

Kreis Nordfriesland

Stärken erkennen und positiv denken

Persönlichkeitstrainerin zog Zuhörer mit interessantem Vortrag in den Bann

STRUCKUM „Ich gehe mal eben ins Bad und mache mich fertig“ – ein Satz, der nach Ansicht von Regina Först leider noch immer zu oft wortwörtlich genommen wird. Die eigene Wertschätzung gerate dabei ins Hintertreffen, was bliebe sei der Blick auf die Mängel und nicht auf die Fülle. Die Persönlichkeitstrainerin und Autorin war auf Einladung des nordfriesischen Vereins landwirtschaftlicher Fachschulabsolventen (VLF-NF) nach Struckum in den Landgasthof gekommen und hielt dort den Vortrag „Erfolg durch Persönlichkeit – Wie Sie Ihre Stärken und Ressourcen erkennen, nutzen und gewinnbringend einsetzen!“

Alles, was man für ein authentisches und glückliches Leben brauche, wüsste man im Grunde genommen selber. Doch wie sieht es mit der Umsetzung aus? Wie schwer es ist, auf seine innere Stimme zu hören und sich selbst und anderen gegenüber achtsam zu sein, erlebte Regina Först am eigenen Leib. 1959 in Bordesholm auf einem Bauernhof geboren, sollte sie aus Sicht ihrer

Eltern „etwas Ordentliches lernen“. Sie landete in der Textilbranche und kletterte die Karriereleiter hoch oder wie sie es nannte: „Frau Wichtig war geboren.“ Ihre letzte Station war die Textilkette New Yorker – als sie dort anfang gab es neun Läden, als sie aufhörte hatte sich die Zahl verzehnfacht.

„Auf die Bettkante setzen und sich für den Tag, die Menschen und den Beruf entscheiden.“

Regina Först
Persönlichkeitstrainerin

Auf der Höhe ihres persönlichen Zenits war der Fall umso tiefer. „Ich wurde von meinem Körper ausgebremst und wollte nicht mehr leben“, erinnerte sie sich. Während eines Krankenhausaufenthaltes schenkte ein Freund ihr ein Buch, auf seine innere Stimme zu hören und sich selbst und anderen gegenüber achtsam zu sein, erlebte Regina Först am eigenen Leib. 1959 in Bordesholm auf einem Bauernhof geboren, sollte sie aus Sicht ihrer

Gerade ihr Struckumer Publikum müsse wissen, dass alles, was man in den Boden hineingebe, auch wieder heraus komme. Selbstbewusstsein heiße, sich selber bewusst zu sein. „Wenn jeder an sich denkt, ist an jeden gedacht“, meinte die Referentin. Sollte heißen: Vom ich, zum du, zum wir. Sich selber groß sehen, um andere groß zu sehen. Jeder sollte mehr auf sich achten und nicht soviel meckern. Negativen Gedanken sollte man keinen Raum lassen, denn „wir können uns nicht gut fühlen, wenn wir schlecht denken.“ Hilfreiches Mittel dazu mit Blick auf das morgendliche Aufstehen: „Auf die Bettkante setzen und sich für den Tag, die Menschen und den Beruf entscheiden.“

Einem anderen Kapitel widmete sie dem Dankesagen. „Warum ist das so schwer?“, fragte sie. Spreche man Frauen auf ihr neues, tolles Outfit an, komme anstatt eines Dankes für das Kompliment oft zurück, dass es ganz günstig gewesen sei. Wer Regina Först einlädt, sollte ihre Gastgeschenke annehmen. Ein „Danke“ reicht. Wer aber sagt, dass das Geschenk nicht nötig getan hätte, ist es sofort wieder los. „Ich nehme es dann einfach wieder mit“, sagte sie.

Während sie erzählte gab wohl kaum jemanden, der sich in den zahlreichen Beispielen nicht wiederfand. Gerne ließen sich die Zuhörer auf einen kinesiologischen Muskeltest mit ihren Sitznachbarn ein und sich von der Begeisterung der Persönlichkeitstrainerin annähernd zwei Stunden lang mitreißen.



Kinesiologischen Muskeltest: Regina Först macht es vor. MONE

Spielerisch friesisches Brauchtum vermittelt



NIEBÜLL Wie beliebt die traditionellen Brauchtumsseminare des Nordfriesischen Vereins sind, zeigte einmal mehr die Zahl der angemeldeten Kinder in diesem Jahr. 35 Mädchen und Jungen im Alter zwischen acht und 13 Jahren nahmen daran teil. „Die Seminare sollen den Nachwuchs im Land der Nordfrie-

sen an Sprache und Brauchtum heranzuführen, um beides zu erhalten“, erklärte Geschäftsführer Wolf-Rüdiger Konitzki. Beim Besuch in der Niebüller Jugendherberge duftete es wie in der Weihnachtsbäckerei. Die Kinder hatten Plätzchen gebacken, friesische Weihnachtslieder einstudiert und Lotto ge-

spielt – natürlich auf Friesisch. Mit dem Bus ging es zudem nach Tondern ins historische Museum. „Adiis – bis zum nächsten Mal“, hieß es abschließend von den Kindern, die dem friesischen Brauchtum und der Sprache ein Wochenende lang ein gutes Stück näher gekommen sind. hn

Jäger unterstützen die Wildtierhilfe

ARLEWATT „Das Geld kommt gerade zur rechten Zeit“, sagte Steffi Nünning, Vorsitzende des Vereins Wildtierhilfe Arlewatt, bei der Übergabe einer Spende durch den Chef der Kreisjägerschaft Nordfriesland Jochen Muxfeldt. Schon länger werde für einen dringend benötigten Gefrierschrank gespart. Die rührige Ehrenamtlerin widmet sich mit Hingabe ihrem Arbeitsschwerpunkt, verletzte, verwaiste und halb verhungerte Wildtiere aufzupeppeln und gesund wieder in ihre gewohnte Umgebung zu entlassen.

Dazu ist gesunde, immer frische Nahrung das A und O.

Aus dem ganzen Kreis werden Notfälle – vom Eichhörn-

chen bis zum Greifvogel – aufgenommen. Die enge Zusammenarbeit mit Tierärzten garantiert fachliche Unterstüt-

zung. Bei dem Geld – es kamen 405,53 Euro zusammen – handelt es sich um die Kollekte der Hubertusmesse in Enge, organisiert von der Kreisjägerschaft. „Ich habe von der guten Arbeit der Wildtierhilfe über Berichte in der Zeitung erfahren“, erläuterte Muxfeldt. Rasch sei er sich mit seinem Vorstand und Pastorin Anja Nickelsen-Reimers darüber einig gewesen, das Geld dem Verein zu stiften. Schließlich seien die Ziele der Jäger, zu hegen und zu pflegen identisch mit denen der Vereinsmitglieder. rah



Helfen den Wildtieren: (v.l.) Jochen Muxfeldt, Steffi Nünning und Vorstandsmitglied Silke Behrenbeck. RAH

Vorsitzende in ihren Ämtern bestätigt

Wahlen bei den Kreisbauernverbänden Husum-Eiderstedt und Südtondern

NORDFRIESLAND Einstimmig wurde **Hans Friedrichsen** (kleines Foto) bei der konstituierenden Sitzung des Kreishauptausschusses des Kreisbauernverbandes Husum-Eiderstedt in seinem Amt als Vorsitzender bestätigt. Somit tritt der Horstedter seine dritte Amtsperiode an und leitet für weitere fünf Jahre die Geschicke des Verbandes.

Bereits im Vorfeld wurden in den vergangenen zwei Monaten in 104 Orts- und 18 Bezirksverbänden die Delegierten für das höchste Organ auf Kreiserebene, den Kreishauptausschuss, gewählt. Einigkeit herrschte auch bei den weiteren Wahlen in der Gastwirtschaft Erichsen in Horstedt. So stellten sich alle Vorstandsmitglieder erneut zur Wahl. Wiedergewählt wurden der 1. Stellvertreter Thomas Kühl (Ostenfeld), der 2. Stellvertreter Melf Melfsen (Langenhorn) sowie die vier weiteren Vorstandsmitglieder Jürgen-Boy Gertz (Osterhever), Reimer Hansen (Goldelund), Thomas Hansen (Viöl) und Heinz-Josef Jockram (Reußenköge).

In einem zweiten Wahlschritt wurden die sechs Delegierten für den Landeshauptausschuss des Bauernverbandes Schleswig-Holstein gewählt. Der Landeshauptausschuss wählt dann im Januar den Präsidenten des Schleswig-Holsteinischen Bauernverbandes. In den Landeshauptausschuss entsandt wurden Hans Friedrichsen, Jürgen-Boy Gertz, Reimer Hansen, Thomas Hansen, Thomas Kühl und Melf Melfsen.

Hans Friedrichsen bedankte sich für das

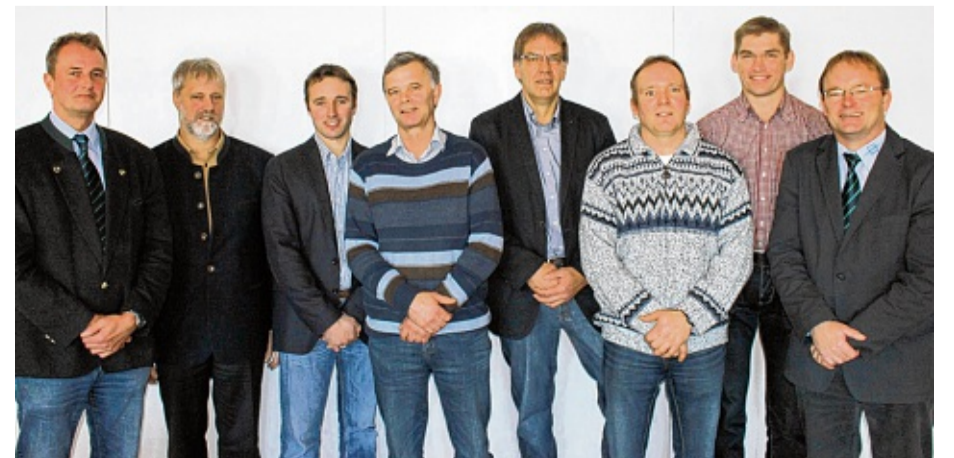
in ihn gesetzte Vertrauen. Er freut sich, die gute und bewährte Zusammenarbeit mit seinem Vorstandsteam fortsetzen zu können.

Auch die Zukunft bringt wieder mehr als genug Betätigungsfelder für die Vorstandsarbeit des Kreisbauernverbandes, heißt es in einer Mitteilung. „Die Energiewende, der Ausbau der 380 KV-Leitungen, der Ausbau der B5, die Änderung des „Knick-Erlasses“ sowie verschiedene Gesetzesänderungen auf Bundes- und Landesebene und letztendlich die für 2014 anstehende Agrarreform fordern unseren vollen Einsatz“, so Hans Friedrichsen.

Zum Abschluss der Veranstaltung dankte er nochmals allen gewählten Vertretern für die geleistete Arbeit. „Vor dem Hintergrund der anstehenden Aufgaben wird die Verbandsarbeit immer wichtiger, deshalb ist der ehrenamtliche Einsatz in enger Zusammenarbeit mit dem Hauptamt unerlässlich.“

Eine Wiederwahl des Vorsitzenden erfolgte auch in Südtondern. Auf ihrer ersten Sitzung des neuen Kreishauptausschusses haben die Delegierten Wolfgang Stapelfeldt einstimmig zum Vorsitzenden des Kreisbauernverbandes Südtondern gewählt. Der 50-jährige Landwirtschaftsmeister aus Emmelsbüll-Horsbüll wurde damit bereits zum dritten Mal in diesem Amt bestätigt. Ihm zur Seite stehen seine Vertreter Nickels Brodersen und Christian Magnus Petersen. Zusammen mit Karsten Peter Petersen vertritt der Vorstand auch die Interessen der Landwirte aus Südtondern auf Landesebene.

Vorangegangen waren in den vergangenen Monaten die Wahlen auf Orts- und Bezirksebene. „Ich freue mich, dass so viele junge Berufskollegen in den Dörfern ein Ehrenamt für ihren Berufsstand übernommen haben“, freut sich Wolfgang Stapelfeldt. hn



Der Vorstand des Kreisbauernverbandes Südtondern mit Wolfgang Stapelfeldt (re.). HN

Back to the 90ies
DIE JAHRESPARTY
 mit den Stars der 90er
LIVE CAPTAIN HOLLYWOOD
LAYZEE aka Mr. President
Volker Mittmann RSH
28.12. Campushalle Flensburg
 Karten gibt es in allen sh:z Ticket-Centern, an allen bekannten Vorverkaufsstellen und unter www.eventim.de
 Ticket-Hotline 0800 - 2050 7206 gebührenfrei