Jetzt den Niedrig-Zins auf Dauer sichern.

Mit Bausparen entspannt zurücklehnen.

- Schutz vor steigenden Kreditzinsen.
- Langfristige Planungssicherheit.
- Zum Bauen, Renovieren und Energiesparen.

Gemeinsam Heimat schaffen mit der Nr. 1*.
Jetzt bei den Experten von Schwäbisch Hall und bei den Volksbanken, Raiffeisenbanken. Oder gleich unter:

Tel. 0791 46-4777
www.schwaebisch-hall.de

*Bzgl. der Kundenanzahl privater Bausparkassen.

Genossenschaftliche FinanzGruppe
Volksbanken Raiffeisenbanken

Schwäbisch Hall
Auf diese Steine können Sie bauen

Wann sind die Grenzen erreicht?

Private Belastungen, Stress im Beruf, Widrigkeiten im Alltag – nur wer sich genügend Auszeiten gönnt, schützt sich gegen chronische Überforderung und kann neue Kraft für das Ich schöpfen.

0–15 Punkte
Sehr belastbar

Sie sind ein sehr belastbarer Mensch. So schnell haut Sie nichts um. Von Ihrer Umwelt werden Sie wegen Ihrer Leistungsfähigkeit vermutlich bewundert. Arbeit befriedigt Sie, manche könnten Sie gar für einen Workaholic halten. Möglicherweise gehören Sie zu den Menschen, die ihre Arbeit schon früh am Morgen beginnen und auch am Abend noch immer über genügend Energie verfügen, etwas zu leisten.

Selbst in der Freizeit sind Sie noch kreativ und können sich **schnell und gut entspannen.** Private Belastungen stecken Sie anscheinend ebenfalls gut weg.

Achten Sie dennoch darauf, dass Sie sich trotz Ihrer scheinbar unerschöpflichen Kräfte nicht doch irgendwann überfordern. Jeder noch so belastbare Mensch braucht auch längere **Ruhephasen, um die Energietanks wieder aufzufüllen.** Außerdem gelingt es in und nach Arbeitspausen wesentlich besser, neue Ideen zu entwickeln.

16–35 Punkte
Belastbar

Sie kommen mit den Schwierigkeiten im Leben ganz gut zurecht. Im Großen und Ganzen scheint es Ihnen auch zu gelingen, Druck abzubauen und sich zu regenerieren. Ihre Leistungsfähigkeit bei der Arbeit ist meist recht hoch.

Sie kennen aber auch Ihre Grenzen und wissen, an welchem Punkt Sie beginnen, sich zu überfordern. Manchmal fühlen Sie sich nach einer längeren Arbeitsphase abgespannt und ausgepowert. Nach einem ruhigen Wochenende, einem Urlaub oder ausreichend Schlaf spüren Sie eine deutliche Verbesserung Ihrer Leistungsfähigkeit.

Sie sollten daher konsequent nach Wegen suchen, sich regelmäßig verbrauchte Kräfte zurückzuholen. Gönnen Sie sich Auszeiten, und stellen Sie **nicht zu hohe Ansprüche** an sich selbst. Achten Sie darauf, sich immer wieder genügend Zeit zu nehmen, um Stress aktiv abzubauen, zum Beispiel durch Sport, Hobbys usw.

36–69 Punkte
Belastet

Sie sind ein leistungsbereiter Mensch, kennen aber auch das Gefühl von Stress und Überforderung. Sie erledigen Ihre Arbeit verlässlich und konsequent. Manchmal haben Sie aber doch das Gefühl, es wird Ihnen zu viel zugemutet.

Wahrscheinlich kennen Sie auch körperliche Beschwerden wie Spannungskopfschmerzen, Magendruck, Rückenbeschwerden oder Muskelverspannungen, die sich mit zunehmendem Arbeitsdruck verstärken und Ihnen signalisieren, dass Sie sich eine Auszeit von der Arbeit gönnen sollten. Nehmen Sie solche Hinweise ernst, sonst besteht die Gefahr, dass das **Verhältnis von Spannung zu Entspannung** mit der Zeit in ein Ungleichgewicht gerät. Sie sollten in jedem Fall etwas für Ihren Stressabbau tun. Vielleicht hilft es Ihnen, eine Entspannungstechnik zu lernen und sie regelmäßig zu üben.

Überlegen Sie, welche Stressoren Sie im Beruf und im Privatleben erwarten, und versuchen Sie, diese zu begrenzen.

Vergessen Sie auch nicht, sich ausreichend Pausen zu gönnen. Diese können Sie auch nutzen, um sich auszuruhen oder aktiv zu entspannen, zum Beispiel durch Muskelentspannungsübungen.

Sie werden sehen, dass solche Übungen nicht nur dem Körper guttun, sondern auch zur **Verminderung Ihres subjektiven Stressgefühls** beitragen können.

70–105 Punkte
Sehr belastet

Sie fühlen sich derzeit unter einer starken Belastung und sind dadurch auch nicht so leistungsfähig, wie Sie es sein könnten und es auch sein möchten. Vielleicht kommen Sie mit einer beruflichen oder privaten Situation nicht zurecht, und dies raubt Ihnen den Schlaf. Eventuell haben Sie sich **auch schon selbst Vorwürfe** gemacht, dass Sie nicht die Leistung bringen können, die man von Ihnen verlangt oder die Sie von sich selbst erwarten.

Hier sollten Sie unbedingt gegensteuern. Werden Sie sich bewusst, dass Sie nicht leistungsfähiger werden, indem Sie sich in die Arbeit zwingen und sich selbst unter Erfolgsdruck setzen. Dies lähmt mehr, als dass es motiviert. Zudem kann Überforderung in schwere psychische Krisen führen.

Überlegen Sie lieber, wie Sie **Ihre Situation positiver gestalten** können: Wie könnten Sie negativen Stress abbauen? Wie könnten Sie Ihre Arbeitssituation verändern, das Verhältnis mit Kollegen und den Vorgesetzten erleichtern? In Krisensituationen benötigt der Mensch Rückhalt, möglicherweise haben Sie davon zu wenig. Überlegen Sie, was Sie hier ändern können: Wie lassen sich Ihre Beziehungen zu Freunden oder in der Familie verbessern?

Akzeptieren Sie Ihr derzeitiges Tief, nehmen Sie es als Denkanstoß, etwas zu verändern. Sie haben jeden Tag von Neuem die Chance, Ihr Leben zu optimieren.

Quelle: „Gleichgewicht für die Seele" von FOCUS-Redakteurin Petra Hollweg, Knaur Verlag

Illustration: W. Horsch/FOCUS-Magazin

Nach wenigen Tagen in der Stille gelang es ihr, einen seit Langem schwelenden Entschluss zu fassen: „Ich bin mir jetzt sicher, dass ich kündige und mir eine neue Arbeit suche." Von Haus aus sei sie gläubig und der Gedanke an einen Klosteraufenthalt somit etwas Vertrautes. „Wie gut in der Ruhe hier Entscheidungen reifen, hätte ich aber kaum für möglich gehalten."

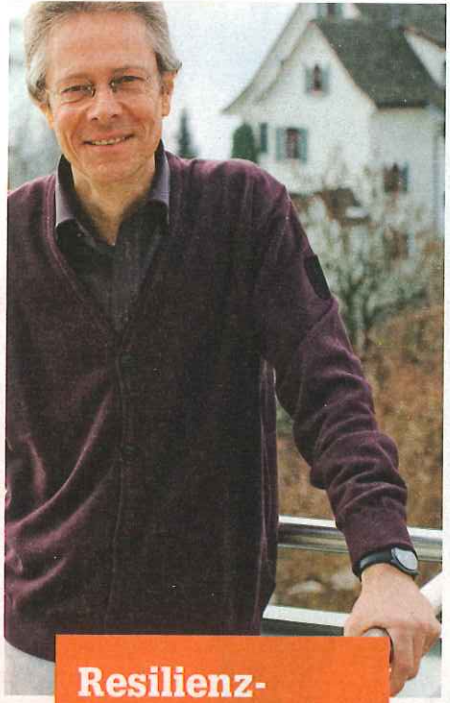
Eine Entscheidung hat auch der schwäbische Architekt in Plankstetten getroffen: nicht immer 100 Prozent geben zu wollen, sondern „auch mal mit 80 Prozent zufrieden zu sein". Er teilt das Problem vieler Selbstständiger: Er kann zusätzliche Aufträge nur schwer ablehnen, obwohl er eigentlich schon überlastet ist. Zudem ist sein Planungsbüro im Haus seiner Familie. So ist der Architekt während der Arbeit immer auch mit Problemen im Familienalltag konfrontiert. „Für mich war es gut, für ein paar Tage aus dieser Situation herauszukommen."

Hinnehmen, sich hingeben. Für den Plankstettener Abt Beda ist genau dies das wahre Ziel einer klösterlichen Auszeitübung: „In der Hektik der Welt verlieren viele Menschen ihre Wurzeln, ihren Bezug zu Gott aus dem Blick." Dabei sei die Spiritualität nicht verloren, sondern nur vernachlässigt. In der Stille des Klosters und im langsamen Rhythmus des dortigen Lebens würden seine Gäste aber ihre Stabilität zurückgewinnen. „Das verleiht ihnen neue Stärke."

Alle spirituellen Richtungen und sämtliche Weltreligionen propagieren die innere Einkehr hin zu einer Erweiterung des Bewusstseins, die sich offenbar nur durch Nichtstun hervorlocken lässt.

Viele Menschen versetze eine solche Ruhe zunächst in höchste Unruhe, weiß China-Mediziner Wolfram Schwarz. Sie erlebten die Zeit, die vorher oft so knapp war, plötzlich als unendlich gedehnt. „In dieser vermeintlichen Langeweile entsteht dann sehr still und sehr langsam ein Bewusstsein für das wahre starke Ich – und für die ureigenen Bedürfnisse."

Auch im Alltag gilt es, immer wieder neue Kraft zu tanken. Der zeitlich selbst so eingeengte Soziologe Rosa empfiehlt, sich „Inseln der Entschleunigung" zu schaffen, die dann wie eine „mittelalterliche Burg" verteidigt werden müss- ▶



Resilienz-Experte

Jürg Frick, 55

Der Züricher Psychologe untersucht, was innere WIDERSTANDSKRAFT verleiht, um Krisen und Schicksalsschläge zu bewältigen. Noch im Erwachsenenalter lässt sich diese Resilienz erhöhen, so der Professor.

Ein starkes Dutzend für ein starkes Ich

Eine positive Selbstsicht stärkt Körper und Geist. Zwölf Verhaltensregeln helfen, ins Gleichgewicht der Seele zu gelangen.

1. **Die eigene Persönlichkeit akzeptieren**
Lassen Sie sich auf sich selbst ein. Akzeptieren Sie Ihre Wurzeln, stehen Sie zu Ihren Entscheidungen. Wer sich selbst akzeptiert, wird auch von anderen akzeptiert.

2. **Freundschaften pflegen**
Schenken Sie anderen Vertrauen und Zeit – gehen Sie dabei aber notwendigen Konflikten nicht aus dem Weg.

3. **Sich engagieren**
Durch persönlichen Einsatz finden Sie im Job wie in privaten Beziehungen mehr Anerkennung.

4. **Sport treiben**
Mit moderatem Training bauen Sie aktiv Stresshormone ab und verlangsamen nebenbei noch den Alterungsprozess.

5. **Sich Zeit für sich selbst nehmen**
Kommen Sie zur Ruhe, und schöpfen Sie auch mal abseits von Familie und Verpflichtungen neue Kraft.

6. **Freunden von Problemen erzählen**
Zeigen Sie Ihr wahres Ich. Erzählen Sie Menschen, die Sie lieben, von Ihren Ängsten und Sorgen.

7. **Schöpferisch sein**
Schreiben, musizieren, malen – lassen Sie Ihren Gefühlen kreativ ihren Lauf, und entdecken Sie so Ihre verborgenen Emotionen.

8. **Sich weiterbilden**
Bauen Sie Ihre Allgemeinbildung aus, und erweitern Sie Ihre beruflichen Qualifikationen, um neue Horizonte zu entdecken.

9. **Im Zweifel nach Hilfe fragen**
Belügen Sie sich in Krisenzeiten nicht selbst – sprechen Sie frühzeitig mit kompetenten Fachleuten und Freunden.

10. **Durchhalten**
Verfolgen Sie Ihre Ziele systematisch, analysieren Sie Ihre Chancen, und geben Sie bei Rückschlägen nicht gleich auf.

11. **Partnerschaft und Sexualität pflegen**
Lassen Sie Ihre Beziehung nicht im Alltag untergehen. Liebe und Partnerschaft müssen immer wieder neu erkämpft werden.

12. **An etwas glauben**
Lassen Sie die Spiritualität in Ihr Leben. Wer an eine höhere Macht glaubt, so Studien, kann Krisen leichter bewältigen.

Zitat/FOCUS-Magazin

sind Ruhepausen selten mehr als ein Lippenbekenntnis.

Das Gefühl, in einem Hamsterrad zu laufen, kennt der Jenaer Soziologe Hartmut Rosa nur zu gut: aus seiner Forschung – Rosa hat ein monumentales Werk über die Zeit und die Beschleunigung unseres Lebens geschrieben – und aus seiner privaten Erfahrung. Auch ihn beschleicht zuweilen die Besorgnis, die Papierberge auf dem Schreibtisch nicht mehr kontrollieren zu können.

„Die Beschleunigungs- und Steigerungslogik", konstatiert Rosa, „ist in der Natur moderner Gesellschaften und auch in ihren kulturellen Programmen verankert. Deshalb kann man nicht durch Zeitmanagement oder mehr innere Gelassenheit die Probleme lösen." Anhalten lässt sich das Hamsterrad also nicht. Gleichwohl rät Rosa zu bewussten Auszeiten – sei es in einem Kloster oder in der Abgeschiedenheit einer Berghütte.

In Krisenzeiten, wenn der Beruf zermürbt, die Partnerschaft zerbricht, während einer schweren Krankheit, bedarf es freilich weiterer Schutzmechanismen. Ein ganzer Forschungszweig beschäftigt sich daher inzwischen mit der Frage: Was stärkt die innere Widerstandskraft, die sogenannte Resilienz (von lat. resilire: abprallen)? Psychologen bezeichnen damit die überraschende Fähigkeit einiger Menschen, auch in schwierigen Lebenssituationen nicht zu verzweifeln und nach Schicksalsschlägen schneller wieder die seelische Balance zu finden.

Dabei werden die Weichen in der Regel schon im Kindesalter gestellt. „Die wichtigste Ressource", bemerkt der Schweizer Resilienzforscher Jürg Frick in seinem Buch „Die Kraft der Ermutigung", „ist eine enge, stabile, positive Beziehung zu mindestens einer Person." Das kann ein Elternteil sein, aber auch ein Onkel oder ein Pate.

So wichtig die Kindheitserfahrungen dabei sind – sie entscheiden nicht allein über die innere Widerstandskraft. Der Psychologieprofessor an der Pädagogischen Hochschule Zürich hat eine Reihe von Schutzfaktoren identifiziert, die den Menschen Stärke verleihen.

Kraft schöpft die Seele danach unter anderem aus einem unterstützenden Umfeld – Kollegen, Freunden, Angehörigen, die einen bestärken, nicht nur kritisieren –, Offenheit gegenüber anderen, der Bereitschaft, sich helfen zu lassen, einem grundsätzlich positiven Menschenbild, Humor und „Selbst-Freundlichkeit". „Zeigen Sie eine gewisse Milde sich selbst und anderen gegenüber", rät Frick. „Sie brauchen nicht alles naiv positiv sehen, aber verdammen Sie die anderen nicht pauschal – und billigen Sie auch sich selbst Fehler und Unzulänglichkeiten zu."

Resilienz, hier sind Psychologen inzwischen überzeugt, lässt sich trainieren wie ein Muskel – auch im Erwachsenenalter. Auf dieser Erkenntnis aufbauend, startete Martin Seligman, Koryphäe der Positiven Psychologie, mit Kollegen bei der US-Army ein gewaltiges Psycho-Experiment: das 125 Millionen Dollar teure Resilienz-Trainingsprogramm namens Comprehensive Soldier Fitness („Umfassende Soldaten-Fitness"). Es soll helfen, die Kampftruppen vor posttraumatischen Belastungsstörungen zu bewahren.

»Es geht darum, am Alten nicht festzuhalten, sondern Neues zu wagen«

Bruno Hildenbrand
Soziologieprofessor, Universität Jena

In zehntägigen Kursen lernen Unteroffiziere unter anderem, nach Missgeschicken lähmende Negativgefühle an sich abgleiten zu lassen und sich an schwierige Situationen zu erinnern, in denen sich ihre persönlichen Stärken bewährt haben. Denn nicht nur aus Fehlern lernt das Individuum, so die Hypothese, sondern auch aus guten Erfahrungen. Der in Not Geratene soll sich dann vergegenwärtigen, wie er bereits andere Herausforderungen bewältigt hat.

So extrem die Prüfungsgruppe des Experiments auch sein mag: Psycho-Coach Seligman glaubt fest daran, dass nicht nur die Army aus derlei Übungen Nutzen zieht: „Auch Manager können von diesem Training profitieren – vor allem in Zeiten des Misserfolgs und der Stagnation."

Vor Trauer und bodenloser Enttäuschung sind resiliente Menschen dabei übrigens nicht gefeit. Aber sie verharren kaum in der Opferrolle, sondern versuchen, das Beste aus ihrer Situation zu machen. „Es geht darum, am Alten nicht festzuhalten, sondern Neues zu wagen", resümiert Soziologieprofessor Bruno Hildenbrand von der Universität Jena.

Auch der Psychologe Michael Frisch von der Baylor University in Waco/Texas vertritt die These, dass Gene und Temperament nicht allein entscheidend sind, wie wir Höhen und Tiefen des Lebens bewältigen. So sei frappierend, wie konkrete Erfolge die Psyche stärken können. Das persönliche Wohlbefinden hänge „sehr davon ab, wie gut wir unsere Bedürfnisse und Wünsche erfüllen und unsere Ziele erreichen".

Seine Tipps sind handfest und zum Teil gnadenlos opportunistisch: So rät Frisch beispielsweise, „sich Experten zum Freund zu machen". Wer Probleme in einem bestimmten Lebensbereich habe, so das Postulat, „sollte sich mit jemandem anfreunden, der in der gleichen Situation ist, aber diese besser meistert". Dies treffe für die unterschiedlichsten Lebenslagen zu: Probleme am Arbeitsplatz oder in der Ehe, Schwierigkeiten, sich an das Leben mit einem Neugeborenen zu gewöhnen, ein erstes Buch schreiben zu wollen oder eine Krebsdiagnose erhalten zu haben.

Das „subjektive Wohlbefinden" sieht der Münchner Facharzt für Innere Medizin und Spezialist für Chinesische Heilkunde, Wolfram Schwarz, als den Kern eines gesunden Ichs. Dass dieses Ich mit seinen ganz eigenen Empfindungen und Bedürfnissen vielen Menschen oftmals fremd ist, erlebt der Arzt nur allzu häufig. Alle Patienten wünschten sich ein zufriedenes Leben. Doch wie dies konkret aussehen müsste, „was es schön macht und welche Lebensziele dabei verfolgt werden, ist oftmals gar nicht klar".

Eine permanente Unzufriedenheit als Folge solchen Unwissens ist nur ein Problem. Schwarz: „Die Bedürfnisse sind da – auch wenn sie im Unbewussten schlummern. Das heißt, sie werden nie bewusst befriedigt. Auf Dauer macht das Seele und Körper krank."

Kleine Dampfwolken hauchen die Gläubigen beim Beten in die Luft. Ein eisiges Vaterunser in der winterkalten Klosterkirche von Plankstetten. Die Kälte scheint den Beleg in die Luft zu zeichnen: Ihre Seele glimmt noch, die mentalen Kräfte sind noch nicht verraucht. Auch wenn sich viele Menschen seelisch ausgehöhlt fühlen, die in wachsenden Scharen in die barocke Abtei in die Oberpfalz pilgern.

Wie jeden Monat haben sich zwei Dutzend Ruhesuchende in dem katholischen Anwesen oberhalb des Main-Donau-Kanals versammelt. Der Schichtarbeiter vom Band einer Autofabrik in Niederbayern, der selbstständige Architekt aus dem Raum Stuttgart, die Arzthelferin aus dem Fränkischen. Sie belegen einen Kurs zur „Burn-out-Prävention". In Gesprächskreisen unter wandhohen Ölgemälden der Klostergründer besprechen sie unter Anleitung einer Supervisorin ihre Probleme. Die Seele lassen sie bei ausgedehnten Wanderungen in die Umgebung baumeln, nähren sie mit Schweinsbraten und Gemüse aus dem abteieigenen Biolandgut.

Vor allem aber unterwerfen sie sich dem strengen Regiment der Benediktiner von „Ora et labora". In aller Herrgottsfrühe um fünf Uhr erscheinen sie zur ersten Morgenandacht. Später kehren sie alle zwei Stunden zurück, singen und beten mit den Mönchen zur Mittagshore, zur Vesper und zur Komplet. Dazwischen meditieren sie oder laborieren an ihren psychischen Nöten. „Ein strenger Rhythmus", brummt der Architekt, „aber er gibt einem Halt, Disziplin, Kraft."

Haltlose, in Job und Privatleben ausgelaugte Menschen finden den Weg in die irdischen Güter Gottes. Wie viele Benediktinerklöster erwirtschaftet die Abtei Plankstetten inzwischen die Hälfte ihrer Einnahmen mit Burn-out-Gruppen, Oasentagen, Kontemplationskursen. Jedes Jahr empfängt sie mehr als 1000 Einzelgäste, die innere Einkehr suchen.

So wie den Autobauer aus Niederbayern. Von den

Bet-Bruder der Gestressten

Abt Beda Maria Sonnenberg, 45

„Bete und arbeite" lehren die Benediktiner. In der ABTEI PLANKSTETTEN suchen erschöpfte Angestellte, Manager und Selbstständige innere Einkehr. Der Abt empfiehlt die Mischung aus Klosterdisziplin und bayerischer Lebensfreude – und regelmäßig Gebete, um Abstand vom Alltag zu wahren.

FOCUS

ISSN 0943-7576 FOCUS Magazin Verlag GmbH, Arabellastraße 23, 81925 München, Postfach 810307, 81903 München, Telefon: 089/9250-0, Fax: 089/9250-2026
FOCUS ist ein Magazin der BURDA NEWS GROUP.

REDAKTION

Herausgeber: Helmut Markwort

Chefredakteur: Uli Baur

Stellvertretende Chefredakteure: Markus Krischer, Carin Pawlak

Art Direction: Bardo Fiederling

Textchef: Josef Seitz

Chefs vom Dienst: Sonja Wiggermann, Markus C. Hurek, Ulrich Schmidla

Politik (Tel.: 089/9250-2188; Fax: -2838): Markus C. Hurek (Inland); Hartmut Kistenfeger (stv.), Bernhard Borgeest, Ulrich Schmidla (International); Gudrun Dometeit (stv.), Gregor Dolak (Reporter), Dr. Andrea Claudia Hoffmann, Katrin van Randenborgh (Nachrichten), Beate Schindler, Stephanie Stallmann, Margot Zeslawski

Report (Tel.: 089/9250-2972, Fax: -2973): Markus Krischer; Petra Hollweg (stv.), Josef Hufelschulte (besondere Aufgaben), Dr. Kurt-Martin Mayer, Göran Schattauer, Herbert Weber, Britta Weddeling, Alexander Wendt

Debatte (Tel.: 089/9250-3184, Fax: -2452): Michael Klonovsky; Gottfried Hahn, Thomas Röll, Elke Wagner

Forschung & Technik/Medizin (Tel.: 089/9250-2996, Fax: -2048): Michael Miersch; Dr. Christian Pantle (stv.), Dr. Regina Albers, Ulrike Bartholomäus, Frank Fleschner, Claudia Gottschling, Sebastian Jutzi, Matthias Matting, Jochen Niehaus, Michael Odenwald, Robert Thielicke (besondere Aufgaben)

Auto (Tel.: 089/9250-3748, Fax: -1650): Marcus Efler

Kultur & Leben (Tel.: 089/9250-2994, Fax: -2620): Carin Pawlak; Jobst-Ulrich Brand (stv.), Stefan Ruzas (stv.), Gabi Czöppan, Ellen Daniel, Barbara Jung-Arntz, Harald Pauli, Noelani Waldenmaier, Dr. Uwe Wittstock

Medien (Tel.: 089/9250-2994, Fax: -2356): Robert Vernier; Susanne Wittlich

Wirtschaft (Tel.: 089/9250-2696, Fax: -2774): Uli Dönch; Nadja Matthes (stv.), Susanne Frank, Michael Franke, Thomas Glöckner, Joachim Hirzel, Andreas Körner (Geldanlage), Matthias Kowalski, Alexandra Kusitzky, Dr. Holger Schmidt (Web-Wirtschaft)

Sport (Tel.: 089/9250-3748, Fax: -1650): Andreas Haslauer, Axel Wolfsgruber; Christian Witt

Menschen (Tel.: 089/9250-3184, Fax: -2452): Josef Seitz; Beate Strobel (stv.), Meike Grewe, Tim Pröse

Investigation (Tel.: 089/9250-2972, Fax: -2973): Christoph Elflein; Armin Fuhrer, Tanja Treser

Editionen (Tel.: 089/9250-3748, Fax: -1650): Bernhard Borgeest

Bildredaktion (Tel.: 089/9250-2810, Fax: -3188): Rüdiger Schrader; Maike Feder, Edith Eberl, Sirka Henning, Thomas Huber, Parvin Nazemi, Andreas Püfke

Titel Eva Dahme; Karin von Zakarias

Grafik Mareile Gieser, Heike Noffke, Sigrid Redemann, Petra Rehder, Moritz Röder, Kristina Runge, David Schier, Petra Vogt

Info-Grafik Arno Langnickel (stv.); Olaf Berger, Andreas Fischer, Ulrich Gerbert, Stefan Hartmann

Composing Werner Nienstedt

Dokumentation/Schlussredaktion Petra Kerkermeier; Pamela Cregeen, Astrid Diening, Wolfgang Donauer, Gisela Haberer-Faye, Bernd Hempeler, Michael Jupe, Andrea Kaufmann, Angelika Loos, Christina Madl, Gerd Marte, Joachim J. Petersen, Marion Riecke, Reinhard Ruschmann, Dorothea Rutenfranz, Heike Spruth, Catherine Velte, Nina Winkler-de Lates, Maria Zieglmaier (Kooperation mit dem Recherchedienst der FAZ)

Herstellung/Produktion (Tel.: 089/9250-2966, Fax: -2537): Ernst Frost, Helmut Janisch, Christoph von Schiber

Bildtechnik (Tel.: 089/9250-3142, -3672): Harald Neumann, Tobias Riedel

Bildbearbeitung Reinhard Erler; Joachim Gigacher, Dieter Gutmann, Michael Kumpf, Crescencio Sarabia

Redaktionstechnik (Tel.: 089/9250-2666, Fax: 918728): Ingo Bettendorf, Bernd Jebing, Kai Knippenberg, Stephanie Speer, Alexander von Widekind

Nachrichtenredaktion (Tel.: 089/9250-2681, Fax: -2990): Annette Dörrfuß; Susanne Gerdes, Berndt Holzer, Katrin Reetz, Hans Schott, Anja Zwittlinger-Fritz

Nachrichtendienste: AFP, dapd, dpa, Reuters

Redaktionsverwaltung: Ralf Grasser

HAUPTSTADTBÜRO

Frank Thewes (komm.); Dr. Margarete van Ackeren (besondere Aufgaben), Markus Bauer, Annette Beutler, Elke Hartmann-Wolff, Michael Jach, Olaf Opitz, Ulrike Plewnia, Herbert Roßler-Kreuzer; Friedrichstraße 152, 10117 Berlin, Tel.: 030/22664-800, Fax: 030/22664-820, -831

INLANDSKORRESPONDENTEN

Düsseldorf: Axel Spilcker; Frank Lehmkuhl (Sport), Jochen Schuster; Kaistraße 18, 40221 Düsseldorf, Tel.: 0211/93026-0, Fax: 0211/93026-28

Frankfurt: Thomas Zorn; Bernd Johann, Marco Wisniewski; Myliusstr. 9, 60323 Frankfurt/Main, Tel.: 069/9130330, Fax: 069/282326

Hamburg: Ansgar Siemens; Christoph-Probst-Weg 1, 20251 Hamburg Tel.: 040/4131251-0, Fax: 040/4131251-3

AUSLANDSKORRESPONDENTEN

Bangkok: Gunnar Heesch; 203/163 Bang Bua Thong Sai Noi, 11110 Nonthaburi; Bangkok, Thailand, Tel.: 0066/2/9244099, Fax: 0066/2/9244098

Brüssel: Hans-Jürgen Moritz; 1, Boulevard Charlemagne, Boîte 16, 1041 Bruxelles, Tel.: 0032/2/2801545, Fax: 0032/2/2308905

Budapest: Harriett Ferenczi; Postfach 89, H-1550 Budapest, Tel.: 0036/1/2709003, Fax: 0036/1/2395707, Handy: 0036/30/9423913

Buenos Aires: Andreas Fink; Avenida Independencia 2014/3a, 1225 Capital Federal, Argentinien, Tel.: 0054/11/45212176, Fax: 01212/5753708 72

Jerusalem: Pinhas Inbari; Na'aleh 2, Ma'aleh Modi'in, POB 160, 71700 Modi'in, Israel, Tel.: 00972/8/9283740, Fax: 00972/50/8975231

Leiden: Kerstin Schweighöfer; Postbus 1114, NL-2302BC Leiden, Tel.: 0031/71/5610240, Fax: 0031/71/5610885

Moskau: Boris Reitschuster; ul. Donskaja, d. 18/7, str. 1, of. 140, 119049 Moskau, Tel.: 007/499/2361344, Fax: 007/499/2370443, E-Mail: focusm@co.ru

Prag: Alexandra Klausmann; Komunardu 7, 17000 Prag 7, Tel. und Fax: 00420/222934069, Handy: 00420/722917277

Rom: Eva Maria Kallinger; Via dell' Umiltà 83/C, 00187 Roma, Stampa Estera, Tel. und Fax: 0039/06/5884162

Tokio: Susanne Steffen; 240-0111 Kanagawa, Miura-gun, Hayamamachi, Isshiki 2178-1, Tel. und Fax: 0081/468775480, E-Mail: susanne_steffen@jcom.home.ne.jp

Washington: Dr. Peter Gruber; 8515 Rosewood Dr., Bethesda, MD 20814, Tel. und Fax: 001/301/5810999

Wien: Marta S. Halpert; Kramergasse 9/10, A-1010 Wien, Tel.: 0043/1/5330055-22, Handy: 0043/676/3330077

Zürich: Gisela Blau; Allenbergstraße 77, CH-8708 Männedorf-Zürich, Tel. 0041/44/2022266, E-Mail: gila.blau@bluewin.ch

AUSLANDSBÜROS

Frankreich: Brita von Maydell; Manfred Weber-Lamberdière; Hubert Burda Media France SAS, 9, Rue du Faubourg Poissonnière, F-75009 Paris, Tel.: 0033/1/44139500, Fax: 0033/1/44139519

Großbritannien: Ingrid Böck; Dr. Imke Henkel; Carmen Durrant (Bild); Burda Media, 32–34 Great Marlborough Street, London W1F 7JB, Tel.: 0044/207/4392444, Fax: 0044/207/4392555

USA: Susann Remke; Heidi Zimmermann (Bild); Burda Media, Inc. New York, Suite 2908, 1270 Avenue of the Americas, New York, N.Y. 10020, Tel.: 001/212/8844900, Fax: 001/212/8844880

VERLAG

FOCUS erscheint in der **FOCUS Magazin Verlag GmbH.** Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt: Uli Baur

Die Redaktion übernimmt **keine Haftung** für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Illustrationen. **Nachdruck** ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags gestattet. Dieses gilt auch für die Aufnahme in elektronische Datenbanken und Vervielfältigungen auf CD-ROM. Sofern Sie Artikel aus FOCUS in Ihren **internen elektronischen Pressespiegel** übernehmen wollen, erhalten Sie die erforderlichen Rechte unter www.pressemonitor.de oder unter Tel. 030/284930, PMG Presse-Monitor GmbH.

Druck: Burda GmbH, Hauptstraße 130, 77652 Offenburg

Printed in Germany

Vertriebsleiter: Markus Cerny

Vertriebsfirma: MZV GmbH & Co. KG, 85716 Unterschleißheim, Internet: www.mzv.de

FOCUS darf nur mit Genehmigung des Verlags in **Lesezirkeln** geführt werden. Der **Export** von FOCUS und der **Vertrieb im Ausland** sind nur mit Genehmigung des Verlags statthaft.

Einzelpreis in Deutschland: € 3,50 inkl. 7% MwSt. **Abonnementpreis:** € 3,50 (inkl. Zustellgebühr und 7% MwSt., im Ausland zuzüglich Porto). **Sonntagszustellung** € 13,50 Versandkosten im Inland per Eilboten. **Studenten-Abonnement** (nur gegen Nachweis), **Schüler-Abonnement** (nur gegen Nachweis eigener Haushaltsführung): € 2,50 jeweils inkl. Zustellgebühr und 7% MwSt. Im Ausland zuzüglich Porto. Die Postzustellung erfolgt CO_2-neutral. Weitere Informationen: www.focus.de/gogreen

Pressesprecher: Jonas Grashey, Tel.: 089/9250-2575, Fax: 089/9250-2745, presse@burda.com

Senior Brand Manager FOCUS: Michael Mergenthal, Tel.: 089/9250-2076, Fax: 089/9250-2494

Verantwortlich für den Anzeigenteil: Kai Sahlfeld, Arabellastraße 23, 81925 München, Tel.: 089/9250-2950, Fax: 089/9250-2952. Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 23, gültig seit 1. Januar 2012.

Head of Marketing: Pea Schubert

Director Marketing: Christian Schlottau

Verlagsleiter: Stefan Kossack

Director Operations: Gunnar Scheuer

Director Finance: Vernon von Klitzing

Geschäftsführer: Burkhard Graßmann, Andreas Mayer

Verleger: Dr. Hubert Burda

FOCUS (USPS No. 000-9593) is published weekly by HUBERT BURDA MEDIA. Subscription price for USA is $ 290 per annum. K.O.P.: German Language Pub., 153 S Dean St, Englewood NJ 07631. Periodicals postage is paid at Englewood NJ 07631 and additional mailing offices. Postmaster: Send address changes to: FOCUS, GLP, P.O. Box 9868, Englewood NJ 07631.

SERVICE

FRAGEN ZU FOCUS-BEITRÄGEN

E-Mail: leserservice@focus-magazin.de
Fax: 089/9250-2026

Die FOCUS-Ressorts erreichen Sie ab sofort direkt unter: 089/9250 und folgender Endnummer

Politik	Tel.: -2188	Fax: -2838
Report	Tel.: -2972	Fax: -2973
Debatte	Tel.: -3184	Fax: -2452
Forschung & Technik	Tel.: -2996	Fax: -2048
Medizin	Tel.: -2996	Fax: -2048
Auto	Tel.: -3748	Fax: -1650
Kultur & Leben	Tel.: -2994	Fax: -2620
Medien	Tel.: -2994	Fax: -2356
Wirtschaft	Tel.: -2696	Fax: -2774
Sport	Tel.: -3748	Fax: -1650
Menschen	Tel.: -3184	Fax: -2452
Brennpunkt	Tel.: -2996	Fax: -2048

SERVICE-NUMMERN

Auskunft zum Abonnement

Deutschland: FOCUS-Abonnentenservice
Postfach 050, 77649 Offenburg
Telefon: 01805/4801002, Fax: 01805/4801003
(Festnetzpreis 14 ct/Min., Mobilfunkpreise max. 42 ct/Min.)
E-Mail: abo@focus.de

Österreich: Burda Medien Abo-Service
Postfach 4, A-6961 Wolfurt-Bahnhof
Telefon: 0043/5574/53055, Fax: 0043/5574/53255
E-Mail: burda@guell.de

Schweiz: Burda Medien Abo-Service
Postfach, CH-9026 St. Gallen
Telefon: 0041/71/3116273, Fax: 0041/71/3140610
E-Mail: burda@guell.de

übriges Ausland: Burda Medien Abo-Service
Heuriedweg 19, D-88131 Lindau
Telefon: 08382/963180, Fax: 08382/963179
E-Mail: burda@guell.de

Bestellung bestimmter Ausgaben
Telefon: 0781/6395860, Fax: 0781/6395861
E-Mail: focusbestell@burdadirect.de

Tarifanforderungen Anzeigen
Telefon: 089/9250-2439, Fax: 089/9250-2494
E-Mail: anzeigen@focus.de, Internet: www.medialine.de

Urlaubsnachsendung/Adressänderung
Telefon: 0781/6395850, Fax: 0781/6395851
E-Mail: focusabo@burdadirect.de

Leserbriefe
Telefon: 089/9250-2571, Fax: 089/9250-3196
E-Mail: leserbriefe@focus-magazin.de

Abonnement für Blinde
FOCUS auf Daisy-/MP3-CD
Telefon: 05531/7153, atz@blindenzeitung.de
FOCUS am PC
Telefon: 069/9551215, Fax: 069/9573509

FOCUS in der Schule
Telefon: 089/9250-3947, Fax: 089/9250-1852
E-Mail: bildungsmarketing@focus.de
FOCUS-Unterrichtsmaterial: www.focus.de/medien
FOCUS-Schülerwettbewerb: www.focus.de/schuelerwettbewerb
FOCUS-MONEY: Wir erklären die Wirtschaft www.focus.de/wirtschaftsunterricht

Nachdruckrechte Text
Telefon: 089/9250-2172, Fax: 089/9250-3196
E-Mail: synd.text@focus-magazin.de

Nachdruckrechte Fotos und Info-Charts
Telefon: 089/9250-2810, Fax: 089/9250-3188
E-Mail: synd.foto@focus-magazin.de

FOCUS Archiv
Artikelrecherche kostenlos unter www.focus.de/magazin/archiv

Auskunft zu FOCUS Online
Telefon: 089/9250-2404
E-Mail: redaktion@focus.de

Auskunft zu FOCUS TV
Internet: www.focustv.de

Fakten auf Abruf
Inhaltsverzeichnisse zum umfangreichen Angebot von FOCUS erhalten Sie für 0,14 Euro/Minute aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunkpreise maximal 0,42 Euro/Minute
Faxabruf: 01805/777186 (Recht & Finanzen)
01805/777187 (Medizin & Gesundheit)
Internet: www.focus.de/fakten