingten Willen zeigt, sie zu erreichen. „Allein mit der Kraft seines Unterbewusstseins kann jeder Mensch seine Probleme meistern, alte Blockaden lösen und positiv in die Zukunft blicken. Es ist ganz einfach“, ist Ina Hullmann überzeugt. Es gibt da nur ein paar kleine Hindernisse aus dem Weg zu räumen. „Wir leben in einer komischen Welt“, bemerkt sie, „von unseren Gehirnfunktionen her sind wir immer noch Neandertaler und müssen uns immer wieder updaten, damit wir in dieser sich immer komplizierter werdenden Umwelt wieder klarkommen.“ Die Hilfestellung gibt sie in ihren Sitzungen, in denen sie auch Hypnotherapie anwendet. Wer jetzt Menschen im Kopf hat, die stocksteif zwischen zwei Stuhllehnen schweben und auf Kommando gackern wie ein Huhn, hat sich getäuscht. Ina Hullmann arbeitet mit Tranceelementen, ihre Klienten entspannen sich und können sich so auf sich selbst und ihre Stärken besinnen. „In der Regel reichen sechs Sitzungen aus, um möglichst ökonomisch mit wenig Aufwand entspannt und glücklich zu sein. Um sein Leben zu meistern reicht es ganz oft, nur eine Blockade zu beseitigen“, betont die gebürtige Oldenburgerin. Und: „Jeder ist in der Lage, sich selbst zu coachen. Er braucht nur einen Spiegel“. Der Spiegel ist sie, und wie das Selbst-coaching geht, lernen ihre Klienten in der Therapie gleich mit. Klienten und nicht Patienten heißt es bei Ina Hullmann übrigens, weil zum Coaching jeder kommen kann, der sein Leben verändern möchte. Dazu muss keiner krank sein. Ihre Praxis betreten auch stressgeplagte Manager oder Spitzensportler, die ihre Leistungen verbessern wollen. Besonders hilfreich ist ihre Therapie bei Menschen mit Burnout oder Angstzuständen. „Gerade Frauen haben es heutzutage besonders schwer“, betont die Therapeutin. Wo früher eine Arbeitsteilung herrschte, die Männer arbeiten gingen und die Frauen zu Hause blieben, müssen moderne Frauen den Spagat zwischen Arbeitsleben und Kindererziehung schaffen. Und dann muss nicht nur die Leistung stimmen, sie sollen auch noch gut aussehen. „Und die Männer ziehen inzwischen nach“, betont Ina Hullmann, „sie geben langsam zu, dass sie überfordert sind mit der heutigen Schnelllebigkeit und dem Zeitdruck“. Beim Coaching lernen ihre Klienten, wieder Zeit haben zu können, resistent zu werden gegen Stress und die Auswirkungen wie Angstzustände, Burnouts und Depressionen in den Griff zu bekommen. Jetzt schmunzelt sie: „Wenn alle Menschen wüssten, wie es den anderen geht, könnten sie wohl besser zugeben, wie schlecht es ihnen selbst manchmal geht.“ So aber gehen viele erst zu Therapeuten, wenn es schon fast zu spät ist. „Ich bin überzeugt, dass 80 Prozent aller Krankheiten eine psychosomatische Komponente haben“, sagt Ina Hullmann, auch wenn sie weiß, dass sie mit dieser Aussage nicht bei allen Schulmedizinern auf Zustimmung stoßen wird. Überzeugt ist sie jedenfalls auch, dass sich die Therapeutenpraxen zunehmend füllen werden, und prophezeit: „In zehn Jahren gehört es sicher zum guten Ton, nicht nur Körper- sondern auch Seelenpflege zu betreiben.“ Wer jetzt schon anfängt damit, hat bis dahin bestimmt mehr vom Leben. Es muss ja nicht gleich ein Kurs in Breakdance sein. Ein klar definiertes Ziel und der Wille, sich zu verändern, reichen völlig.

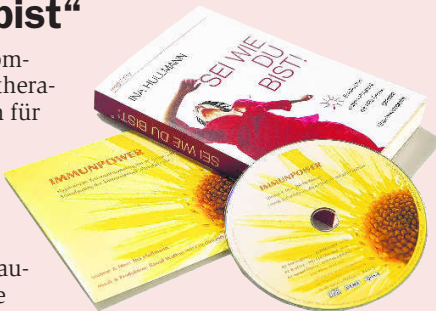
Steffi Griner



Information

„Sei wie du bist“

Ina Hullmann ist Diplom-Psychologin, Hypnosetherapeutin und Spezialistin für Coaching. Bundesweit bekannt wurde die gebürtige Oldenburgerin durch den Fernsehsender „Help TV“, bei dem sie den Zuschauern täglich telefonische Beratungen anbot. Unter anderem coachte sie auch Moderatoren beim NDR in Hamburg. Seit Anfang 2008 führt sie eine Privatpraxis in Lörrach und bietet Unternehmensseminare an. Die 37-Jährige arbeitet zudem eng mit dem renommierten Schmerz-Zentrum Hochrhein in Bad Säckingen und der eidgenössischen Mental Guide GmbH in Basel zusammen. Ganz neu hat sie ihr Buch „Sei wie du bist“ auflegen lassen und die Hypnose-CD „Immunpower“ aufgenommen, die über ihre Website bestellt werden kann. Kontakt: 07621/583 66 97, E-Mail: info@ina-hullmann.de. Mehr Infos im Internet auf www.ina-hullmann.de





■ SCHNAPPSCHUSS

Der Leserschnapsschuss in dieser Woche kommt von Andreas Gschell aus Klettgau-Grießen. Er schickt uns sein Bild „Pfau in voller Pracht“, das er im Mai bei einem Besuch im Abendteuerzoo „Walterzoo“ im eidgenössischen Gossau bei St. Gallen geschossen hat. Wenn Sie auch ein tolles Foto haben, senden Sie uns Ihr Digitalbild per E-Mail an redaktion-ha@anzeiger-suedwest.de. Mit etwas Glück finden Sie Ihr Bild an dieser Stelle als Leserschnapsschuss der Woche.

■ RADSPORT

Niederhof wartet

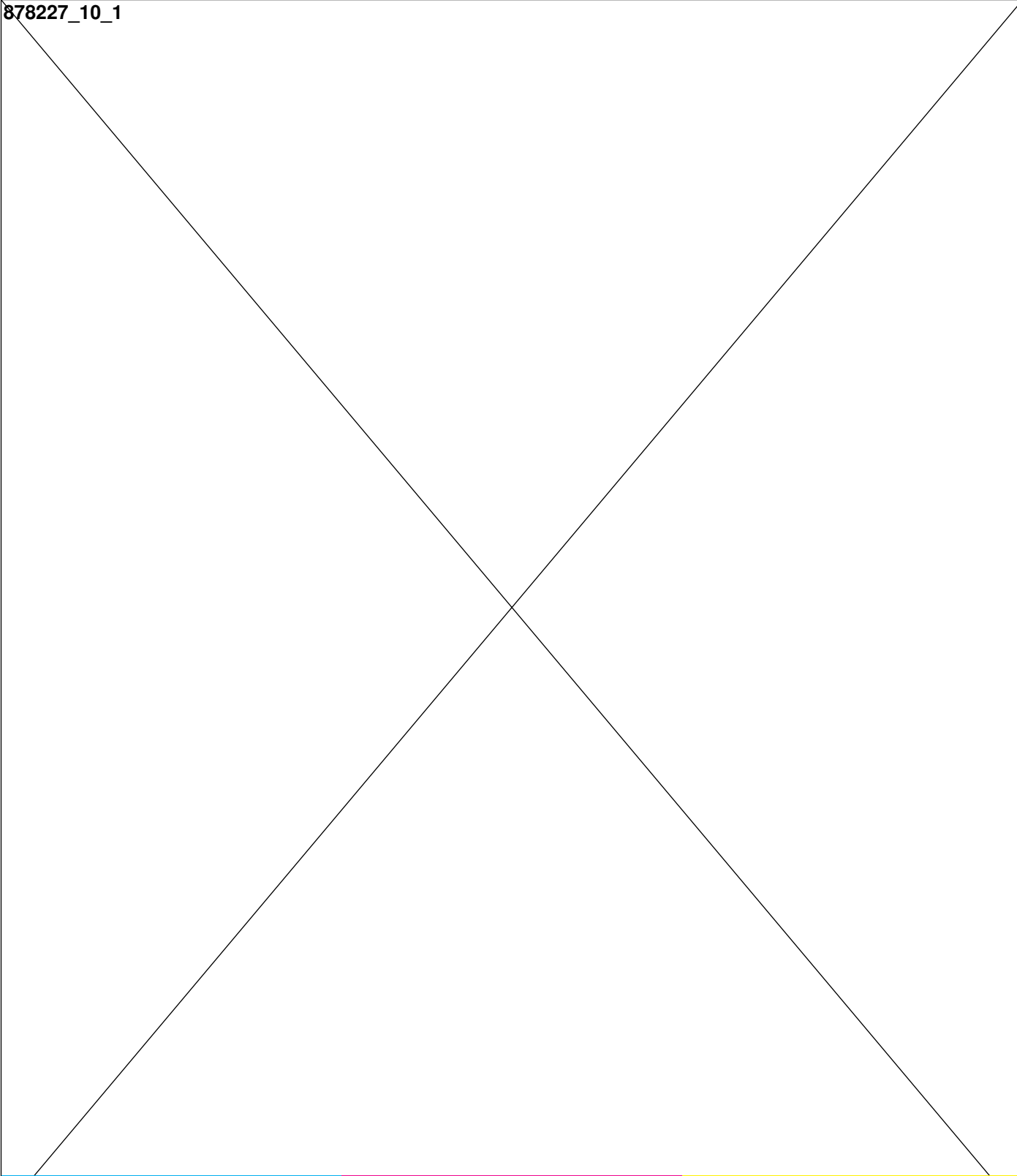


Es geht wieder um alles beim größten deutschen Mountainbike-Etappenrennen vom 8. bis 26. August. Bild: www.schwarzwald-bike.de

Die Mountainbikewelt trifft sich am kommenden Wochenende zum dritten Mal beim siebentägigen Etappenrennen „Vaude Trans Schwarzwald“ in der wohl schönsten Bikeregion Deutschlands. Vom 10. bis 16. August werden 500 Mountainbiker aus der ganzen Welt den Schwarzwald auf sieben Etappen von Pforzheim nach Murg-Niederhof durchqueren.

Hochrhein – Damit verbucht der „Vaude Trans Schwarzwald“ mehr als doppelt soviel Teilnehmer als im Vorjahr und steigt somit zum größten Mountainbike-Etappenrennen in Deutschland auf. Gemeinsam mit dem Worldcup und der Worldclass Marathon Challenge in Offenburg, dem Ultra-Bike Marathon in Kirchzarten, dem Bikemarathon Furtwangen sowie den jährlichen Bikehighlights in St. Märgen baut der Schwarzwald seine Stellung in Kombination mit dem einzigartigen Wegenetz als attraktivste Bikeregion Deutschlands weiter aus. Mit den zum Vorjahr identischen acht Etappenorten Pforzheim, Bad Wildbad, Bad Rippoldsau-Schapbach, Wolfach, Schonach, Engen, Grafenhausen und Murg-Niederhof führt die diesjährige Tour auf einer optimierten Route von Nord nach Süd durch den idyllischen Schwarzwald. Ambitionierte Hobby- und Profibiker werden sowohl als Einzelstarter als auch in den bewährten Kategorien der Zweier-Teams auf 552 Kilometern und 14 800 Höhenmetern in dieser reizvollen Landschaft alles erleben, was das Mountainbiker-Herz begehrt. Das Fahrerfeld setzt sich aus 14 Nationen zusammen, die weiteste Anreise nimmt ein Teilnehmer aus China auf sich. Neben den ambitionierten Hobbybikern werden auch in diesem Jahr wieder etliche namhafte Topfahrer aus dem Straßen- und Mountainbikesektor mit dabei sein. Lokalmatadorin Annette Griner steht im Mixed für das Team Rothaus am Start und freut sich am 16. August auf regen Zuschauerzuspruch in ihrem Heimatort Murg-Niederhof. Der ist gleichzeitig Zielort der Schlussetappe und somit Ort der Gesamtsiegerehrung. Neben der zahlenmäßig dominierenden Herrenkategorie werden die Masterskategorie mit über 30 gemeldeten Teams und die Mixed-Kategorie mit über 20 Teams ebenfalls sehr gut besetzt sein. Weitere Infos im Internet auf www.trans-schwarzwald.com!

878227_10_1



Cyan

Magenta

Yellow