

HEUTE IM KREIS OLPE

Redaktion: 02761 89523
Ihre Ansprechpartnerin: Iris Schwarz

VEREINE & VERBÄNDE**OLPE**

Kirchenchor St. Martinus: Die heutige Probe fällt aus. Nächste Chorprobe ist am Mittwoch, 9. April, für die Männer bereits um 19.30 Uhr und für die Frauen um 20 Uhr.

MÖLLMICKE

Möllmicker Chöre: Getrennte Probe des Gemischten Chores heute um 19 Uhr für die Frauenstimmen und um 19.30 Uhr für die Männerstimmen. Der Männerchor probt um 20.15 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus.

KIRCHLICHES LEBEN**WENDEN/MÖLLMICKE**

kfd: Kreuzweggebet um 17 Uhr.

NOTRUF

Feuerwehr/Rettungsdienst: 112.
Polizei: 110.

Krankentransport: 19222.

Strafverteidiger-Notdienst:

0800 8838830.

Anonyme Alkoholiker: 02722 6379774.

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.

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-aufgaben.de

GEWERBLICH:
Ansprechpartner: Uwe Steinhorst (Verkaufsleiter)
Telefon 02761 9419-30
Telefax 02761 9419-34
E-Mail: anzeigenzentrale@funkmedien.de
Sie erreichen uns: 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, Schülernhof 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 895-24
E-Mail: olpe@westfalenpost.de
Lokalsport-Redaktion: Tel. 02761 895-24
E-Mail: olpe-sport@westfalenpost.de

Redaktion:

Heribert 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 Regidesk: 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.

FREIZEIT**OLPE**

Jahrgang 1939: Stammtisch, ab 19 Uhr in Hetzels Hotelchen.

DROLSHAGEN

Jahrgang 1935/36: Treffen, heute um 17.30 Uhr im Hotel Schürholz.

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

IN KÜRZE**OLPE**

Verband Wohneigentum Olpe: Mitgliederversammlung am Freitag, 4. April, um 19 Uhr in der Stadthalle.

GERLINGEN

Caritas: Seniorennachmittag am Donnerstag um 15 Uhr in der Begegnungsstätte. Der Nachmittag hat das Thema: Einbruch und Diebstahl, wie können wir uns dagegen schützen? Alle Interessierten sind eingeladen.

OTTFINGEN

Bodenverband-Viehweide: Am Mittwoch, 9. April, findet um 19.30 Uhr im Gasthof Evi's Eck (Jakob) die Jahreshauptversammlung statt. Dazu werden alle Verbandsmitglieder eingeladen. Verbandsmitglieder, die sich vertreten lassen, bedürfen einer schriftlichen Vollmacht.

HELDEN

SGV-Senioren im Repetal: Treffen am Donnerstag, 3. April, um 14.30 Uhr am Parkplatz.

BERATUNG**OLPE**

AufWind: 14 bis 16 Uhr, Caritas Beratungshaus, Kolpingstraße 62, 921 1511.

Caritas-Kurberatung: Termin nach telefonischer Vereinbarung unter: 921 1515.

Caritas-Schuldnerhilfe: Terminvereinbarung unter: 921 1420.

Caritas-Suchtberatung: Anmeldung unter: 921 1411.

Beratungsstelle für Schwangere: Sprechstunde von 8.30 bis 12 Uhr, Mühlstraße 5, 83680. Träger: Katholischer Sozialdienst.

Beratungsstelle für Schwangere und Schwangerschaftskonfliktberatung „Mirjam“: 8.30 bis 12 Uhr, Löherweg 4, 02761 838717. Träger: Frauenwürde NRW e.V.

ATTENDORN

Kreuzbund-Selbsthilfegruppe, für Menschen mit Suchtproblemen: 18.30 Uhr, Katholisches Pfarrheim, Am Kirchplatz 5. Kontakt: Monika Orban, 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.

Krebs hilfegruppe: 18 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, Carithaus, Gartenstraße 6 (2. OG). während der Sprechzeit: 02723 688913121.

**Früh auf den Beinen**

Einen schönen Sonnenaufgang am frühen Sonntagmorgen erlebte Gabi Kremer aus Lennestadt. Ebenfalls schon auf den Beinen waren

diese beide Rehe, die sie fotografieren konnte. Wenn auch Sie ein Bild haben, das an dieser Stelle veröffentlicht werden kann (möglichst

im Querformat), dann senden Sie es doch an die Redaktion unter: olpe@westfalenpost.de.

FOTO: GABI KREMER

MENTAL-TIPP**Flüchtiger Augenblick der Perfektion**

„Flow“: ein Energierausch, ein Höhenflug, der unmögliche Dinge möglich macht

Von Ludger Schrimpf



Ludger Schrimpf

Kreis Olpe. Der weltweit anerkannte Flow-Experte und „Entdecker“ des Flow Mihaely Czikszentmihalyi, spricht vom „flüchtigen Augenblick der Perfektion“, der sich einstellt, wenn wir uns vollkommen im Einklang fühlen mit der Tätigkeit, die wir gerade ausüben. Der aus Ungarn stammende Philosoph und Psychologe lehrte bis zu seiner Emeritierung in Chicago/USA und weltweit. Er entdeckte das Flow-Phänomen, als er umfangreiche Studien zum Thema Lebenszufriedenheit, Motivation und Glück im Alltag erhob. Interessanterweise stellte sich der Flow-Zustand immer dann ein, wenn Menschen aktiv und vollkommen versunken in ihre Tätigkeit waren. In diesem Zustand könnten Sie endlos bleiben, weil er so mühelos und trotzdem unglaublich produktiv ist. Er ist wie ein Energierausch, ein Höhenflug, der unmögliche Dinge möglich macht. Flow kann sich überall einstellen, wo Sie aktiv sind, ob beim Bergsteigen, beim Arbeiten oder beim Bügeln. Ganz entscheidend ist, wie Sie die Dinge anpacken. Auch, wenn Sie es nicht glauben, Sie können selbst dafür sorgen, dass Flow kommt, bleibt oder geht.

Im Energierausch

Der Dirigent eines großen Orchesters erzählte mir vor kurzem, wie er Flow in einem Konzert erlebte: Die einzelnen Stücke waren eine große Herausforderung, noch nie hatte er sie dirigiert. Trotzdem war er vollkommen eins mit der Musik. Diesen Einklang stellte er mit seinem Orchester her, das ihm folgte und mit unglaublicher Energie auch die schwierigsten Passagen meisterte. Die Begeisterung trug sie durch das

Konzert, und hinterher waren alle berauscht von ihrer Leistung und Spielkunst. Selbst das Publikum war in Bann gezogen. Dieser Energierausch hätte noch endlos so weitgehen können...

Eine faszinierende Erfahrung, die süchtig machen kann, weil sie zudem als fließend leicht erlebt wird. Doch stellt sie sich nicht einfach so ein, es bedarf bestimmter Komponenten als Auslöser des Flow. Im Wesentlichen sind es vier fundamentale Auslöser, die Sie gezielt anwenden können, um in den Genuss des Flow-Rausches zu kommen:

Eine neue Herausforderung, die Sie mithilfe Ihres Könnens meistern können, eine klare Zielausrichtung, vollkommen in Ihr Tun einzutauchen und damit „eins werden“, Spaß zu haben, weil die Motivation von Innen kommt. Wenn Sie die vier Auslöser beachten, werden Sie, egal mit welcher Tätigkeit, Höhenflüge erleben und sogar auf Teams übertragen können wie in dem Beispiel des Dirigenten.

Es braucht nur Ihr bewusstes Lenken, um Dinge, die Sie bislang gemacht haben, mit einer neuen Herausforderung viel besser und erfolgreicher zu machen. Oder ganz neue Dinge anzupacken, sich klar

auszurichten und dann mit viel Spaß zu meistern. Damit verschieben Sie Grenzen und machen Dinge möglich, die vorher nicht möglich waren.

Zum Schluss möchte ich Ihnen eine Flow-Definition liefern, die genau das zusammenfasst: Fließend leicht optimale Wirkung! Wenn Sie das erleben, sind Sie mittendrin.

Im nächsten Mittwochstipp zeige ich Ihnen, dass die simple Wahrheit „Übung macht den Meister“ tatsächlich hält, was sie verspricht.

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.

LESERBRIEF**Den Blick nach vorne richten und Innenstadt attraktiver machen**

Innenstadtkonzept. Zu Ralf Warias' Vorwürfen, die SPD habe bis 2009 an führender Stelle nichts für die Innenstadt bewegt, ist folgendes zu sagen. Vor etwa zehn Jahren hat sich sehr wohl etwas Wichtiges in der Innenstadt getan. Das Allee-Center wurde errichtet. Damit wurde ein gut angenommenes Einkaufszentrum und eine barrierefreie Service-Wohnanlage für Senioren (mit langer Warteliste) geschaffen, und zunächst konnte mehr Kaufkraft in Attendorn gebunden werden. Für die Anbindung des Allee-Centers an die Innenstadt wurde das Trittstein-Konzept erarbeitet. Allerdings haben

sich seinerzeit alle politischen Kräfte damit abgefunden, dass die Niederste und Ennester Straße vor der Fertigstellung der Nordumgehung nicht umgebaut werden könnten. Auch Ralf Warias, der seit 2004 im Rat sitzt, hat keine anderslautenden Vorschläge gemacht oder Anträge gestellt.

Nach Fertigstellung der Nordumgehung sind zweieinhalb Jahre vergangen, ohne dass sich Erwähnenswertes in der Innenstadt getan hat. Die FDP hat mit anderen diese Zeitspanne unnötig verlängert, indem sie beschlossen hat, das Verkehrskonzept

in der Innenstadt ein Jahr zur Probe einzurichten. Deshalb kann es auch in diesem Jahr keine bleibenden Veränderungen in der Niedersten und Ennester Straße geben.

Es gilt jetzt, den Blick nach vorn zu richten und die Innenstadt dieses Jahr noch mit ersten Maßnahmen attraktiver zu gestalten. Einem Antrag der SPD, in diesem Jahr den Platz vor dem Frisörgeschäft Hartmann im Niedersten Tor, wie im Trittstein-Konzept beschlossen, zu gestalten, hat die FDP deshalb zugestimmt. Die Mehrheit von CDU, UWG, Grüne und Bürgermeister leider nicht. Bedauerlich ist, dass die

ses Thema im Kontext der Kommunalwahlen erst jetzt bearbeitet wird. Hier ist zu erwarten, dass eine sachliche Debatte bis zu den Wahlen nur schwer