

## 2 Achtsamkeit

Wann haben Sie das letzte Mal bewusst die Zähne geputzt? Sich aufmerksam die Haare gebürstet oder das Vogelgezwitscher auf dem Arbeitsweg wahrgenommen? «Die meisten alltäglichen Handlungen fliegen einfach so an uns vorbei. Das führt bei vielen zu Stress», sagt Beatrice Aschmann, Achtsamkeitslehrerin aus Zürich. «Besser ist es, wenn man ab und zu innehält, den Atem wahrnimmt (tief durchatmet) und dadurch wieder im Hier und Jetzt ist.»

Wie man das am besten macht, lehrt die Therapeutin im achtwöchigen MBSR-Kurs. Die Abkürzung steht für: «mindfulness-based stress reduction» – Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit. Entwickelt wurde die Methode von Prof. Jon Kabat-Zinn. «In meinen Kurs kommen hauptsächlich gestresste Menschen, die vor allem gegenüber dem alltäglichen Stress eine andere Haltung lernen möchten», sagt Beatrice Aschmann. Sie beobachtet, dass die Teilnehmer mit jeder Lektion wacher und präsenter werden, sich wieder besser spüren und sich stärker mit der Natur verbunden fühlen.

Wichtig ist: MBSR ist keine Entspannungsmethode. «Man muss schon etwas



**Im Hier und Jetzt** Beatrice Aschmann lehrt, wie man in der Gegenwart lebt.

leisten, wenn man achtsam durchs Leben gehen möchte – eine gewisse Disziplin ist wichtig», sagt Beatrice Aschmann. So sollte man jeden Tag mindestens eine halbe Stunde üben. Das können eine Meditation oder auch Atemübungen sein. Wer den achtwöchigen Kurs absolviert hat und regelmässig üben möchte, kann bei Aschmann Achtsamkeits-Yoga praktizieren.

**Für wen** Gestresste Personen, die gewillt sind, etwas in ihrem Leben zu ändern und täglich zu üben.

**Tipp** Schon bewusstes Atmen reduziert Stress.

**Das Kursangebot von Beatrice Aschmann**  
[www.achtsamkeit-jetzt.ch](http://www.achtsamkeit-jetzt.ch)

## 3 Hypno Float

«Ich werde Sie ins All schiessen», sagt Tatjana Strobel und lacht. Bis dorthin reicht es nicht ganz, immerhin: Beim Floaten inklusive Hypnose (Hypno Float) fühlt man sich schwerelos und total entspannt. Die Hypnotherapeutin macht sich das stark salzhaltige und warme Wasser in dem Becken zunutze: «Für einmal muss man seinen Körper nicht tragen, und es hat kaum Aussenreize.» Alles, was man tun muss: im Wasser liegen und den Anweisungen von Tatjana Strobel folgen. Sie sorgt dafür, dass man den Alltag und Altes loslassen kann.

Hypnose steht aber auch für Umprogrammierung. So behandelt Tatjana Strobel Kunden, die Phobien oder Ängste haben, mit gewissen Dingen aus der Vergangenheit hadern oder ganz einfach abnehmen möchten. «Man kann sich das Gehirn als Speicherplatte vorstellen, auf der Emotionen gesammelt werden. Ich versuche, die schlechten Erfahrungen neu zu codieren.»

Die häufigste Angst sei, dass man nicht gut genug ist, sagt Tatjana Strobel. Auch bei Burnout-Patienten, die ständig im Stress sind, liege der Wunsch zugrunde, gesehen zu werden und durch Leistung die



**Einmal abschalten bitte!** Tatjana Strobel vereint Hypnose und Floating.

Aufmerksamkeit auf sich ziehen zu wollen. Aber Vorsicht: «Hypnose funktioniert nicht bei allen, man muss es wirklich wollen und bereit sein für den Veränderungsprozess.»

**Für wen** Alle, die in einer Stunde die maximale Entspannung erreichen wollen. Plus solche, die mit Hypnose ein Problem angehen möchten.

**Tipp** Wer nicht sicher ist, ob Hypno Float das Richtige ist, kann zuerst ein Hörbuch von Tatjana Strobel testen.

**Alles zu Hypno Float**  
[www.tatjanastrobel.de/hypno-float](http://www.tatjanastrobel.de/hypno-float)

## DER SMARTE TIPP VERSICHERUNGEN



# «Steuern – was kann ich abziehen?»

**Wir sind seit Kurzem  
Besitzer einer Eigentums-  
wohnung. Welche Kosten,  
die uns durch das Eigen-  
tum entstehen, können wir  
bei den Steuern geltend  
machen?**



«Neben den Schuldzinsen und den Unterhaltskosten haben Sie noch weitere Kosten, die Sie abziehen dürfen. Darunter fallen zum Beispiel die Prämien für Gebäudeversicherungen. Abziehen dürfen Sie ferner Gebühren für Wasserzähler oder steuerliche Immobilienabgaben an Kanton oder Gemeinde. Sodann Kosten für Garantieverlängerungen von Geräten wie Waschmaschine oder Kühlschrank. Auch Gebühren für Abwasser oder verbrauchsunabhängige Kehrichtgebühren können in Abzug gebracht werden. Die Kosten für den Bau einer Solaranlage jedoch erst, wenn die Liegenschaft älter als fünf Jahre ist. Angaben, ab welchem Alter der Ersatz eines Geräts oder eine Renovation werterhaltend und damit abzugsfähig ist, finden Sie im Internet. Vor einer Investition das Steueramt zu konsultieren, ist zudem einfacher, als nachher um den Abzug zu kämpfen.»



**Beat Zuber**  
Generalagent  
der Helvetia-  
Generalaragentur  
Oberwallis.

**einfach. klar. helvetia**  
Ihre Schweizer Versicherung

MEHR TIPPS [www.helvetia.ch/stories](http://www.helvetia.ch/stories)