

Begleitung um eigene Ängste loszulassen

Von Tobias Baumann

«Ich liebe mich TOTAL», so heisst das vierte Buch von Sonja Kessler, in dem die Arneggerin Impulse gibt, wie man «seiner Liebeskraft wieder mehr Präsenz verleiht». Nur in der Harmonie mit unseren Mitmenschen läge die Voraussetzung für das eigene Glück, so Kessler, die im Herbst ihr nächstes Buch veröffentlicht und aktuell an einem weiteren schreibt.

Arnegg «Wir sollten uns selbst gegenüber viel achtsamer sein und das tun, was uns gut tut», erklärt Sonja Kessler einen ihrer Ratschläge, die in ihrem neuen Buch «Ich liebe mich TOTAL» den Leserinnen und Lesern vermittelt werden. Kessler bezeichnet sich selbst als Intuition-coach und Lehrerin für positive Selbstschulung und Selbstmotivation und führt mit ihrem Mann Christopher eine sogenannte Weisheitspraxis. «Man soll sich psychisch und körperlich so lieben, wie man ist», «man soll im Hier und Jetzt leben» oder «man soll nicht versuchen, mit seinem Verhalten andere Menschen glücklich zu machen, sondern sich selbst», sind weitere Tipps, die Kessler im Gespräch über ihr neues Buch und über ihre Arbeit als Lebenscoach nennt. Neben den Äusserungen solcher Lebensweisheiten sagt Kessler aber auch Sätze wie «Ich habe das Geschenk der vertieften Klarheit erhalten», die einen an Fakten und Wissenschaft glaubenden Journalisten ungläubig zurücklassen. Genauso wie Kesslers Bemerkung, dass sie nur durch den Blick in die Augen von anderen Menschen deren Charakter beurteilen könne.

Auf Lebensweg begleiten

Fakt ist, dass Kessler eben ihr viertes Buch herausgebracht hat, das fünfte bereits im Lektorat und sie aktuell am Schreiben ihres sechsten



Sonja Kessler präsentiert ihr Buch, das von ihrer Tochter illustriert wurde.

Werkes ist. Während sie die nächste Arbeit, die im Herbst erscheint, als partnerschaftliches Buch gemeinsam mit ihrem Mann geschrieben hat, handelt es sich beim jetzt veröffentlichten Buch um einen Ratgeber auf der Basis ihrer eigenen Lebenserfahrung. Sie habe so unheimlich viel erlebt, erzählt die sechsfache Mutter, die schon bis zum 26. Lebensjahr mit ihrem ersten Ehemann vier Kinder zeugte und später zwei weitere mit ihrem zweiten Mann. Sie habe bereits mit 27 Jahren die erste Wald- und Bauernhofspielgruppe in der Schweiz geführt, die Ausbildung zur diplomierten Erwachsenenbildnerin gemacht, später eine therapeutische Ausbildung absolviert und Kurse in der Sterbebegleitung besucht. Auch heute nehme sie noch immer an Kursen, Tagungen und Seminaren zur Weiterbildung teil, so die 51-Jährige auf die Frage, was sie befähige, anderen Leuten Tipps für ihr Leben zu geben, wobei sie auch betont, dass sie sich eher als Wegbegleiterin, denn als Ratschlaggeberin sieht.

Eigene Meinung bilden

«Ich begleite die Leute, die mit ihren Fragen und Problemen zu mir

kommen, auf ihrem Lebensweg», so Kessler, wobei es sich um ganz unterschiedliche Personen handle - beide Geschlechter jeden Alters, Familien und Einzelpersonen. «Grundsätzlich Leute, die innerlich stark sein und in ihre eigene Tiefe blicken wollen», so Kessler. Das Hauptthema hierzulande seien immer wieder Existenzängste. «Man kann durch Krankheit, Scheidung oder Arbeitslosigkeit sehr schnell sein gesundes soziales Netz verlieren. Ich begleite die Leute beim Prozess, ihre Ängste loszulassen», so die Frau, die im thurgauischen Lustdorf aufgewachsen ist, zwischenzeitlich zehn Jahre im Toggenburg lebte und inzwischen mit ihrem dritten Ehemann seit drei Jahren in Arnegg wohnt. Und einen Ratschlag hat sie zum Abschied auch noch: «Man soll sich nicht von den Meinungen anderer beeinflussen lassen, sondern sich eine eigene bilden.»

Buchvernissage:

Sonja Kessler:
«Ich liebe mich TOTAL»
22. Juni: 13 bis 18 Uhr
im Hotel New Star in St.Gallen
Vorlesungen: 14 Uhr, 15 Uhr und 17 Uhr

Insektenhotels gestalten



Gemeinsam wurde fleissig an den Insektenhotels gearbeitet.

Femme Family Kürzlich trafen sich einige Kinder, Mütter und Väter vom Verein Femme Family im Männerheim Hasenberg, um eigene Insektenhotels zu basteln. Die Kinder durften mit Schneckenhäusern, Schilf, Tannenzapfen, Ästen etc. die vorbereiteten Holzkistchen befüllen. Auch die Papis und Mamis durften kräftig mithelfen. Es wurde gehämmert, gebohrt und getackert. Die Ergebnisse konnten sich sehen lassen und werden hoffentlich bald von diversen Insekten bewohnt. Ein rundum gelungener Anlass organisiert durch Femme Family. Interessierte an solchen Anlässen können sich auf www.femmefamily.ch informieren und anmelden.

KOLUMNE

Wes Brot ich ess, des Lied ich sing

Von Tobias Baumann



Die Diskussion dreht sich bei allen grösseren Bauvorhaben ums Gleiche: Die Stadt und die Grundeigentümer möchten den Boden so gut wie möglich ausnutzen und deshalb über Sondernutzungspläne von der Regelbauweise abweichen. Die Anwohner einer betreffenden Parzelle wollen dagegen den Status Quo behalten und ihre ruhige Wohnlage schützen, weshalb sie sich gegen die aufgelegten Projekte wehren. Man kann beide Seiten verstehen oder sogar je nach Auftragslage auf beiden Seiten stehen. So betont nun gerade Urs Pfister, der sich als Rechtsanwalt der Familie Fürer so vehement und erfolgreich gegen den Sondernutzungsplan für das geplante Alterszentrum wehrte, im Gebiet Fenn-Geissberg den grossen Nutzen eines Sondernutzungsplans - nun da er die Eigentümer-schaft vertritt.

Das Wetter wird Ihnen präsentiert von:

Casa Verde
Innen + Aussenbegrünung AG
Rorschacherstrasse 308
9016 St. Gallen
+41 71 28 800 28
info@casaverde.swiss
www.casaverde.swiss

Jetzt aktuell! Gartenbonsai und noch mehr...

Ausschreibung der Schulbustransporte

Die Schule Gossau schreibt den Auftrag für die Schulbustransporte öffentlich aus. Damit folgt sie den gesetzlichen Vorschriften. Den Vergabeentscheid will sie im Spätsommer treffen.

Ausschreibung Die Gossauer Firma Kobler ist seit dem Jahr 2001 mit den Schulbustransporten für die Schule Gossau beauftragt. Das Vergaberecht verlangt, dass solche

Dienstleistungen regelmässig öffentlich ausgeschrieben werden müssen.

Der Schulrat Gossau hat deshalb bereits letztes Jahr beschlossen, diese Ausschreibung im Verlaufe dieses Jahres durchzuführen. Nun hat der Rat den Terminplan und das Vorgehen bestimmt. Die Ausschreibung startet Mitte Juni und die Offerten können bis Mitte August eingereicht werden. Der Stadtrat soll

dann Mitte September auf Antrag des Schulrates den Schulbusauftrag vergeben.

Der Erziehungsrat hat kürzlich den Ferienplan bis zum Ende des Schuljahres 2024/2025 veröffentlicht. Der Gossauer Schulrat hat nun die in seiner Kompetenz liegenden zusätzlichen Freitage festgelegt. Es werden weiterhin der Chläusler-Montag und der Freitag nach Auf-fahrt schulfrei sein.

Vorhersage
Der Freitag sieht im Vergleich zum Donnerstag insgesamt wieder viel schöner und stabiler aus. Die sommerliche Wärme kehrt zurück. Der nächste Dämpfer folgt aller Voraussicht nach hin zum Samstag. Am Pfingstsonntag wieder sonniger, dazu mässig warm.

Biowetter
Die allermeisten Wetterfühligsten können die auftretenden Biowetterreize recht gut ausgleichen und haben somit auch kaum grössere Probleme zu befürchten. Die Wärmebelastung ist gering und damit kommt der Kreislauf insgesamt viel besser in Schwung!

Bauernregel
An St. Medardus (8.6.) wird ausgemacht, ob 40 Tag die Sonne lacht.

Samstag
19°
12°

Sonntag
22°
11°

Sonne: Auf- und Untergang
5:32 Uhr 21:20 Uhr

Vollmond: 17.06.2019

Bergwetter

4000 m	-2°
3000 m	5°
2000 m	14°
1000 m	23°

9:34 Uhr 0:21 Uhr

Gut seit 1927
Goldschmied und Uhrmacher



Alliance
aus dem hauseigenen Atelier