



Unser
tägliches
Brot



Unsere Welt wird - gefühlt - polarisierter und verwirrender.
Fast gleichzeitig erleben wir wie „unser tägliches Brot“:

Schönes und Schweres

Hoffnung und Schrecken

Glanz und Armut

Freude und Sorgen...

Die Psychologie kennt die Entwicklung guter „Ambiguitätstoleranz“ als Bewältigungsstrategie. Darunter wird die Fähigkeit verstanden, auch Widersprüchliches aushalten zu können, positive und negative Faktoren wahrnehmen zu können, ohne dass Stress zu Eskalation führt. Negative Seiten werden in Kauf genommen, positive Entwicklungen gewürdigt. Eine gute Ambiguitätstoleranz erhöht allgemein die Lebenszufriedenheit. Übergänge werden als notwendige Reifungsschritte gesehen, die dem Leben immanent sind.

Auch an Weihnachten liegt das Wunderbare und das Schreckliche - liegen Geburt des Göttlichen und Verlassenheit, Armut und Unsicherheit sehr nahe beieinander.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie - wie in unserem kreativ entwickelten „Weihnachtsrezept“ - die Widersprüche bewältigen, Gemeinschaft erleben und einen Sinn in dem Geschehen finden können.

Danke für Ihre Begleitung und Ihr Vertrauen in diesem Jahr.
Zuversicht, Hoffnung und im kommenden Jahr 2025
eine gute Sorge umeinander
wünschen von Herzen

Barbara Fank-Landkammer
und das Team aus der Nelkenstraße



Ehe-, Familien- und Partnerschaftsberatung Karlsruhe e.V.
Nelkenstr. 17 | 76135 Karlsruhe
www.eheberatung-karlsruhe.de

Zufriedene Kipferl

Zutaten:

500 gr. herzliche Neugierde

420 gr. weiches Rechthaben

200 gr. Risiko, gemahlen

160 gr. Wohllollen

4 Pck. Lernbereitschaft

2 Pisen Humor

2 Pck. Kritisches Hinterfragen zum Wenden

4 Pck. Geduld

Für eine gute Ambiguitätstoleranz Zutaten gut miteinander verkneten und zu gleichmäßigen, fingerdicken Rollen formen. Anschließend gut verpackt für ca. 30-60 Minuten mit einem kühlen Kopf ruhen lassen.

In der Zwischenzeit kritisches Hinterfragen und Lernbereitschaft gut vermengen. Den abgekühlten Prozess (Teig) nach und nach in ca. 1-2 cm dicke Scheiben schneiden und die Kipferl daraus formen.

Wichtig ist dabei, nicht zu exakt und radikal vorzugehen, sondern sich auch risikobereit auf neue Formen einzulassen. Enttäuschung und Ärger gehören dazu und können immer wieder neu in die Waagschale gelegt werden. Geduld und Humor geben dem Teig die nötige Konsistenz, um Altbewährtes und Starres aufzuweichen.

Die Grundzutat der Neugierde ist die Basis für eine gelungene Ambiguitätstoleranz. Sind ein paar Kipferl bereits gut geformt und ausgebacken, stellt sich auch in der Ambiguität eine gewisse Sicherheit ein, auf die immer wieder zurückgegriffen werden kann.

Für ein optimales Ergebnis sind Übung, Experimentierfreude, Spiel, Spaß und hartnäckiges Dranbleiben von Vorteil.

Sollten Sie eine oder mehrere Zutaten nicht gleich parat haben, ist der Austausch in der Nachbarschaft, im Kollegium und Freundeskreis möglich. Und der eine oder andere Blick in Literatur, Kunst & Lyrik und in gutbewährte Zeitschriften dienlich.

Wohllollend serviert schmecken die Kipferl am besten.

Bon appétit!