



HEUTE IM KREIS OLPE



Redaktion: 02761 89523  
Ihre Ansprechpartnerin: Iris Schwarz

IN KÜRZE

OLPE

**Spielmannszug „St. Sebastianus“:** Traditionelle Nikolausfeier für alle aktiven Mitglieder am Samstag, 7. Dezember. Beginn um 17 Uhr im Übungsraum auf dem Schützenplatz.  
**Caritas-Konferenz St. Agatha:** Die Mitarbeiterinnen treffen sich am Montag, 9. Dezember, um 16 Uhr im Alten Pastorat.

WENDEN

**Kirchenchor St. Severinus:** Probenvormittag am Samstag, 7. Dezember um 9 bis ca. 12.30 Uhr im Pfarrheim. Am Dienstag, 10. Dezember findet die Probe um 18 Uhr in der Aula der Konrad-Adenauer-Schule statt.

LÜTRINGHAUSEN

**MGV „Sangeslust“:** Altpapiersammlung am morgigen Samstag. Der MGV bittet die Bevölkerung, das gesammelte Papier wie gewohnt bis 9.30 Uhr an den Straßenrand zu legen.

ENNEST

**Kfd:** Am Sonntag, 8. Dezember wird um 18.30 Uhr ein besinnlicher Wortgottesdienst im Pfarrheim gefeiert. Anschließend findet die Jahreshauptversammlung mit Jubilarehrung statt.

NOTRUF

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

APOTHEKEN

**Lenne-Apotheke, Saalhausen,** Auf der Stenn 2, ☎ 02723 919020.  
**Löwen-Apotheke, Wasserstr. 12, ☎ 02722 4088.**

ÄRZTE

**Ärztliche Bereitschaft ☎ 116117.**  
**Zahnärztlicher Notdienst ☎ 01805 986700.**

BLUTSPENDE

OLPE

**DRK:** 8.30 bis 13 Uhr, Berufskolleg, Kurfürst-Heinrich-Straße 34.

VEREINE & VERBÄNDE

OLPE

**Ehemaliger Vorstand des St. Sebastianus Schützenvereins:** Der letzte Stammtisch in diesem Jahr findet um 19.30 Uhr in Tillmann's Bierstube statt. Die Damen treffen sich in Hetzel's Hotelchen.

GERLINGEN

**Männerchor „1881“:** Die Probe findet um 19 Uhr im Vereinslokal „Zum Landmann“ statt.

NEU-LISTERNOHL

**MGV Liederkranz:** Treffen um 13.45 Uhr in der St. Augustinus Pfarrkirche zum Ansing.

LANGENEI-KICKENBACH

**Männerchor:** Die Sänger treffen sich um 17.45 Uhr im Hotel Schweinsberg zur Abfahrt mit Privat-Pkw nach Heggen zum Weihnachtskonzert.

HOFOLPE

**MGV 1918:** Probe ab 18.30 Uhr für alle gemeinsam im Vereinslokal Kor-des.

ATTENDORN

**Cäcilia Donne Cantanti:** Die Sängerinnen treffen sich um 18 Uhr zu einer Sonderprobe im Collegium Bernadinum.

ADVENTSKALENDER

OLPE

**Lebendiger Adventskalender der Frauengemeinschaft Heilig Geist:** Heute kein Fenster.

WENDEN/MÖLLMICKE

**Lebender Adventskalender der Kfd:** Fensteröffnung um 18 Uhr bei den Familien Schönian und Magiera, Pirolweg 11, Wenden. Thema: „Nikolaus“.

KIRCHLICHES LEBEN

OLPE

**Beichtzeiten vor Weihnachten in der Pallottinerkirche:** Freitag, 20. Dezember - Dienstag, 24. Dezember, von 10 bis 12 Uhr. Freitag, 20. Dezember - Montag, 23. Dezember von 15 bis 17.15 Uhr. Heiligabend nachmittags keine Beichte. Am Sonntag, 8. Dezember, det um 18 Uhr ein Bußgottesdienst in der Pallottinerkirche statt.

**Kindergottesdienst:** Die St. Marien Kirche lädt für Samstag um 16.30 Uhr alle Kinder herzlich ein. In dem Gottesdienst wird das Leben des Heiligen Nikolaus näher gebracht.

NEGER

**Barbara-Feier:** Am Sonntag, 8. Dezember, wird das Patronatsfest zu St. Barbara im Gottesdienst um 11 Uhr gefeiert. Mitwirkende sind der Frauenchor St. Barbara, der Kinderchor „Singende Strolche“ sowie ein Bläserquartett.

ENNEST

**Familiengottesdienst:** Am Sonntag, 8. Dezember, findet um 10.30 Uhr ein Familiengottesdienst in der St. Margaretha Kirche statt. Musikalisch wird er von der Gruppe Maranatha mit neuem geistlichen Liedgut gestaltet. Alle Familien mit Kindern und Jugendlichen, besonders die zukünftigen Kommunionkinder und Firmlinge, sind herzlich eingeladen.

SCHAUSPIEL

MEGGEN

**Der eiserne Gustav,** 20 Uhr, Schauspiel von Peter Lund nach dem Roman von Hans Fallada, Pädagogisches Zentrum Meggen, Auf dem Ohl.

WEIHNACHTSZEIT

OLPE

**Historischer Weihnachtsmarkt,** 11-21 Uhr, Marktplatz.

CLUBS & PARTY

ATTENDORN

**Nikolausclubbing,** 23 Uhr, Alter Bahnhof, Am Zollstock 19.

AUSSTELLUNGEN

OLPE

**Stoffbilder, Holzbilder, Weihnachtskrippe,** 10-17.30 Uhr, Karin Brehm, WohnGut Osterseifen, Im Osterseifen.

BERATUNG

OLPE

**Caritas-Schuldnerhilfe:** Anmeldung unter: ☎ 921 1420.  
**Caritas-Suchtberatung:** Anmeldung unter: ☎ 921 1411.  
**Beratungsstelle für Schwangere:** Sprechstunde von 8.30 bis 12 Uhr; Mühlenstraße 5, ☎ 02761 83 68 - 0.  
**Sprechstunden, zur Unterstützung für Menschen mit Behinderungen und deren Angehörige:** Träger: Sozialwerk St. Georg Olpe, Kölner Straße 15. 10 bis 12.30 Uhr, Infos unter: ☎ 0170 9173220.  
**Beratungsstelle für Schwangere und Schwangerschaftskonfliktberatung „Mirjam“:** 8.30 bis 12 Uhr, Löheweg 4, ☎ 02761 838717.  
**Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker:** 19.30 Uhr, evangelisches Gemeindehaus, Frankfurter Straße 17.  
**FINNENTROP**  
**IN VIA Erwerbslosenberatungsstelle:** 9 bis 13 Uhr, Caritas Beratungshaus, ☎ 02721 6025831.



Leserfoto: Gäste im Garten

**Die Grünfinken,** die ersten Gartengäste, sind eingetroffen. Der Grünfink gehört jedes Jahr zu den Besuchern in meinem Garten, schreibt Thomas Vollmert aus Rönkhausen. Er gehört zu den Jahresvögeln, die in Städten und Gärten so wie an Waldrän-

dern brüten. Nur wenige ziehen im Winter nach Südwesteuropa. Ich freue mich immer, wenn ich sie beobachten kann. Wenn auch Sie ein Foto gemacht haben, das in dieser Rubrik veröffentlicht werden kann, schicken Sie es an olpe@westfalenpost.de.

MENTAL-TIPP

Auf Entdeckungsreise gehen

Wir haben viel mehr Potenziale an Bord, als wir glauben

Von Ludger Schrimpf



**Kreis Olpe.** Sie haben etwas Außergewöhnliches vor sich wie eine Prüfung in der Schule, Universität oder am Ende eines Ausbildungslehrgangs, eine neue berufliche Herausforderung, einen wichtigen Auftritt, eine Präsentation, vielleicht auch ein Date mit einer Herzensperson, die Sie unbedingt für sich gewinnen wollen. In dieser Situation wollen Sie zeigen, was Sie drauf haben und sich so überzeugend präsentieren, dass Sie gewinnen, wonach Sie streben. Das wäre perfekt.

Souverän präsentieren

Wenn Sie sich intensiv auf die Aufgabe vorbereitet haben, fit und kompetent fühlen, haben Sie allerdings erst die halbe Miete. Denn die andere Hälfte ist ebenso wichtig: Wie bringen Sie es erfolgreich rüber? Wie schaffen Sie es, die Inhalte in der Live-Situation souverän zu präsentieren? Wie sorgen Sie für den notwendigen Energie- und Gedankenfluss, für die innere Sicherheit und Lockerheit, um die Leistung auf den Punkt abrufen zu können? Denn das ist das Ziel. Schließlich wollen Sie ja nicht nur Trainingsweltmeister werden, sondern erfolgreicher Champion und den Sieg erringen. Kennen Sie vielleicht „Trainingsweltmeister“, die in der Vorbereitung top sind, und wenn es drauf ankommt, flop? Die Nerven haben versagt, heißt es dann meist. Deshalb ist die Einstellung, die Steuerung der inneren Prozesse, ein ganz entscheidender Faktor für den Erfolg. „Echte Künstler liefern“, sagt Steve Jobs, erfolgreicher Produzent vieler revolutionärer Apple-Produkte. Formel1-Weltmeister Sebastian Vettel lieferte ebenfalls, in dieser Saison besonders zuverlässig, und brachte die „PS auf die Straße“, als um Sieg und WM-Punkte ging. Ihr zukünftiger Vorteil könnte

sein, dass Sie sich auf das Wie konzentrieren: Wie können Sie sich mit einer unsichtbaren Schutzhülle umgeben? Wie können Sie Nervosität und Angst in Freude verwandeln? Wie können Sie die außergewöhnliche Gelegenheit genießen? Wie können Sie Ihren Erfolgsfilm erfolgreich ablaufen lassen? Und wie können Sie innere Stärke und Glaubenskraft aufbauen, die Sie unwiderstehlich macht? Es ist hauptsächlich eine Sache der Einstellung und Aktivierung Ihrer reichhaltigen Potenziale. Ich sage immer wieder: „Wir haben viel mehr Potenziale an Bord, als wir glauben.“ Deshalb mein Tipp: Gehen Sie auf Entdeckungsreise und schöpfen Ihre Möglichkeiten noch viel mehr aus! Sie können sich z.B. mit der Startknopf-Technik auf Knopfdruck mit gewünschten Stärken versorgen. Dafür können Sie eine Stärkenliste anlegen, auf die Sie jederzeit zugreifen können.

Mithilfe der MentalFit-Techniken sind Sie in der Lage, Ihren Einstellungs-Modus bzw. Wahrnehmungsfilter in den gewünschten Modus zu bringen (von offensiv, lo-

cker bis leidenschaftlich, sicher und souverän), damit Sie genauso sind, wie Sie sein wollen. Und mit dem Erfolgsfilm, den Sie maßgeschneidert gedreht haben, kommen Sie in den Genuss, die Situation so abspielen zu lassen (mit Ihnen als Hauptperson), dass ein erfolgreiches Abschneiden sehr wahrscheinlich ist. Voraussetzung für den Erfolg in der Praxis ist regelmäßiges Einüben und Vertiefen der Techniken sowie Spaß an neuen Erfahrungen.

Steuerungsfähigkeit verbessern

Ich habe schon mehrfach erwähnt, wie wichtig es ist, die eigene Steuerungsfähigkeit zu verbessern, sowohl nach innen wie nach außen. Dann sind Sie für wichtige Ereignisse viel besser gewappnet. Und wenn es doch mal „eng“ werden sollte, können Sie sich mithilfe des System-Checks (s. letzter Mittwochstipp) jederzeit regulieren und wieder auf Kurs bringen. Ich bin gespannt, wann Sie das nächste Mal die PS erfolgreich auf die Straße bringen. Im nächsten Mittwochstipp läuten wir die Stimmung ein und lassen stressfreie Ja-Energie fließen.

Das Leben erfolgreicher selbst steuern

■ Ludger Schrimpf wurde 1959 geboren, begann seine berufliche Karriere als **Sozialarbeiter und Therapeut** im Gesundheitswesen. Er sammelte langjährige Erfahrungen als Berater von Einzelpersonen und Unternehmen mit erstaunlichem Erfolg.

■ 1998 begann er, mit seiner **MentalFit-Methode** seine Arbeit effektiver und erfolgreicher zu gestalten.

■ 2001 gründete er das Unter-

nehmen Schrimpf MentalFit und spezialisierte seine Methode. Man findet ihn im **Deutschen Rednerlexikon** und bei Redneragenturen.

■ Sein **Erfolgsrezept:** „Steuer Dich erfolgreich, gesund und leistungsstark.“

■ Ludger Schrimpf gibt **alle 14 Tage Tipps**, wie man lernen kann, das Leben mehr selbst zu steuern und sich weniger fremdbestimmen zu lassen.

LESERBRIEF

Gefällte Allee war Markenzeichen

**Birkenallee.** Wie in der WP und WR am 29. 11.2013 berichtet, gibt es die Birkenallee zu den vier Linden nicht mehr. Da fragt sich der mündige Bürger, warum eine solche Blitzaktion zu Stande kommen musste.

Es braucht keinerlei Gutachten, sondern nur Fingerspitzengefühl, um solch unmögliche und oberflächliche Schandtat nicht gut zu heißen!

Die Allee war seit Generationen ein sehr schönes Markenzeichen der Zuwegung nach Würdinghausen. Sie trotzte Kyrril und vielen anderen Unwettern! Umso ratloser und zorniger steht man vor den abgesägten Stümpfen und fragt sich: Wie wird hier mit dem Eigentum und Steuergeldern der Kirchhundemer Bevölkerung umgegangen? Und was hinterlässt man hier nachfolgenden Generationen ?!

**Christoph Altmann,**  
Kirchhundem-Flape

*Die Redaktion veröffentlicht gerne Ihre Zuschriften. Bitte geben Sie Name, Vorname, Adresse und Telefonnummer für Rückfragen an. Die Redaktion behält sich Kürzungen vor.*

Ausstellung in der Wendenerhütte

**Wenden.** Die Ausstellung „...für eine bessere Welt“ - die ersten Frauen in der Sozialdemokratie im Museum der Wendenerhütte ist noch bis zum 10. Januar zu sehen. Sonntags von 14 bis 17 Uhr backt die ASF-Wenden frische Waffeln in der Cafeteria.

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@funkemedien.de  
anzeigen.olpe@waz.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, Schüldernhof 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 10-13.30 Uhr und 14-18 Uhr,  
sa 10-13.30 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.