

Gilli berichtet über die Juni-Session

Rapperswil-Jona. – Heute Samstag lädt die UGS Linth zu einem öffentlichen Gesprächsabend in den Saal des Hotels «Jakob» am Rapperswiler Hauptplatz ein. Der Anlass beginnt um 18.45 Uhr und dauert bis zirka 20.15 Uhr.

Mit Grünen Nationalrätin Yvonne Gilli können Themen der Juni-Session des eidgenössischen Parlaments diskutiert werden. Eine der wichtigen Fragen der vergangenen Session sei jene gewesen, wie man das Bevölkerungswachstum und den Umweltschutz in ein Gleichgewicht bringen kann, heisst es einer Mitteilung. Um diese und weitere aktuelle Politfragen geht es am Gesprächsabend. (eing)

Post plante drei Parkplätze ein

Schmerikon. – Die «Südostschweiz» berichtete am Donnerstag, dass sich die neue Poststelle in Schmerikon verzögert. Dies, da die Post nur einen Parkplatz eingeplant habe.

Jetzt präzisiert die Post: Man habe von Anfang an drei Parkplätze eingeplant, sagt Erich Schmid, von der Kommunikation Ost der Post. «Bei der Gesuchseingabe gingen wir davon aus, dass die zwei Parkplätze an der Strasse zur Liegenschaft gerechnet werden könnten», so Schmid. Dies sei früher der Fall gewesen. Später wurden die Plätze jedoch von der Gemeinde übernommen und befinden sich nun auf öffentlichem Grund. So «verblieb» auf dem zur Liegenschaft gehörenden Grundstück noch ein Parkplatz.

Im Rahmen des Bewilligungsverfahrens gehe es nun darum zu prüfen, ob das Parkplatzangebot den gesetzlichen Vorgaben entspreche. (pea)

Frauen erfahren an Matinée, wie das Leben bunter wird

Lustvoll, bunt und lebensfrohgings im Uzner Begegnungszentrum bei der Frauenmatinée zu und her. Die Frauengemeinschaften öffneten gemeinsam mit der Pro Senectute See und Gaster dem Glück die Türen.

Von Irene Riget

Uznach. – «Manchmal muss man nur die dunkle Brille ablegen, um das (kleine) Glück im Alltag wahrzunehmen», hiess es an der Frauenmatinée in Uznach unter anderem. Zum Thema «Was ist Glück und wie öffne ich ihm die Türe?» brachte Ria Eugster aus Stäfa – als ausgewiesener Familiencoach tätig – unterhaltsame Untersuchungen und deren Erkenntnisse nach Uznach.

«Glück ist eine persönliche Wahrnehmung – nicht selten haben kranke Menschen ein höheres Glücksempfinden als vor Gesundheit Strotzende.» Dieser Aussage konnten die rund 70 Anwesenden unisono zustimmen.

Die kleinen Glücksmomente

Um eines gerade vorwegzunehmen: Das Leben sei keine schnurgerade Autobahn, sondern könne vielfach ei-



Heitere Glücksmomente: Familiencoach Ria Eugster (mit Schirm) posiert inmitten von lebensfrohen Zuhörerinnen.

Bild Irene Riget

nem Ritt auf der Achterbahn gleichen. Himmelhochjauchzend, zu Tode betrübt, dies habe seine Gründe – und nicht immer nur im Hormonhaushalt.

Schicksalsschläge stimmten einen traurig und könnten einem das Herz zuschnüren. Offen gab Referentin Ria Eugster einige Tiefpunkte aus ihrem Leben preis.

Situationen, die sie keineswegs auf die leichte Schulter nehmen konnte. Wichtig erscheint ihr dabei, dass nach der Zeit der Trauer auch wieder eine Zeit des Lachens und der Freude kommen darf. «Meine Tiefschläge haben

mich gestärkt und zu der Frau gemacht, die sich glücklich schätzt, hier und heute vor Ihnen stehen zu dürfen.»

Liebevolle Beziehungen leben sowie die Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft schätzen – dies fördere die Lebensfreude und mache dankbar und glücklich.

«Was wir 'wahr'-nehmen, das ist unsere Wahrheit. Wir haben also die Wahl, aus einer Situation das Beste zu machen, uns also als Glückspilz oder Pechvogel zu wännen», sagte die Referentin.

Aus der Hirnforschung sei bekannt, dass man das Negative fünfmal mehr gewichte als das Positive, führte sie weiter aus.

Gute Gründe zur Dankbarkeit

So sei es an der Zeit, das Gehirn umzupolen – dies sei nicht ganz einfach, respektive müsse trainiert werden. «Unser Ärger beim Autofahren ist freiwillig!», kommentierte Eugster mit launigen Worten.

Sie empfahl ihrer aufmerksamen Zuhörerschaft, ein Dankbarkeitsjournal zu führen. «Schreiben Sie täglich drei Gründe auf, wofür Sie dankbar und glücklich sind.»

Wer dies drei Wochen lang lückenlos mache, der ändere seinen Fokus. Daraus entstehe eine Quelle der Dankbarkeit.

Als Türöffner zum persönlichen Glücksempfinden empfahl die Referentin zudem viel Bewegung – ohne Ablenkung – in der Natur.

Bildlich untermalt stellte sie sich unter einen schwarzen und danach unter einen regenbogenfarbigen Schirm – die Wirkung sprach Bände. «Suchen Sie täglich ein Stück blauen Himmel, Sie werden es (fast) immer finden», zeigte sie sich lebensfroh und zuversichtlich.

INSERAT

Der Audi Q3: perfekt für alle Bedingungen.

Swiss

Benefit

Jetzt von attraktiven Sonderkonditionen profitieren.

Ab sofort gibt es den Audi Q3 als attraktives Sondermodell Start ab CHF 35 400.– mit Xenon plus, Einparkhilfe hinten, Komfortklimaautomatik und vielem mehr. Den Audi Q3 Start erhalten Sie in verschiedenen Motor- und Getriebevarianten. Mehr Infos unter www.audi.ch/q3start

Jetzt bei Ihrem offiziellen Audi Partner in Ihrer Region.

Audi Q3 Start 1.4 TFSI, 150 PS, CHF 35 400.– anstatt CHF 40 840.–. Abgebildetes Modell CHF 37 280.– inkl. Mehrausstattungen (Misanorot Perleffekt, Aluminium-Gussräder im 5-Speichen-Design). Normverbrauch gesamt: 5,9 l/100 km, 137 g CO₂/km (Durchschnitt aller verkauften Neuwagen: 148 g/km), Energieeffizienz-Kategorie: D.

Audi

Vorsprung durch Technik