

## TERA-GRAMM

03/2013

# Was uns gesund hält!



## Ratschläge von oben

Maren Knappen, geboren 1974 in Dortmund, hat vor genau 20 Jahren bei Rowohlt ein Buch veröffentlicht unter dem Titel: Ratschläge von oben. Deutschlands Eliten – wie sie wurden, was sie sind. Angeregt durch ein Projekt im Deutschunterricht schrieb Maren Knappen 1991 an 170 Prominente und bat um den besten Ratschlag, den sie je in ihrem Leben bekommen hatten. Was für eine tolle Idee! 162 von ihnen kamen der Bitte nach. Unter den Antworten finden sich beeindruckende Tipps, tiefe Einsichten, Mottos, Maximen, Reflexionen und Bekenntnisse. Hier einige ausgewählte Beispiele:

- Egon Bahr: „Erkenne dich selbst!“ (Sokrates)
- Emil Beck: „Carpe diem!“ (Quintus Horatius Flaccus)
- Graf Lennart: „Jede Sache hat mindestens zwei Seiten.“
- Fürst von Bismarck: „Lassen Sie sich einmal jährlich auf Herz und Nieren untersuchen!“
- Christina Friede-Mohr: „Liebe und tu, was du willst!“
- Karlheinz Böhm: „Menschen für Menschen.“
- Peter Boenisch: „Wenn du einen Angriff erwidert, dann töte deinen Gegner nie mit einem Pfeil, wenn du ihn mit Zucker oder Salz erledigen kannst!“
- Willy Brandt: „Zur Summe meines Lebens gehört im Übrigen, dass es Ausweglosigkeit nicht gibt.“
- Birgit Breuel: „Egal in welche Situation du gerätst, bleib immer Mensch!“

## KURZ BERICHTET

Liebe Leser,

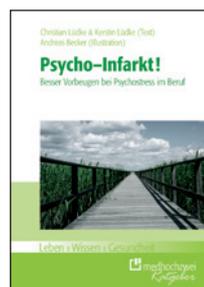
wir lernen tagtäglich aus der Begegnung mit Menschen, die schwere traumatische Erlebnisse hatten, wie zerbrechlich das Leben und die Gesundheit ist. Wir erhalten von den Menschen, mit denen wir arbeiten dürfen, wertvolle Ratschläge, wie wir unsere Arbeit bei **TERAPON** stetig verbessern können, um Ihnen dann diese Erfahrungen durch Beratung zuteil werden zu lassen. Inspiriert durch Maren Knappen und ihr Buch daher unser Wunsch heute an Sie:

Bitte schicken Sie uns den besten Rat, den Sie je von einem Kunden bekommen haben! Einsendeschluss ist der 31. Oktober 2013.

Bitte senden Sie Ihre Ratschläge an:

**TERAPON** Consulting GmbH  
Jutta Reineremann  
Wilhelm-Beckmann-Straße 7, 45307 Essen  
oder [jutta.reineremann@koetter.de](mailto:jutta.reineremann@koetter.de)

Unter allen Einsendern verlosen wir 10 Bücher der Neuerscheinung „Psycho-Infarkt“:



Die besten Ratschläge Ihrer Kunden werden wir dann in einem der nächsten **TERA-GRAMME** für Sie veröffentlichen.

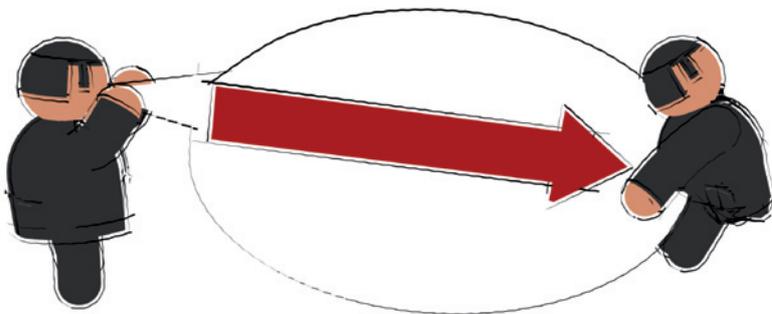
Vielleicht spielen wir bei Gelegenheit auch einmal

Hai raten ☺

Ihr Dr. Christian Lüdke

- Freiherr von Bethmann: „Studiere niemals!“
- Carl Carstens: „Guckt nicht ins Mauselloch, guckt in die Sonne!“
- Franz Josef Degenhardt: „Schlage die Trommel und fürchte dich nicht und küsse die Marketerin! Das ist die ganze Wissenschaft. Das ist der Bücher tiefster Sinn.“ (Heinrich Heine)
- Uschi Glas: „Behandle andere Menschen immer so, wie du selbst behandelt werden willst!“
- Max von der Grün: „Keine Arbeit ist so wichtig, dass sie nicht auch am nächsten Tag erledigt werden kann.“

Diese Liste lässt sich mühelos fortsetzen und automatisch denkt man beim Lesen: „Welches war denn mein bester Ratschlag, den ich je im Leben erhalten habe?“ Allerdings denkt man auch daran, ob es überhaupt sinnvoll ist, Ratschläge zu bekommen oder Ratschläge zu erteilen. Wer in den DUDEN schaut und sich mit dem Wortursprung von Ratschlag beschäftigt, entdeckt Erstaunliches: Das Wort „Rat“ stammt sprachgeschichtlich aus dem Mittelhochdeutschen und wurde ursprünglich dazu verwendet, um Mittel zu beschreiben, die zum Lebensunterhalt notwendig sind. Diese ursprüngliche Bedeutung findet sich heute noch in den Begriffen Vorrat, Unrat, Gerät und Hausrat. Viele von Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, kennen aus eigener Erfahrung einen weiteren Begriff, der die ursprüngliche Bedeutung des Wortes Rat noch spürbar in sich trägt: Heirat! Im Sinne von gut gemeinter Vorschlag. Die Bewertung überlassen wir in diesem Falle Ihnen. Ein Teil der Leserschaft wird sicherlich denken, dass eine Verlobung nichts anderes ist als



Der Rat, der uns im Leben vorantreibt (© creative vision)



Der Rat von oben  
(© creative vision)

ein Eheversprechen und dass sich jeder mal versprechen kann.

Rat findet sich weiterhin in Wörtern wie ratsam (empfehlenswert), Familienrat, Studienrat, Geheimrat, Stadtrat und Rathaus.

Nicht zuletzt steckt Rat auch in dem Wort Be**RAT**ung. Und Beratung ist Teil unserer Dienstleistungen bei **TERAPON**.

In unserer Arbeit begegnen wir in Akutsituationen oft Menschen, die völlig ratlos sind, die sich keinen Rat mehr wissen. Ratschläge können daher etwas sehr Wertvolles sein, denn sie können helfen, gerade in schwierigen oder veränderten Lebenssituationen. Ratschläge sind Hilfe von außen. Ratschläge liefern ein Erfahrungswissen. Ratschläge sind lebensnotwendig. Eine Redewendung sagt: „Wem nicht zu raten ist, dem ist nicht zu helfen.“

Unser **TERA-GRAMM** ist ein Good-Newsletter: daher hier die gute Nachricht: **Guter Rat muss nicht immer teuer sein.** Das zeigen unsere Dienstleistungen. Wir stellen Ihnen gern unsere Erfahrungen zur Verfügung, von der einfachen Beratung bis hin zu komplexen Präventionstrainings. Dienstleistung nehmen wir dabei wörtlich: dienen und leisten! Und wir fühlen uns unserem Slogan verpflichtet: „Wir machen gesund“.

Um auf den Anfang und den Titel des Buches von Maren Knappen „Ratschläge von oben“ zurückzukommen, fragen wir uns: „Gibt es auch Ratschläge von unten“? Wir können die Frage mit einem klaren JA beantworten!