

HEUTE IM KREIS OLPE



Redaktion: 02761 89523
Ihre Ansprechpartnerin: Iris Schwarz

VEREINE & VERBÄNDE

RHODE

MGV „Westfalia“: Probe des Projektchores und des Männerchors von 18 bis 20.30 Uhr in der Schützenhalle.

OTTFINGEN

Schützenbruderschaft: Treffen der Offiziere, Jungschützen- und Korporalchaftsvertreter zum Aktionskreis um 19 Uhr im Schützenhaus. Das Treffen wird vor dem Start des Fußballspiels beendet.

FITNESS & TRAINING

HILLMICKE

Hot Iron auch für Anfänger: Mittwoch von 10 bis 11 Uhr, Spiel- und Sporthalle. Instruktor: Tanja Holländer. Infos unter: ☎ 02762 929475 oder: www.hsg-hillmicke.de

BEHÖRDEN

LENNESTADT

Ehrenamtsbörse Eil: 14 bis 16 Uhr, Rathauspavillon, Thomas-Morus-Platz 1. Infos unter: ☎ 02723/608456; E-Mail: eil@lennestadt.de oder: www.lennestadt.de

KIRCHLICHES LEBEN

RAHRBACH/KRUBERG

kfd: Kreuzweg beten am Freitag, 21. März und 11. April, um 17.30 Uhr in der Pfarrkirche Rahrbach.

ATTENDORN

Gemeindezentrum Sel. Adolph Kolping: Der Pastoralverbund lädt am Sonntag, 23. März, um 10.30 Uhr zum monatlichen Gottesdienst mit neuen geistlichen Liedern ein. Die Seelenklänge werden von der Gruppe Maranatha musikalisch gestaltet.

LESERSERVICE

Sie haben Fragen zur Zustellung, zum Abonnement:
Telefon 0800 6060740*,
Telefax 0800 6060750*
Sie erreichen uns:
mo bis fr 6-18 Uhr, sa 6-14 Uhr
leserservice@westfalenpost.de
Sie möchten eine **Anzeige** aufgeben:
PRIVAT:
Telefon 0800 6060740*,
Telefax 0800 6060750*
Sie erreichen uns: mo bis fr 7.30-18 Uhr
anzeigenannahme@westfalenpost.de
www.online-aufgeben.de
GEWERBLICH:
Ansprechpartner:
Uwe Steinhorst (Verkaufsleiter)
Telefon 02761 9419-30
Telefax 02761 9419-34
E-Mail: anzeigenzentrale@funkmedien.de
u.steinhorst@funkmedien.de
Sie erreichen uns: mo bis fr 9 - 17 Uhr
Sie möchten unseren **Service vor Ort** nutzen:
LeserService, Westfälische Str. 13
57462 Olpe; mit Ticketverkauf
Öffnungszeiten:
mo bis fr 9-18.30 Uhr, sa 9-13 Uhr
LeserService, Schildernhof 2,
57439 Attendorn; mit Ticketverkauf
Öffnungszeiten:
mo bis fr 9-18 Uhr, sa 9-14 Uhr
LeserService, Hundemstr. 18,
57368 Lennestadt; mit Ticketverkauf
Öffnungszeiten:
mo bis fr 9-18 Uhr, sa 9-13 Uhr
*kostenlose Servicenummer

IMPRESSUM

Olpe
Anschrift: Martinstraße 9, 57462 Olpe
Telefon 02761 895-23, Fax 02761 895-21
E-Mail: olpe@westfalenpost.de
Lokalsport-Redaktion: Tel. 02761 895-24
E-Mail: olpe-sport@westfalenpost.de
Redaktion:
Herbert Kranz (verantwortlich)
Roland Vossel, Michael Alexander,
Josef Schmidt und Lothar Linke (Sport)
Lennestadt-Altenhundem:
Volker Eberts, Werner Riedel
Hundemstr. 18, 57368 Lennestadt,
Tel. 02723 9547-20, -21, Fax 02723 9547-22
E-Mail: lennestadt@westfalenpost.de
Attendorn:
Gunnar Steinbach (stv.), Peter Plugge
Kölner Str. 27, 57439 Attendorn,
Tel. 02722 9562-20, -21, Fax 02722 9662-22
E-Mail: attendorn@westfalenpost.de
Produktion am Regiodesk: Ulrich Friske
Abbestellungen sind nur zum Quartalsende möglich. Die Abbestellung ist schriftlich bis zum 5. des letzten Quartalsmonats an den Verlag zu richten. Bei Nichtbelieferung im Falle höherer Gewalt, bei Störungen des Betriebsfriedens, Arbeitskampf (Streik, Aussperrung) bestehen keine Ansprüche gegen den Verlag.

IN KÜRZE

SAALHAUSEN

Country Club: Jahreshauptversammlung am Samstag, 5. April, um 19 Uhr im Hotel Haus Rameil. Thema u.a.: Festival am 6. u. 7. September, Wahlen, Vereinsausflug nach Wenden-Brün.

ATTENDORN

Gold Stammtisch: Nächster Stammtisch für die Gold-Kommunikanten aus den Jahrgängen 1951/52 von Sonnen- und Engelbert-Schule am Donnerstag, 3. April, um 19 Uhr „Zum Kläppchen“ (Hotel Rauch). Infos unter: ☎ 02722 54743 (Erich König) oder: koenig-attendorn@t-online.de

SCHAUSPIEL

MEGGEN

Der kaukasische Kreidekreis, 20 Uhr, Schauspiel von Bertold Brecht, Pädagogisches Zentrum, Meggen, Auf dem Ohl 1.

NOTRUF

Feuerwehr/Rettungsdienst ☎ 112.
Polizei ☎ 110.
Kinder- und Jugendtelefon ☎ 0800 1110333.
Anonyme Alkoholiker ☎ 02722 6379774.
Krankentransport ☎ 19222.
Strafverteidiger-Notdienst ☎ 0800 8838830.
Giftnotruf NRW ☎ 0228 19240.
Weißer Ring ☎ 116006.
Zentrale Behörden-Rufnr. ☎ 115.

APOTHEKEN

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

ÄRZTE

Ärztliche Bereitschaft ☎ 116117.
Zahnärztlicher Notdienst ☎ 01805 986700.

JUBILAR

Reinhard Reinsch ist heute 40 Jahre bei der Firma dy-pack Verpackungen Gustav Dyckerhoff GmbH, Wenden.

BERATUNG

ATTENDORN

Kreuzbund-Selbsthilfegruppe, für Menschen mit Suchtproblemen: 18.30 Uhr, Katholisches Pfarrheim, Am Kirchplatz 5. Kontakt: Monika Orbana; ☎ 02722 63 99 88, oder: http://kreuzbund-kreis-olpe.de

Tageselternverein, Vermittlung qualifizierter Tagesmütter und Kinderfrauen: 9 bis 12 Uhr, Wasserstraße 1 (1 OG; Räume des DRK), während der Sprechzeit, ☎ 02722 929024.

Sprechstunde des Kinderschutzbundes: 16 bis 17 Uhr, im Büro des Kreisverbandes, Kölner Straße 48, ☎ 02722 8089108. Es stehen Mitarbeiterinnen für alle Fragen und Probleme rund ums Kind, zur Verfügung.

ALTENHUNDEM

Kreuzbund-Selbsthilfegruppe, für Menschen mit Suchtproblemen: 18 Uhr, Pfarrzentrum „Arche“. Kontakt: Rudolf Gattwinkel, ☎ 02723 3152 oder: http://www.kreuzbund-kreis-olpe.de

Krebshilfegruppe: 14.30 bis 16.30 Uhr, jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, im St. Josefs-Hospital, Uferstraße 2. Ansprechpartnerin: Hildegard Piepenstock, ☎ 02723-3364.

Tageselternverein, Vermittlung qualifizierter Tagesmütter und Kinderfrauen: 16 bis 18 Uhr, Caritashaus, Gartenstraße 6 (2. OG). ☎ während der Sprechzeit: 02723 688913121.

LENNESTADT

Information/Beratung zur Pflege bei kranken und älteren Menschen: 8 bis 16 Uhr, Caritas Haus, Gartenstraße 6, ☎ 02723 95560.



Leserfoto des Tages: Natur blüht auf

Trotz des trüben Tages kann man sich zur Zeit an den voll aufgeblühten Weidekätzchen und dem Rot des Dompfaffen erfreuen“, schreibt

unser Leser Werner Ulbrich aus Attendorn und schickt uns dieses Leserfoto.. Die Natur wird in diesen Tage immer bunter. Nach dem

trüben herbst und Winter ist das schon so etwas wie Erholung fürs Auge. Leserfotos bitte an olpe@westfalenpost.de

MENTAL-TIPP

Vision, Werte und Einstellung

Motivationsfragen: Wie man den inneren Antrieb auf Touren bringt

Von Ludger Schrimpf



L. Schrimpf
FOTO: A. ZINKE

Kreis Olpe. Die Basis für Motivation ist, für etwas zu „brennen“, begeistert zu sein und alles geben zu wollen. Die beste Motivation kommt aus uns selbst (intrinsisch) und nicht von außen. Sie sorgt für die Motive, die uns antreiben, für unsere Ziele in Bewegung zu kommen. Ganz wichtig ist der innere Antrieb: Je tiefer und überzeugter er ist, umso stärker wirkt er sich aus.

Faszinierende Erfolgsstory

Ein Paradebeispiel ist die TV-Sportjournalistin Monica Lierhaus. Sie war auf der Überholspur, hatte sich einen festen Platz in der Männerriege der Sportmoderatoren erobert, und dann kam der tiefe Absturz: Eine Gehirnoperation führte zu Komplikationen und einem monatelangen Koma. Nachdem sie aufwachte, war sie ein anderer Mensch. Sie konnte nicht mehr sprechen, laufen und war ein Pflegefall. Doch was macht Monica Lierhaus? Sie kämpft sich zurück ins Leben mit einem inneren Antrieb, einer superstarken Top-Motivation, die unglaubliche Erfolge

bringt: Sie lernt wieder zu sprechen, zu laufen, alleine zu reisen und sogar TV-Moderationen zu übernehmen. Eine faszinierende Erfolgsstory, deren Ende noch längst nicht erreicht ist. Monica Lierhaus hat das ihrem inneren Willen und der festen Überzeugung zu verdanken, dass sie es schaffen kann. Diese Einstellung bewirkt Wunder.

Top-Motivation

Welche Zutaten brauchen Sie, um Ihre Top-Motivation zu finden? Denn Sie müssen nicht erst krank werden, um über sich hinaus zu wachsen. Es sind drei Dinge, die wesentlichen Einfluss auf Sie haben: Vision, Werte und Einstellung. Wenn Sie Ihre Vision entdeckt haben, das eigene Werteprofil gezielt danach ausrichten und Ihre Einstellungen bzw. Überzeugungen anpassen, stellen Sie eine Gleichung her, die zu einer tiefen inneren Abstimmung führt. Diese Gleichung oder innere Ausrichtung birgt geballte Energie, Überzeugungs- und Antriebskraft. Es ist die Top-Motivation, die keinen Zweifel kennt und vollkommen aus Ihrem Inneren kommt. Es gibt nichts Besseres,

um erfolgreich zu sein und zu gewinnen!

Sie können diese Gleichung jederzeit herstellen, indem Sie Ihre Werte und Überzeugungen „sortieren“ bzw. aktualisieren und gleichzeitig auf die Suche gehen nach Ihrer Vision: „Was ist meine Vision, mein Lebensraum und Lebensziel? Wofür bin ich bereit, alles zu geben?“ Dafür sollten Sie sich etwas Zeit nehmen, die sich auf jeden Fall nachhaltig auszahlt. Denn Ihre Lebensenergie wird steigen, die Motivation für „Ihre Sache“ wird riesig sein, und die Einsatzbereitschaft wird Ihnen Spaß machen. Was gibt es Besseres als diese Klarheit und diesen inneren Antrieb? Apropos Werteprofil und Einstellungen: Es lohnt sich, die eigenen Werte und Überzeugungen regelmäßig zu checken und an den persönlichen Bedarf anzupassen. Dabei können Sie eine Gewichtung, ein sogenanntes Ranking, vornehmen. Sie konzentrieren sich damit auf das Wesentliche und verschwenken keine Energie.

Die Gleichung Vision-Werte-Einstellung für Top-Motivation lässt sich sehr schön beobachten, wenn Menschen von etwas „durchdrungen“ und vollkommen überzeugt

sind. Sie sprudeln nur so von Energie und sind überaus erfolgreich in ihrem Tun. Können Sie sich noch an den „Skyjumper“ Felix Baumgartner erinnern, der 2012 als erster Mensch einen Stratosphärensprung aus 39 km Höhe auf die Erde machte?

Im nächsten Mittwochstipp geht es um Flow, den Energierausch schlechthin, der unmögliche Dinge möglich macht. (Ludger Schrimpf)

Ludger Schrimpf

■ **Ludger Schrimpf** wurde 1959 geboren, war Sozialarbeiter und Therapeut und sammelte Erfahrungen als **Berater von Einzelpersonen und Unternehmen**. 2001 gründete er das Unternehmen Schrimpf MentalFit und spezialisierte seine Methode.

■ **Sein Erfolgsrezept** „Steuer Dich erfolgreich, gesund und leistungsstark“. Ludger Schrimpf gibt **alle 14 Tage Tipps**, wie man lernen kann, das Leben selbst zu steuern und sich weniger fremdbestimmen zu lassen.

Gemeinsam fahren

Im Pendlerportal Fahrgemeinschaften finden

Kreis Olpe. Explodierende Kraftstoffpreise, überfüllte Straßen, langwierige Parkplatzsuche: Das Autofahren ist längst kein Vergnügen mehr, am wenigsten im Berufsverkehr. Doch es gibt eine sinnvolle Alternative: Die Bildung von Fahrgemeinschaften über das „Pendlerportal“ im Internet. Die Arbeitsgemeinschaft „Fahrgemeinschaften NRW“ hat sich dem sogenannten „Pendlerportal“ angeschlossen. Mit der Umschaltung zum aktuellen Webangebot „Pendlerportal“ haben alle Einwohner des Kreises Olpe noch bessere Möglichkeiten, kostenlos Fahrgemeinschaften anzubieten und zu suchen.

Neben geringeren Spritkosten profitiert vor allem die Umwelt. Aber auch der gemeinsame Spaß und der

soziale Kontakt sind wichtige Gründe, über eine Fahrgemeinschaft nachzudenken.

Ins „Pendlerportal“ werden Verbindungen des öffentlichen Personennahverkehrs (Bus und Bahn) integriert. Dies bietet dem Nutzer einen erweiterten Service, wenn keine Fahrgemeinschaft verfügbar ist.

Das „Pendlerportal“ versteht sich als Ergänzung des öffentlichen Personennahverkehrs und kooperiert seit vielen Jahren erfolgreich mit mehreren Verkehrsverbünden.

Weitere Auskünfte erteilt gerne beim Kreis Olpe, Birgit Springer (Telefon 02761/81-524, E-Mail: b.springer@kreis-olpe.de). Informationen gibt es auch unter www.pendlerportal.com/presseservice/index.html.

Anzeige

Service vor Ort

HIER KAUFEN
ICH GERN!

Eine Initiative der WP