HOROSKOP

14. bis 20. Juli

Auf der Sonnenseite gehen: Es erwartet uns eine freundliche Woche mit bereichernden Begegnungen und kreativen Impulsen. Wer sich inspirieren lässt und auf sein Herz hört, dem weisen die Sterne den Weg. Gehen wir also auf andere Menschen zu und suchen wir das Gespräch. Bald schwingen wir auf der gleichen Wellenlänge. Wir sollten für einmal die Sorgen vergessen und dem Leben die besten Seiten abgewinnen.

Trix Andrychowska
Astrologin
Rothbündtweg 7
8615 Wermatswil
044 942 58 50
t_andrychowska@bluewin.ch
www.astroaspects.ch

WIDDER
21. März bis 20. April

Die Sterne meinen es gut mit Ihnen. Im Job verstehen Sie es, sich von Ihrer Schokoladenseite zu präsentieren. Ihre souveräne Ausstrahlung öffnet Ihnen neue Türen und Sie können auch ein finanzielles Plus verbuchen. Die Liebesgöttin steht auf Ihrer Seite.

●●● ●●●

STIER
21. April bis 20. Mai

Ihr Optimismus und Ihre Tatkraft lassen nun ein wenig nach. Diese Schwächephase sollte Sie aber nicht weiter beunruhigen. Sorgen Sie einfach für Ruhephasen und Seelenbalsam. Auch beruflich sind derzeit keine Lorbeeren zu gewinnen. Die Sterne signalisieren, dass es Zeit für Ferien wäre.

●● ●●

ZWILLINGE
21. Mai bis 21. Juni

Gut motiviert und selbstbewusst können Sie Ihre Aufgaben meistern. Wenn möglich, sollten Sie einige Arbeiten delegieren, denn auch im Privatleben dürfte nun einiges los sein. Die Sterne sorgen für ein umfassendes Vergnügungsprogramm, das Sie natürlich nicht verpassen wollen.

●●● ●●●

KREBS
22. Juni bis 22. Juli

Ihnen ist es gar nicht so unrecht, dass es in dieser Woche etwas ruhiger wird und Sie nicht ständig als Problemlöser gefragt sind. Das gibt Ihnen die Möglichkeit, Zeit für sich zu gewinnen. Nutzen Sie diese Tage, um sich körperlich fit zu machen und etwas für Ihr Wohlbefinden zu tun.

●● ●●

LÖWE
23. Juli bis 23. August

Das Leben bietet Ihnen nun viele schöne Seiten. Beruflich gelingen Ihnen bemerkenswerte Auftritte und Sie machen Ihren Konkurrenten klar, dass Sie nicht so leicht auszubooten sind. Auch in der Liebe ist Herzklopfen angesagt. Grosse Gefühle sind an der Tagesordnung.

●●● ●●●●

JUNGFRAU
24. August bis 23. September

Im Beruf gelingt es Ihnen, das Nützliche mit dem Angenehmen zu verbinden. Allfälligen Stress lassen Sie an sich abperlen. Wer auf der Suche nach einer Herausforderung ist, kann die Gunst der Sterne nutzen und seine Beziehungen aktivieren. Fokussieren Sie sich auf das, was Freude macht.

●●● ●●●

WAAGE
24. September bis 23. Oktober

Das Blatt wendet sich. Jetzt versprechen die Sterne erhellende Einsichten und vor allem sinnliche Genüsse. Nehmen Sie sich Zeit zum Geniessen, treffen Sie liebe Freunde, pflegen Sie die Zweisamkeit und stossen Sie auf das Leben an. Ein Grund zum Feiern findet sich immer.

●● ●●●

SKORPION
24. Oktober bis 22. November

In dieser Woche können Unstimmigkeiten kommen. Gleichzeitig haben Sie die Möglichkeit, Probleme bei der Wurzel zu packen und zu lösen. Stellen Sie sich Gesprächen und versuchen Sie, den Dialog aufrechtzuerhalten. Wenn es zu bunt wird, regen Sie sich beim Sport ab.

●●● ●

SCHÜTZE
23. November bis 21. Dezember

Ab sofort bekommen Sie Zuwendung und Sie selbst sind alles andere als zurückhaltend. Beruflich sind Sie auf der Überholspur und dürfen auf eine Beförderung hoffen. Auch in Liebesdingen stehen die Sterne wundervoll. Geniessen Sie diese fantastische Woche, Sie haben es sich verdient!

●●● ●●●●

STEINBOCK
22. Dezember bis 20. Januar

Die Sterne bescheren Ihnen gemischte Gefühle. Einerseits ist Ihre Genussfreude stimuliert, sodass Sie den Verlockungen der Liebe nicht widerstehen möchten. Andererseits verlangen einige Baustellen Ihre ganze Aufmerksamkeit. Wie gut, dass Ihr Energiepegel ein Hoch anzeigt.

●● ●●

WASSERMANN
21. Januar bis 19. Februar

In dieser Woche sollten Sie den Ball schön flach halten. Zwar haben Sie grossartige Ideen, müssen aber anderen den Vortritt lassen. Das mag frustrierend sein, sollte Ihnen aber die Gelegenheit geben, endlich eine Pause einzulegen. Machen Sie Ferien oder zumindest einen Städtetrip.

●●● ●●

FISCHE
20. Februar bis 20. März

Ihnen fehlt es nicht an Fantasie, um Abwechslung in Ihr Leben zu bringen. Obwohl die Unterstützung der Sterne nicht mehr garantiert ist, gelingt es Ihnen, ein besonderes Programm aufzustellen. Sie bleiben gelassen, auch wenn Sie Ihren beruflichen Zielen nicht näherkommen.

●● ●●

Beruf: ●●●● Super ●●● Gut ●● Befriedigend ● Schwach

Liebe: ●●●● Super ●●● Gut ●● Befriedigend ● Schwach

BUCHTIPP

Gigantisch: Mit dem Schiff über die Alpen

Vor über 100 Jahren hat der Ingenieur Pietro Caminada eine wahnsinnige Idee: Er will die Nordsee und das Mittelmeer miteinander verbinden – mit einem Kanal über die Alpen.

Pietro Caminada, Mailänder mit bündnerischen Wurzeln, international bekannter Städteplaner und Ingenieur, plante Anfang des 20. Jahrhunderts einen gigantischen, 591 Kilometer langen Schifffahrtsweg von Genua nach Basel. Der Schifffahrtskanal über die Alpen blieb nur eine Vision. Anita Siegfried, ehemals Archäologin und seit zwanzig Jahren freie Schriftstellerin, hat mit «Steigende Pegel» einen Roman über den Ingenieur verfasst. Für ihr Buch hat sie den Nachlass des Ingenieurs gesichtet und viel recherchiert. Entstanden ist ein Werk zwischen Fakten und Fiktion, aufregend und informativ zugleich.

Pietro Caminada wird in den 1860er-Jahren in Mailand geboren. Sein Vater stammt aus einem kleinen Bündner Dörfchen, seine Mutter ist Italienerin. Den jungen Ingenieur Caminada zieht es in die Ferne. Erst nach Argentinien, dann nach Brasilien. Und er zeichnet die ersten Pläne für Brasilia, die neue Hauptstadt im Landesinnern. Caminada lebt noch in Brasilien, da wird der Tunnel durch den Gotthard eröffnet. Eisenbahn statt Schifffahrt. Wäre die Schweizer Verkehrsgeschichte anders verlaufen, dann hätten Caminadas Schiffe vor hundert Jahren dreimal mehr Waren über die Alpen transportieren können als mit der Eisenbahn durch den Gotthard.

Im Taktfahrplan wären sie von Genua über den Apennin nach Mailand und Como, den Berg hoch bis auf 1250 Meter über Meer und unter dem Splügenpass hindurch nach Chur, in den Bodensee und bis nach Basel gefahren und hätten 15 Millionen Tonnen Frachtgut pro Jahr transportiert.

Anita Siegfried folgt den Spuren des Lebens von Pietro Caminada und lässt den schiffbaren Kanal über die Alpen Wirklichkeit werden. Dabei springt sie von der Zukunft in die Vergangenheit. In einem Kapitel erzählt sie davon, dass der alpenquerende Kanal 1930 schon gebaut worden sei und seit Jahren in Betrieb wäre.

In anderen Kapiteln schlägt sich der Visionär Caminada mit Investoren herum, lernt seine Frau in Rio de Janeiro kennen, wo er Tramlinien und einen Hafen baut und schaut entsetzt dem Einmarsch der Faschisten in Rom zu.

Mit «Steigende Pegel» hat Anita Siegfried einen spannenden Roman geschrieben. Die Hommage an den Ingenieur Pietro Caminada ist eine aufregende Lektüre über eines der verrücktesten Vorhaben der Schweiz.

Martina Heinrich

«Steigende Pegel»: Über Pioniergeist und den Glauben an Technik.

Anita Siegfried: Steigende Pegel, 220 Seiten, 2016, Bilgerverlag

Typisch Sutter

Cony Sutter
Komiker

Frauen und Fussball

Bin ich froh, ist die Fussball-EM endlich vorbei und damit auch die Zofferei zwischen meiner Freundin und mir. Was ich da alles zu hören bekam: «Was? Hütt isch scho wieder en Match?» «Ja min Schatz, es machet 24 Mannschafte mit, da langet vier bis füüf Spieli halt nöd …» Bereits nach drei EM-Tagen: «Wänn isch dänn die Fuessball-Europameischterschaft äntlich fertig?» Sie zeigte wenig Verständnis, ich muss aber auch zugeben, das eine oder andere Spiel war nicht sehenswert, also von schlechter Qualität. So schlecht wie die EM-Leibchen der Schweizer Nati. Nun ist aber alles vorbei, die Franzosen lecken ihre Wunden und die Portugiesen feiern noch heute mit ihrem tragisch/euphorischen Held Ronaldo den Europameister-Titel. Bis zum Finale war es ein richtiges Geknorze, dann folgte die finale Kür. Oder wie meine Freundin für einmal richtig anmerkte: «Die Portugiesen waren wie eine Ketchup-Flasche. Trotz allen Bemühungen kommt am Anfang kaum was raus und zum Schluss alles auf einmal.»

RATGEBER

Mühe mit dem Einschlafen

Ich habe ein Problem mit dem Einschlafen. Obwohl ich müde bin, liege ich abends oft stundenlang wach, mache mir Gedanken über den vergangenen Tag oder was ich morgen alles zu erledigen habe. Ich bin innerlich unruhig und wälze mich hin und her. Trotz guter Ratschläge von Freunden zu einer gesunden Schlafhygiene, die ich weitgehend zu befolgen versuche, kriege ich das Einschlafen einfach nicht zügig genug hin. Ich ärgere mich dann über mich selbst, weil ich weiss, dass ich am nächsten Tag unausgeschlafen und müde bin. Können Sie mir weiterhelfen?

Sandra aus R., 42 Jahre

Liebe Sandra, gut, dass Sie bereits optimale äussere Bedingungen zum Einschlafen schaffen. Ich möchte Ihnen darüber hinaus helfen, an Ihrer inneren Einstellung zu arbeiten. Sie schreiben von Gedanken über die Vergangenheit oder Zukunft, die Sie beschäftigen. Für unseren Körper fühlt sich das so an, als müsse er noch wach sein, um die Dinge zu erledigen. Deshalb macht Schlaf für den Körper in einem Moment, in dem er sich durch unsere Gedanken noch in einer inneren Anspannung befindet, keinen Sinn. Aber: Schlaflosigkeit bereitet Sie nicht auf die Problemlösung des nächsten Tages vor. Statt mit der Vergangenheit oder Zukunft beschäftigt zu sein, überlegen wir lieber, was Sie im Augenblick tun können, also eine erhöhte Aufmerksamkeit für sich und den Körper im Hier und Jetzt schaffen: «Was spüre ich?» Atmen Sie bewusst und spüren Sie, wie sich Brustkorb und Bauchdecke beim Einatmen heben und beim Ausatmen wieder senken. Sie beobachten lediglich Ihren Atem, wie er von alleine kommt und geht – wie Wellen, die ans Ufer treten und wieder zurückgespült werden. Vielleicht gelingt es Ihnen, über die Atmung Ihren Körper bewusster zu spüren: Wie liege ich? Wie geht es meinen Beinen, meinen Armen, meinem Kopf? Und wie wäre es, wenn Sie sich an einem wunderbaren Ort befinden, an dem Sie entspannen können? Zuletzt möchte ich folgenden Aspekt noch betonen: Häufig ist die Reaktion auf die Schlaflosigkeit – nämlich dass Sie sich über sich selbst ärgern – schlimmer als die Schlaflosigkeit selbst. In dem Moment, wo Sie beginnen, sich damit abzufinden, dass Sie im Moment nichts gegen die Schlaflosigkeit tun können, werden Sie ruhiger. Sie zu akzeptieren und als «Freund» zu nehmen, statt dagegen anzukämpfen und als «Feind» zu sehen, lässt sie entspannen und spart Ihnen wertvolle Energie. Sie werden sehen: Am Ende schlafen Sie ganz von alleine ein!

Michaela Veit
Diplom-Psychologin und zertifizierter Coach
www.mytherapy.ch

Haben Sie Fragen zur Psychologie?

Senden Sie uns Ihre schriftliche Anfrage. Michaela Veit wird versuchen, diese zu beantworten.

OberseeNachrichten, Redaktion
Hauptplatz 5, 8640 Rapperswil
redaktion@obersee-nachrichten.ch
www.obersee-nachrichten.ch