

DAS ZELT – COMEDY CLUB MIT ERSTKLASSIGER COMEDY

Jedes Jahr in einer neuen Besetzung, aber garantiert immer ein Feuerwerk der Unterhaltung – das ist Das Zelt – Comedy Club. Versprochen wird eine einzigartige Mixed-Comedy-Show, die alle Lachmuskeln strapazieren wird.

WINTERTHUR: Der Comedy Club ist bereits seit sieben Jahren unterwegs und verbindet auf seinen Tourneen musikalisches, komödiantisches Kabarett mit erstklassiger Stand-up-Comedy, eine Portion Ironie mit einem kleinen Schuss Satire. Moderiert wird die Show von Kabarettist Michael Elsener.

MICHAEL ELSENER UND VIELE MEHR

Er ist jung, Zuger und hat lockiges Haar. Der Prix-Walo-Gewinner, vielen bekannt aus «Giacobbo/Müller», sorgt mit seinen Parodien von Roger Federer, Peach Weber, Johann Schneider-Ammann und

vielen mehr für Furore. Als studierter Politikwissenschaftler schaut er gerne etwas kritischer hin. In seinem neuen Programm «Mediengeil» parodiert er nun das heutige Medienverhalten. Und zwar so, dass der «Tages-Anzeiger» bilanziert: «Eindrücklich, was der Mann draufhat.»

Seit bald 25 Jahren lässt die Zürcher Kabarettistin Regula Esposito mit ihrer Bühnenfigur Helga Schneider und mit ihrem sprichwörtlichen Humor die Theaterbretter und -parkette dieser Welt erzittern. Mit dem Programm «SUPERH3LG@ – SmartComedy von und mit Helga Schneider» präsentiert sie ihren neusten Streich. Starbugs Comedy überzeugen auf der ganzen Welt mit einer einzigartigen Mischung aus Tanz, Akrobatik und nonverbaler Comedy. Sie sind die weltweit erfolgreichste Schweizer Comedy-Show. Von New York bis Tokio haben sich die drei Comedians in die Herzen

des Publikums gespielt. Vier Hände, zwei Stimmen und ein rollendes Klavier – Claire aus Berlin und Madame Olli aus Genf, zwei Frauen, die unterschiedlicher nicht sein könnten, begleiten sich gegenseitig an, auf, in und über dem Klavier.

Musikalisch begleitet werden die Künstler von der routinierten Band The Giggler. Sie ist bereits seit vier Jahren mit dem Comedy Club unterwegs und lässt die Auftritte durch stilvolle Livemusik zu einem Gesamtkunstwerk werden. **RED.**

WEITERE INFORMATIONEN: WWW.DASZELT.CH

VERLOSUNG

Der «Stadi» verlost 3x2 Tickets für «Das Zelt – Comedy Club» von Dienstag, 6. Juni, 20 Uhr in Winterthur. Rufen Sie morgen Freitag von 10 bis 10.10 Uhr die Nummer 077 486 92 60 an. Viel Glück!

ALTKLEIDER BEQUEM ENTSORGEN

WINTERTHUR: Kleider, die nicht mehr getragen werden, können im Juni ganz einfach gespendet werden. Die Altkleidersammlung Textaid hat dafür mit der Post zusammengefasst. Im ganzen Monat Juni können Säcke mit Altkleidern beim hauseigenen Briefkasten deponiert werden. Wenn der Pöstler die Briefe bringt, nimmt er die Altkleiderspende gleich mit. Die Alttextilien werden dann von Textaid bei der Post abgeholt und dem kantonalen Samariterverband gespendet.

Textaid sorgt für eine ökologische und professionelle Weiterverwertung der abgegebenen Textilien. Ob wieder getragen oder zu Putzlappen und Dämmstoffen verarbeitet – Altkleider erhalten bei Textaid im textilen Kreislauf ein neues Leben. Damit können wertvolle Ressourcen geschont und die Umweltbelastung deutlich reduziert werden. **RED.**

WEITERE INFORMATIONEN zur Altkleidersammlung von Textaid und Post finden sie unter WWW.TEXAID.CH

LIFE-COACHING: WIE STEHT ES UM IHREN SELBSTWERT?

VON ROGER J. FREI

Denken Sie, dass Sie zu wenig oder gar keinen Selbstwert hätten? Tatsächlich ordnen wir Menschen uns alle seit Urzeiten einem bestimmten Wert zu, dem Selbstwert, der auf einer existenziellen Angst basiert. Der Angst vor der Ausgrenzung von der Gruppe, Sippe, Familie, weil man für diese zu wenig Wert haben könnte (weil krank, behindert, alt, etc.), was früher tödlich enden konnte. Darum bemühten sich schon unsere Vorfahren darum, für die Gruppe einen möglichst hohen Wert zu bedeuten, z.B. als guter Jäger, Heilerin, tapferer Krieger, schöne Frau (schön = gesund = gebärfähig) und so weiter. Denn um diese «wertvollen» Mitglieder kümmerte sich die Gruppe auch dann noch, wenn man mal krank, alt oder verletzt war.

Und Heute? Immer noch tickt in uns die selbe Urangst, die stark zunehmend krankmachenden Stress auslöst!

Burnout, Depressionen und viele psychische Erkrankungen finden hier ihren wahren Ursprung, indem wir unter ständig zunehmendem Stress versuchen, unseren Wert in der Gruppe (heute erweitert zur Gesellschaft), durch noch mehr Leistung, Status, Beliebtheit, Reichtum und Schönheit zu steigern. Selbstwert kann also nur im Kontext mit anderen Menschen existieren! Dabei wenden wir unbewusst eine Werteskala an, auf der wir den ganzen Tag unseren

Wert rauf und runter nach mehr oder weniger bewussten Regeln und Aspekten, also einem Selbstwertkonzept, zuordnen. Die ganzen Mode-, Kosmetik-, Fitness- oder Autoindustrien usw., existieren nur dank dem Selbstwert, der durch Kauf von Schönheit, Gesundheit und Status vermeintlich aufgewertet werden soll.

Ein Selbstwertproblem entsteht, wenn diese Wertezuschrei-

bung unangemessen ist und unnötiges psychisches/emotionales Leid verursacht. Und Selbstwert-Konzepte führen dann zu psychischen Problemen, wenn eine pauschale (Ab)wertung erfolgt. Beispielsweise: «Ich bin durch die Prüfung gefallen, ich bin einfach zu blöd» oder «Ich kann das nicht, ich bin völlig unfähig». Viele Menschen leiden dadurch an belastenden Symptomen wie Schüchternheit, Panikattacken, ständigen Unsicherheiten, Angstgefühlen oder an Vermeidungs- oder Überkompensationsverhalten, usw.. Sie fühlen sich dadurch ausgegrenzt, dauergestresst und unfähig ihre eigenen Ziele zu verfolgen! Rund 80 Prozent aller psychisch/emotionalen Probleme sind letztendlich in der Kernursache auf ein Selbstwertthema zurückzuführen und nach meiner Erfahrung steckt immer ein dysfunktionales Selbstwertkonzept als Antreiber dahinter.

Leiden Sie an einem der genannten Symptome und möchten Sie sich vom ganzen Stress und den Lebenseinschränkungen lösen? Dann gelingt Ihnen dies leider nicht durch Massnahmen, die

Ihren Selbstwert steigern helfen (was ein völlig unsinniges Ziel wäre), sondern nur indem Sie lernen, das Erreichen von persönlichen Zielen und das Erfüllen von Bedürfnissen von jeglicher Selbstwert-Thematik zu entkoppeln. Dies erfordert den Aufbau eines neuen, funktionalen Selbstwertkonzepts.

Ein spezielles Coaching ermöglicht es, in relativ kurzer Zeit, Ihr altes Selbstwertkonzept abzubauen und durch ein modifiziertes, funktionaleres zu ersetzen. Dies entstresst Ihr Leben spürbar und führt nachhaltig zu mehr Erfolg, Glück und Zufriedenheit. Sind Sie interessiert mehr zu erfahren? Dann kontaktieren Sie mich für ein unverbindliches Erstgespräch.

ROGER J. FREI

Triactive Coach & Psychologischer Berater
Lizenzierter Neuroimaginationcoach
Mitglied im Schweizerischen Berufsverband BSO
Praxis: Marktgasse 76, 8400 Winterthur
Telefon 076 710 10 00
E-Mail: KONTAKT@TRIACTIVE.COACH
Webinfo: WWW.TRIACTIVE.COACH

