



„Der Keiler“

Ausgabe 236, Seite 7, vom 30.07.2001



„Tipps vom S-FOUR“



OTI Hans-Dieter Hoffmann ist beim FlgStff SFOR als S4 StOffz und VersZgFhr eingesetzt

„Mach das Beste aus all den Kontingenttagen“

Von Oberstleutnant
Hans-D. Hoffmann

Hier ein paar Tips, wie man/frau sechs Monate SFOR unbeschadet an Leib und Seele überstehen kann:

- Reduziere äußere Schadstoffe und psychischen Stress. Meide diese Mitmenschen und negative Einflüsse. Bevorzuge viel frisches Obst und Gemüse. Trinke ausreichend Wasser und Saft anstelle von Kaffee und Alkohol.
- Liebe Deinen Körper, pflege und bewege ihn. Sorge für ausreichend Schlaf und gesundes Essen. Du wächst aus dem, was Du isst und trinkst!
- Strebe nach innerer und äußerer Harmonie, balanciere Schwankungen aus, die durch die Jahreszeiten, Umgebung (Lager- und Containerleben) und verschiedene soziale Beziehungen (Kameraden, Vorgesetzte) gegeben sind. Stabilisiere Dein seelisches Gleichgewicht.

- Respektiere und erkenne an, dass es im Leben, besonders im Soldatenleben, plötzlich bisher Unbekanntes und Ungewohntes gibt, zum Beispiel das Leben im Feldlager auf engstem Raum mit allen dazugehörigen Einschränkungen auch der langen Abwesenheit von zu Hause. Klage nicht, finde Dich schnell mit der Situation ab. Trage durch Dein Verhalten und durch Vorschläge zur Verbesserung bei.
- Denke positiv und nutze die Zeit. Verfolge zielstrebig Deine persönlichen Wünsche.
- Erwarte grundsätzlich nicht zu viel, dann wirst Du auch nicht enttäuscht.
- Glück ist Zufall- suche ihn systematisch. Versuche, Träume zu verwirklichen und träume nicht von ihrer Verwirklichung. Alles was möglich erscheint, ist möglich. Mache schon jetzt Pläne für die Zeit nach dem Einsatz.
- Schaffe Dir einen vertrauten Kameradenkreis. Gemeinsam ist vieles, was den Einzelnen vor

Schwierigkeiten stellt, leichter zu schaffen.

- Schließ neue Freundschaften und führe viele gute Gespräche mit den Kameraden.
- Führe keine Kriege, die Du nicht gewinnen kannst.
- Versuche Dich täglich zu bewegen, nimm jede Gelegenheit dazu wahr, die sich bietet. Verbrauche auf diese Weise etwa 2000 Kalorien pro Woche, das heißt, bewege Dich intensiv vier mal 45 Minuten oder drei mal eine Stunde pro Woche. Suche Dir die Sportart aus, die Dir Spaß macht. Das baut Stress ab und erhöht das körperliche und seelische Wohlbefinden.
- Sei gut zu Dir selbst, dann bist Du es auch zu Deinen Kameraden. Belohne Dich selbst mit kleinen Geschenken zum 75. 100. oder 150. Tag im Einsatzland.
- „Carpe diem!“ (lat.) „Pflücke den Tag!“ Mach das Beste aus dem einen Tag den Du heute hast und mach das Beste aus allen Tagen, die Du im 3. Einsatzkontingent hast.