



YEP! - Newsletter

Nr. 11 - August 2011

Gesundmachendes, Erleuchtendes, Medi-zynisches, Lustiges und Spannendes von Dr. Yves E. Patak

Liebe Leserinnen und Leser!

Der Sommer profiliert sich dieses Jahr durch einen Überfluss an Regen und der Jahreszeit nicht angemessene Kälte. Brrr! Da es uns somit nicht besonders nach draussen zieht, bleiben wir schön zu Hause und kümmern und heute mal *umeinander*. Das Schlüsselwort dieses Newsletters ist die Kommunikation. Dass wir Menschen soziale Wesen sind, steht ausser Frage. Doch immer wieder kommen wir an



Wegkreuzungen und können uns überlegen, ob wir wie in einem Ameisenhaufen leben wollen und mit unseren Mitmenschen über quasi *alles* kommunizieren - oder ob wir im Gegenteil ein Eremitenleben führen möchten. Die ideale Lösung liegt wohl im Gleichgewicht. Dieses scheint aber im Zeitalter von Facebook, Twitter, LinkedIn, Xing und anderen Medien eher in Richtung Ameisenhaufen zu laufen. Die Faustregel gilt: je jünger der Mensch, desto mehr Facebook-“Freunde“. Eine zweifelhafte Bezugsgruppe. Oder?

Ich persönlich habe mich bisher geweigert, der Facebook-Community beizutreten, in der festen Meinung, dies sei der perfekte Marktplatz für maximale Zeitverschwendung. Doch wie alles im Leben gibt es zwei Seiten derselben Medaille, und gerne höre ich, was

für Erfahrungen und Meinungen unter den *YEP!*-Lesern herrschen, wenn es um die kaum noch wegdenkbaren Social Media geht. Denn diese beeinflussen immer mehr Menschen auf *allen* Ebenen - bis hin zum Thema Gesundheit, Freizeitgestaltung, Work-Life-Balance, Knigge, Mode, Ernährung und so weiter.

Für alle LeserInnen, die dazu etwas berichten möchten: hier geht's zum *YEP!*-Blog zum Thema ‚Ameise vs. Eremit‘: [YEP!-Blog](#)

Ich wünsche allen ein freudiges Kommunizieren - in der richtigen Dosis!

Herzlichst,

Yves Patak



Interview mit dem Autor des *YEP!*-Newsletters

Im Intro dieses Newsletters ging es ja um das Thema Kommunikation. Da stellt sich doch auch die Frage: Wie verhält es sich, wenn *Ihnen* etwas kommuniziert wird? Wenn Sie z.B. etwas lesen, eine Zeitung, einen Newsletter, was auch immer - fragen Sie sich zuweilen auch: „Wer steckt eigentlich hinter diesen Zeilen?“

Nun, hier können Sie den Autor dieses *YEP!*-Newsletters ‚live‘ erleben - im Interview mit Hans-Peter Zimmermann, einem schon lange bekannten Coach, der auch mir schon wesentliche Inputs verpasst hat. Viel Spass!

[Interview H.P. Zimmermann mit Yves E. Patak](#)

Melanom und andere dunkle Gestalten

Was passt denn sonst noch zum Thema August? Na klar, die Sonne. Und wie man in den Gesundheitsratgebern immer wieder liest, sind wir Schweizer erstaunlich anfällig für das Maligne Melanom, den schwarzen Hautkrebs. Was die Häufigkeit betrifft, liegen wir Schweizer gemäss gewissen Quellen an zweiter Stelle



hinter Schweden! Dies wird darauf zurückgeführt, dass wir Schweizer - bei den wenigen Sonnentagen, die uns das schöne Heimatland gönnt - bis zu einem gewissen Grad ‚sonnenbesessen‘ sind. Und da wir mitunter zu den reichsten Menschen auf dem Planeten gehören, leisten es sich doch viele von uns, immer wieder für ein paar Wochen irgendwo in die Karibik oder in andere tropische Länder zu reisen, um ein wenig zu ‚brutzeln‘. Und diejenigen, die hier bleiben, übertreiben es offenbar auch mit dem Sonnenbad, wenn sich die Gelegenheit ergibt.

Natürlich gilt auch hier die goldene Paracelsus-Regel: „Nichts ist Gift und alles ist Gift - es kommt nur auf die Dosis an.“ Viele Sonnenanbeter entdecken irgendwann schwarze Punkte auf der sonnengegerbten Haut und schon droht die Panikattacke: ist es der schwarze Hautkrebs?

Beruhigen Sie sich. Früher gab es eine ganze Reihe von Kriterien, mit denen man abwägen musste, welche Flecken nun gefährlich sind und welche nicht. Die heutige Faustregel ist ganz einfach: wenn Sie einen Fleck ‚neu‘ entdecken, *beobachten* Sie ihn. Wenn er binnen weniger Wochen wächst, dann nichts wie los zum Hautarzt.

„Muttermale“ und andere Flecken, die seit Monaten oder Jahren stabil sind, können in der Regel belassen werden.

Übrigens: ein wenig Sonne, in Massen genossen, ist gesund! Die Schweizer leiden durch den helvetischen Sonnenmangel an einem chronischen Vitamin-D-Mangel. Diesen können Sie verhindern, indem Sie täglich eine halbe Stunde Gesicht und Arme der Sonne hingeben. Falls diese doch mal wieder scheint...

Seminar „Lebensberater“



Vom 19.-23. September 2011 führe ich wieder - zusammen mit der vom Fernsehen bekannten Astrologin und Coachin Tiziana Della Tommasa - das Seminar „*Ausbildung zum Lebensberater*“ (Teil 1) durch. Menschen in schwierigen Situationen zu beraten, zu führen, ihnen

hilfreiche Denkweisen, Perspektiven und Methoden zu vermitteln, ist eine der schönsten und kreativsten Berufungen überhaupt. Falls Ihr Bauchgefühl und Ihre bisherige Lebenserfahrung Ihnen sagt, dass auch Sie sich „berufen“ fühlen: es sind noch Plätze frei! Detaillierte Infos dazu auf meiner Homepage (www.yvespatak.ch) in der Rubrik

Die beiden Mönche

Zwei Mönche auf einer Pilgerreise kamen an das Ufer eines Flusses. Dort sahen sie ein vornehm gekleidetes Mädchen, das nicht wusste wie sie den Fluss überqueren sollte, da dieser reißend war und sie nicht ihre Kleider ruinieren wollte. Ohne zu zögern nahm einer der Mönche die junge Frau auf seinen Rücken, trug sie über den Fluss und setzte sie am anderen Ufer wieder ab.



Die Mönche setzten ihre Wanderschaft fort. Aber nach einer Stunde fing der andere Mönch an zu klagen: „Du hättest niemals diese Frau berühren dürfen. Ein solch enger Kontakt mit Frauen verstößt gegen unsere Gebote. Wie konntest du nur gegen die Regeln der Mönche verstoßen?“

Der Mönch, der das Mädchen getragen hatte, ging zunächst schweigend weiter, antwortete dann aber nach einer Weile: „Ich habe das Mädchen bereits vor einer Stunde am Ufer abgesetzt. Warum trägst du sie immer noch?“

Imgard Schloegel - The Wisdom of Zen Masters



Zum Schluss

Den Wert von Menschen und Diamanten kann man erst erkennen, wenn man sie aus der Fassung bringt.

Nossrat Peseschkian

YEP!-Newsletter gratis abonnieren:

° Ich möchte den YEP!-Newsletter ab sofort gratis abonnieren: bitte [hier klicken](#).

° Ich möchte den YEP!-Newsletter meinen Freunden weiterempfehlen (oder meine noch-Freunde damit ärgern) = [hier klicken](#) und Email-Adresse des Opfers



Dr. med. Yves E. Patak - Hypnose-therapie - Ganzheitliche Lebensberatung - Akupunktur - Seminare
einfügen.

° Für Kommentare: bitte [hier klicken](#)

° Ich möchte auf weitere Erleuchtung (ewige Glückseligkeit, den Eintritt ins Nirwana, Migros-Cumulus-Punkte etc.) verzichten und den *YEP!*-Newsletter ab sofort nicht mehr empfangen: bitte [hier klicken](#).

Verantwortlich für den Inhalt des *YEP!*-Newsletter:

Dr. Yves E. Patak

Bäumliweg 5

8157 Dielsdorf

ypatak@bluewin.ch

Tel: 044 362 39 39

Post Scriptum

Nichts in der Geschichte des Lebens ist beständiger als der Wandel.

Charles Darwin

Das, wobei unsere Berechnungen versagen, nennen wir Zufall.

Albert Einstein

Reich wird man erst durch Dinge, die man nicht begehrt.

Mahatma Gandhi