

Projekt

# Mittagsfreunde

Arbeitende sind Einsam-Esser. Das sagt zumindest die frisch diplomierte Kommunikationsdesignerin Juliana Mittmann, die sich für ihre Diplomprüfung das Essverhalten am Arbeitsplatz angeschaut und festgestellt hat: 33 Prozent der Arbeitnehmer essen mittags allein, jeder Zehnte sogar nur „schnell mal am Arbeitsplatz“. Eine Situation, mit der ihrer Umfrage zufolge, jeder Zweite unzufrieden ist.

Julianas Lösung heißt „Mittagsfreunde – ein Konzept für die Inspiration zur bewussten Gestaltung der Mittagspause von Berufstätigen“. Mit ihrem Beitrag will die Kommunikationsdesignerin wieder für die Pausenkultur sensibilisieren, die in einer sich wandelnden Arbeitswelt ein gewisses Maß an Gewohnheit schafft. Denn: „Kleine Rituale geben Sicherheit im Alltag.“

Ein Teil der Arbeit ist online auf dem Mittagsfreunde-Blog unter [www.mittagsfreunde.de](http://www.mittagsfreunde.de) zu sehen.



Material

# Seelsorge kompakt

Ihr Einsatz ist gleichermaßen geschätzt wie gefürchtet, weil ihr Aufgabengebiet bis an die Grenzen der professionellen Hilfe reicht: Seelsorger tragen in Gemeinden einen gewichtigen Anteil daran, dass Menschen nach persönlichen Rückschlägen wieder auf die Beine kommen. Hauptamtliche fragen daher: Wie können sie das, was sie tun, besser, reflektierter, noch verantwortlicher tun? Über welches Grundwissen sollten sie verfügen? Welche Chancen liegen in der Laienseelsorge und welche Grenzen sind zu beachten? Antworten gibt „P&S – Magazin für Psychotherapie und Seelsorge“ in einer Sonderausgabe. Gedacht ist es für die Basis – für alle, die selbstverständlich, mit oder ohne Zusatzausbildung, in ihrer Gemeinde seelsorglich arbeiten. Das Einzelheft kostet € 9,90/CHF 18.80, im Zehnerpack reduziert sich der Preis auf € 1,00/CHF 1.80 pro Heft plus Versandkosten. Weiterlesen und bestellen unter [www.punds.org](http://www.punds.org).



Material

# Punkt für Punkt ...

... wird diese Karte bunter und die Bibel vertrauter. Die Idee des Grafikers Stefan Frei ist so simpel wie sinnvoll: Mit der Bibelrubbelkarte behält man einerseits den Überblick darüber, wie viele Bücher der Bibel man schon erforscht hat, und hat andererseits jedes Mal das Gefühl, an einem Rubbellos-Gewinnspiel teilzunehmen. Was man gewinnen kann? Tiefere Einsicht in die Bibel. Eine schöne Möglichkeit, dem Druck eines täglichen Bibelleseplans zu umgehen und trotzdem bildlich und geistlich voranzukommen.

Die Bibelrubbelkarte gibt es in sieben ausgefallenen Wechselbild-Designs sowie in vier Sprachen, inzwischen schon in der fünften Auflage. [www.pointbypoint.eu](http://www.pointbypoint.eu)

