

» IN KÜRZE

Kabarett von und mit Sylvia Brécko

INNENSTADT. In ihrem zweiten Programm beschäftigt sich die ehemalige WDR-Fernsehansagerin und -moderatorin Sylvia Brécko mit den kommunikativen Störungen zwischen den Geschlechtern. Aber die Kabarett-Lady widmet sich nicht nur den Beziehungskrisen, davon hat das Publikum ja zuhause schon genug. Nein, wenn Sylvia Brécko auf der Bühne steht, kommen gleich alle Krisen auf einmal: die Unterhaltungskrise, die Wertekrise und nicht zuletzt die allgemeine Sprachkrise. „Liebling, wir müssen reden!“ ist also eine Aufforderung von geradezu gesamtgesellschaftlicher Bedeutung. Die Veranstaltung in der Kulturrösterei, Wahnstraße 43-45, ist am Freitag, 10. Januar, um 21 Uhr. Karten zu 15 Euro sind im Vorverkauf erhältlich bei in der Kulturrösterei – Kabarett und Kanapee, im Pressezentrum Lübeck und der Buchhandlung Hugendubel.

Termine für Tango-Workshops

EICHHOLZ. Die Termine für die neuen Tango-Workshops mit Uli Blumenthal und Martina Meyer im Tanzclub Concordia Lübeck stehen fest: 11. Januar, 1. Februar, 1. März, 29. März, 12. April, 10. Mai, 14. Juni, 5. Juli. Von 15 bis 16.30 Uhr tanzen Anfänger mit Vorkenntnissen, von 16.45 bis 18.15 Uhr tanzen die Fortgeschrittenen. Die Workshops wenden sich nur an Tänzer mit Vorkenntnissen. Anmeldung unter Telefon 038821/6 55 80. Mehr unter www.tc-concordia.de.

Zitherklänge im Almstadl

INNENSTADT. Am Sonnabend, 4. Januar, erklingen Zitherklänge mit Hans Heinrich ab 19 Uhr im Almstadl, Mühlenbrücke 5a. Reservierungen unter Telefon 0151/14 78 85 82.

Pilates für ein neues Körpergefühl

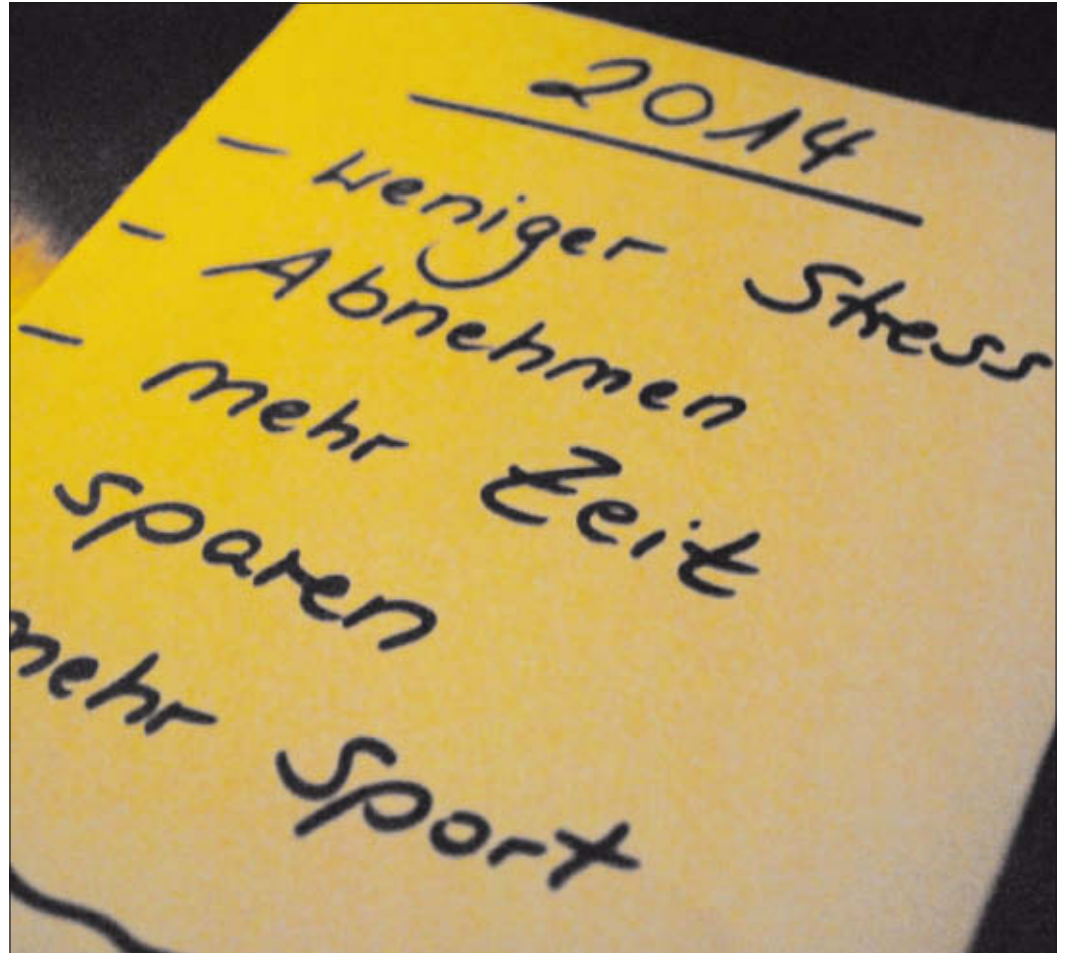
ST. JÜRGEN. Am Donnerstag, 9. Januar, von 17 bis 18 Uhr wird ein Pilates-Kurs mit Thomas Colshorn im Praxis- und Seminarhaus Traute Steen, Mönkhofer Weg 128, beginnen. Die Kursgebühr beträgt 98 Euro. Informationen und Anmeldung unter Telefon 0451/5 77 88 oder im Internet bei www.traute-steen.de.

Warum das mit den guten Vorsätzen nie richtig klappt

LÜBECK.LÜBECK. Alle Jahre wieder tauchen sie auf, besetzen unser Gewissen und lassen uns für eine kurze Zeit hochmotiviert fühlen: die guten Vorsätze. Doch fast jeder von uns kennt das Gefühl des Versagens, das unmittelbar nach dem Versuch der Umsetzung eintrifft. Weil wir es mal wieder nicht geschafft haben, durchzuhalten. Der Lübecker Psychotherapeut Dirk Schippel erklärt, warum wir immer scheitern.

Da ist er, der Vorsatz. In spätestens vier Wochen muss der Bauch weg sein, das Rauchen muss ab sofort eingestellt, der Alltag anders strukturiert, der Ernährungsplan gesünder und das Leben stressfreier werden. Ach ja, mehr Zeit für die Familie wäre auch noch wichtig und der Keller gehört ebenso mal wieder aufgeräumt. Klingt alles gut, aber funktioniert nie. „Wir nehmen uns viel zu viel vor. Statt mit einem Spaziergang zu beginnen, wollen wir am 1. Tag schon einen ganzen Marathon laufen können“, so Dirk Schippel, Therapeut und Dozent des Caduceus Lehrinstitut für Psychotherapie Lübeck. „Schnell merken wir, dass wir aber dazu nicht in der Lage sind.“ Die Folge: Wir scheitern, fühlen uns daraufhin schlecht, geben wieder auf und alles bleibt beim Alten.

Die Frustration entsteht also, weil wir uns zu große Ziele setzen, die wir – realistisch betrachtet – gar nicht erreichen können. Gepaart mit viel zu kurzen Fristen („Bis Februar müssen 10 kg runter!“) wird der gute Vorsatz zum Desaster und der Schuss geht nach hinten los. „Das Gehirn braucht



Mit jedem Neujahr haben viele Menschen das Bedürfnis, etwas zu verändern.

Fotos: TS/LHG

zirka drei Monate, um eine Veränderung zu programmieren“, erklärt Schippel. „Wir sind gar nicht dazu in der Lage, in Windeseile eine Gewohnheit wegzuschmeißen, um eine neue zu erlernen.“ Deshalb empfiehlt es sich, etwas aufzugreifen, was man sowieso regelmäßig tut, um damit ganz langsam etwas zu verändern und dem Ziel näher zu kommen. Dirk Schippel schildert es an einem Beispiel zum Vorsatz Sport: Sie gehen jeden Tag zum Bäcker und holen

Brötchen – das ist Ihr tägliches Ritual, etwas, was Sie immer tun. Aufgabe: Gehen Sie ab sofort etwas zügiger, so lange bis Sie denken, dass Sie das wunderbar können. Wenn Sie das geschafft haben, setzen Sie sich eine neue Aufgabe, zum Beispiel nicht mehr gehen, sonst leicht laufen. Steigern Sie sich Stück für Stück bis Sie das Gefühl haben, Sie sind unterfordert. Nach ein paar Monaten joggen Sie jeden Tag zum Bäcker und haben so in kleinen

Schritten Ihr Ziel erreicht. Der Clou: Sie werden auch dabei bleiben, denn Sie haben sich daran gewöhnt, morgens zum Bäcker zu joggen. „Kleine Erfolgserlebnisse bestärken uns, schütten Glücksbotsstoffe in unserem Gehirn aus und lassen uns gut fühlen. Es ist wichtig, dass wir von der Ohnmacht in die Eigenmacht kommen und wir uns ganz bewusst darüber werden, was wir tun. Aber lieber ein Stück zu wenig, statt ein Stück zu viel.“ TS

Sebastian Jürgens ist neuer Geschäftsführer der Lübecker Hafen-Gesellschaft

LÜBECK. Die Gesellschafter der Lübecker Hafen-Gesellschaft (LHG) haben Sebastian Jürgens zum Geschäftsführer der LHG bestellt. Dr. Jürgens wird neben Ulfbenno Krüger Geschäftsführer der Lübecker Hafen-Gesellschaft und tritt am 1. Januar in die Gesellschaft ein. Er übernimmt die Funktion von Heinrich Beckmann, der das Unternehmen mit Auslaufen seines Vertrages im kommenden Jahr verlässt. Beide Gesellschafter danken Heinrich Beckmann ausdrücklich für die geleistete Arbeit in

einer für die LHG schwierigen Zeit. Es ist das große Verdienst von Beckmann, die LHG nach Ausbruch der Finanz- und Wirtschaftskrise auf Kurs gehalten zu haben.

Sein Nachfolger, Sebastian Jürgens (50), wurde in Hamburg geboren und studierte nach einer Banklehre Rechtswissenschaften und Philosophie in München. Dr. Jürgens ist ein ausgewiesener Lo-



Neuer LHG-Chef: Sebastian Jürgens.

gistikexperte und besitzt profunde Erfahrungen in der Hafenwirtschaft, im Hinterland- und insbesondere im Intermodalverkehr. Er war bis zum Jahr 2011 Vorstandsmitglied der HHLA Hamburger Hafen- und Logistik AG, für die er die Geschäftsbereiche Logistik und Intermodalverkehr verantwortet hat. Zuvor war Jürgens lange Jahre bei der Deutschen Bahn AG und hier

insbesondere zuständig für den Intermodalverkehr bei DB Schenker Rail. Sebastian Jürgens übernimmt bei der LHG die Geschäftsbereiche Vertrieb und Betrieb.

„Mit Dr. Sebastian Jürgens gewinnt die LHG einen ausgewiesenen Fachmann für die Geschäftsführung des Unternehmens in einem wirtschaftlich schwierigen Umfeld“, sind sich Bürgermeister Bernd Saxe als Vorsitzender der Gesellschafterversammlung und Georg Kulenkampff als Vertreter des Mitgesellschafters einig.