

# So kann Ihr 2022 gelingen

Sportlicher werden, achtsamer sein, mehr sparen? Fast jeder hat sich fürs neue Jahr etwas vorgenommen. Falls Ihnen ein Ansatz fehlt: Wir haben Düsseldorfer Experten gefragt, was man dieses Jahr für sich tun kann. Hier die Ideen.

VON NICOLE LANGE  
UND BRIGITTE PAVETIC

**DÜSSELDORF** Gegen eine gesunde Optimierung ist sicher nichts einzuwenden, und seine Träume erfüllen, sollte eigentlich jeder. Der Weg dorthin ist nicht so kompliziert, wie manch einer meinen mag. Das sagen Kenner ihrer jeweiligen Branche.

**Immobilien** Für die Architektur-Unternehmerinnen Ana Vollenbroich und Annalen Schmidt von Nidus kristallisiert sich zunehmend heraus, wie sehr sich die Bedürfnisse in den vergangenen zwei Jahren verändert haben. „Die Menschen halten sich immer mehr draußen auf, setzen auf Quartiere inklusive der netten Nachbarschaft, durch Homeoffice weitete sich das Wohnen zu Hause aus“, sagt Schmidt. Auch vor diesem Hintergrund ist dieser Stadtteil für das Duo besonders vielversprechend: Gerresheim. Der Stadtteil liege noch sehr zentral, der Grafenberger Wald sei nahe, besondere Projekte entstünden dort – allen voran das Glasmacherviertel. Im Fokus haben die Unternehmerinnen, die seit Kurzem auch eine Galerie betreiben, ebenfalls Benrath und Kaiserswerth. „Wir glauben, dass der Hype in den beiden Stadtteilen noch lange nicht vorbei ist. Gerade für Familien sind das ideale Standorte mit noch viel Unentdecktem“, sagt Vollenbroich.

**Ernährung** Die Ärztin Mareike Awe ist auch spezialisierte Ernährungsmedizinerin. Sie rät vor allem dazu, keine Crash-Diäten zu machen oder gegen seinen eigenen Körper zu kämpfen. „Sie sollten mit ihrem Körper zusammenarbeiten.“ Dafür gibt es einfache Grundsätze, die auch die Basis sind in ihrem Unternehmen Intueat: „Iss erst, wenn du körperlich hungrig ist, nicht zu bestimmten Essenszeiten. Nach 18 Uhr nichts zu essen etwa, ist Quatsch. Wähle das, was dir schmeckt und guttut, ein Salat ohne Dressing oder Beilagen zum Beispiel kann unzufrieden machen.“ Awe rät außerdem: „Man sollte essen, was angenehm sättigt. Das Essen sollte Energie geben. Iss achtsam und bewusst: Jeder kennt die Popcorn-Tüte vor dem TV, man sollte das Essen zu einer Tätigkeit machen – und bei angenehmer Sättigung aufhören.“ Der Körper wisse schon, wann genug sei. Folgeschmerz seien Erziehung oder schmerzhaft Erfahrungen: „Durch Vernachlässigung der Eltern etwa kann versucht werden, Schmerz durch Essen zu kompensieren. Daher verwenden wir 90 Prozent der Arbeitszeit in unserem Unternehmen auf mentales Training, um zu positivem Denken zu ermuntern oder emotionale Wunden zu heilen.“

**Karriere** „Der persönliche Wunsch



Diplom-Psychologin Gabriele Birnstein spricht über neue Gewohnheiten. FOTO: BIRNSTEIN



Der Fitness-Unternehmer Marc Jonen gibt Tipps für Homeoffice-Zeiten. RP-FOTO: ANNE ORTHEN



Die promovierte Ärztin Mareike Awe ist Expertin für Ernährung. FOTO: INTUMIND



Ana Vollenbroich ist Architektur-Expertin. Mit ihrer Partnerin gründete sie Nidus. RP-FOTO: ANNE ORTHEN



Angela Babel ist Coach für Persönlichkeitsentwicklung und Karriere FOTO: TERESA ROTHWANGL



Rainer Richter, Leiter Wealth Management Düsseldorf FOTO: COMMERZBANK AG

der Weiterentwicklung ist das A und O“, sagt Angela Babel, Coach für Persönlichkeitsentwicklung und Karriere. „Das bringt dich dazu, dass du dich auf den Weg machst. Das bedeutet, mir erst einmal Klarheit darüber zu verschaffen, was für ein Ziel ich 2022 habe.“ Sie weiß: „Menschen, die ihre Ziele benennen und nach außen signalisieren können, sind anderen gegenüber im Vorteil. Das heißt ganz konkret: Ich möchte Position X zum Termin Y erreichen.“ Helfen kann die Smart-Formel: Das s steht für spezifisch, m für messbar, a für angemessen, r für relevant und t für terminiert. „Im nächsten Schritt findet man heraus, was man zu bieten hat, was meine Kernkompetenzen und Stärken sind, und was mich einzigartig macht.“

Auch das sind Fragen, die man sich stellen sollte: Was muss ich noch lernen? Was will ich der Welt zeigen? „Komplettiert wird das Ganze durch das Entwerfen einer Strategie. Die Frage: „Wie bereite ich Kompetenzen so auf, dass ein klares Profil von mir entsteht? Hier zählt sehr, mich selbst zu überprüfen – mein Auftreten und Bewerbungsunterlagen.“ Babel, die gerade beim internationalen Speaker Slam in Mastershausen mit einem Award ausgezeichnet wurde, wird es nicht müde, die Bedeutung des Netzwer-

kens hochzuhalten – „im Unternehmen und auch nach außen“.

**Finanzen** Auch einer, der mit viel Geld zu tun hat, kann die Dinge anders betrachten. „Das Jahr 2022 steht im chinesischen Horoskop im Zeichen des blauen Wassertigers. Der Mythologie nach sind im neuen Jahr Charaktereigenschaften wie Mut, Durchsetzungsstärke und Flexibilität gefragt“, sagt der Leiter Wealth Management bei der Commerzbank, Rainer Richter: „Wer sie beherzigt, kann in diesem Jahr bei den Geldanlagen eine glückliche Hand haben.“ Die Inflation koste angesichts der niedrigen Zinsen für Tagesgeld und Sparbuch zunehmend Kaufkraft.

So betont der Experte, dass man schon mit kleinen Summen (ab 25 Euro im Monat) per Wertpapierplan einen Grundstein legen könne. Weiter auf seiner Liste: offene Immobilienfonds oder nachhaltige Fonds. „Aktien bleiben ebenfalls langfristig ein essentieller Anlagebaustein. Kurzfristig braucht es allerdings ein etwas robusteres Nervenkostüm, da die Schwankungen zunehmen dürften“, sagt er. Bei Risikoabwägung und Anlageziel gelte: „Die Mischung macht's im Depot; und ein ordentliches Rücklagenpolster für unerwartete Ausgaben

sollte auch vorhanden sein.“ Für eine konkrete Risikoeinschätzung sollten Anleger sich vor einer Investition umfassend beraten lassen.

**Psychologie** „Neue Gewohnheiten lassen sich leichter etablieren als alte eliminieren“, sagt die Diplom-Psychologin Gabriele Birnstein. Ganz wichtig: Prioritäten setzen. Was ist mir wirklich wichtig? Und nicht alle Vorsätze auf einmal umsetzen wollen. „Das geht schief.“ Birnstein weiß: „Bis eine Gewohnheit stabil ist, dauert es bis zu drei Monate, beim Essverhalten bis zu drei Jahren.“ Ein praktischer Tipp: „Wenn ich aufstehe und die Laufschuhe stehen schon direkt am Bett, dann ist die Wahrscheinlichkeit, dass ich morgens joggen gehe, höher. Durch regelmäßiges Laufen entsteht Routine, und die Belohnung ist: Nach dem Sport fühlt man sich immer gut.“ Idealerweise überdenkt man auch seine Beziehungen. „Räumen Sie im Freundeskreis etwas auf, fragen Sie sich: Wer tut mir gut, wer nicht? Die Energiestaubsauger aussortieren!“ Alternativlos, auch wenn es ein „ausgelatschter Schuh“ ist: „Seien Sie optimistisch, denken Sie positiv, das muss man üben. Ohne das funktioniert auch Resilienz, unsere seelische Widerstandskraft, nicht.“ Und besonders

wichtig: „Niemals aufgeben, denn jeder Tag ist eine Premiere.“

**Fitness** Unternehmer und Personal Trainer Marc Jonen (Jonen Sports) sagt klar: „Bewegung ist gerade in Zeiten von Homeoffice essenziell. Die Menschen sollten also gezielt Bewegungs-Pausen einbauen im Alltag – gerade im Hinblick auf ihre körperliche Inaktivität.“ Der Trick: Trainingstermine gehören fest in den Wochenplan. „Dann haben die Priorität und werden in der Regel umgesetzt.“ Besonders der Muskelaufbau ist enorm wichtig. „Wenn die Belastung fehlt, dann entwickelt sich der Muskel zurück. Man muss also was tun, zwei Mal die Woche ein gezieltes Kräftigungstraining. Das Verhältnis von Muskelaufbau und gezieltem Ausdauertraining sollte 2:1 sein.“ Dann sollte man auf eine verstärkte Eiweisszufuhr achten, und dass man versucht, die Kohlenhydrate und Fette möglichst gering zu halten. „Raus in die Natur, das hilft schon sehr! Raus an die frische Luft, spazieren gehen, anfangen, leicht zu laufen, ein Wechsel zwischen Laufen und Gehen, und man sollte versuchen, aus dem Trott zu Hause rauszukommen, raus aus gewohntem Umfeld. Das ist auch psychologisch entspannend“, sagt Marc Jonen.

## DÜSSELDORF-DATUM Eine Fassade wird unter Schutz gestellt



2015 nutzte HA Schult die Fassade für ein temporäres Kunstwerk. F.: BRETZ

(ber) Die komplette Fassade des um 1812 von Adolph von Vagedes entworfenen Wohnhauses „Palais Spinrath“ – das ehemalige Coelesterinnen-Stift, Ratinger Straße 15 – wurde am **19. Januar 1984** unter der Kategorie „Gebäude für die Religionsausübung“ in die Denkmalliste der Stadt Düsseldorf eingetragen. In den 1960er Jahren war die Fassade, nachdem das frühere Stifts- und spätere Wohngebäude selbst im Zweiten Weltkrieg zerstört und nicht wieder aufgebaut wurden, in den Erweiterungsbau des Land- und Amtsgerichts integriert worden. Ein Argument für den Denkmalschutz lautet: „Auf Grund der historischen Bedeutung und als qualitativvolles Schaffenszeugnis des für Düsseldorf bedeutenden Architekten wurde die Fassade in die Denkmalliste eingetragen.“

Das Kloster war bereits 1794 nach französischem Artillerie-Beschuss vollständig abgebrannt. Nach dem Umbau durch Vagedes befand sich das Haus im Besitz von Kaufmann Wilhelm Cleff oder Maltuchfabrikant und „Gemälde-Reparateur“ Lorenz Spinrath. Hier hatten auch die Maler Andreas und Oswald Achenbach ein Atelier, und Albert Moores Augenklinik (1862) befand sich gleich nebenan. Neuerdings gehört die Fassade zum Gebäudeensemble des „Andreasquartiers“. 2015 gab es vom schillernden Künstler HA Schult eine besondere Kunstaktion: In 15 Fenster des Palais Spinrath wurden künstlerisch gestaltete Portraits eingesetzt - von Napoleon über Angela Merkel bis Campino.

### IHR THEMA?

Darüber sollten wir mal berichten? Sagen Sie es uns!

✉ duesseldorf@rheinische-post.de

☎ 0211 505-2361

📍 RP Düsseldorf

📧 rp-online.de/messenger

FAX 0211 505-2294

#### Zentralredaktion

Tel.: 0211 505-2880

E-Mail: redaktionssekretariat

@rheinische-post.de

#### Leserservice

(Abonnement, Urlaubs- und Zustellservice)

Tel.: 0211 505-1111

Online: www.rp-online.de/leserservice

E-Mail: leserservice

@rheinische-post.de

#### Anzeigenservice

Tel.: 0211 505-2222

Online: www.rp-online.de/anzeigen

E-Mail: mediaberatung

@rheinische-post.de

#### ServicePunkt

Hollmann Presse, Schadow Arkaden,  
Schadowstraße 11, 40212 Düsseldorf

## Tatort-Arzt zahlt Miete für Dienstwohnung nach

Ein Betrugsverfahren gegen den Schauspieler und Gefängnisarzt Joe Bausch stellte das Amtsgericht gegen Auflagen ein.

VON WULF KANNEGIESSER

**DÜSSELDORF** Ohne Schuldspruch und damit ohne Vorstrafe hat Ex-Gefängnisarzt und „Tatort“-Darsteller Joe Bausch (68) seine Dienstwohnungsfälle überstanden. Das Amtsgericht hatte am Dienstag die Verhandlung wegen gewerbsmäßigen Betruges mit einem Schaden von fast 80.000 Euro eröffnet, doch die Richter kamen zu dem Schluss, Bausch habe über seine Finanzen „vielleicht ein bisschen den Überblick verloren“. Einen Großteil des Schadens hatte er bereits vor Prozessbeginn beglichen. Seine Schuld am Betrug, durch den er rund sechs Jahre lang keinerlei Miete für seine Dienstwohnung zahlte, sei daher gering. Gegen Auflagen wurde das Verfahren eingestellt.

Die Schulden hochgezogen, die Handinnenflächen nach oben gedreht – so hat Joe Bausch in der Verhandlung auch mit seiner Körpersprache jede Schuld von sich gewiesen. „Es ist mir nie aufgefallen“, dass die Miete von rund 800 Euro für seine Dienstwohnung als Anstaltsarzt ab Ende 2012 und bis zu seiner Pensionierung Ende 2018 nicht von seinem Gehalt abgezogen worden war. Im November 2012 hatte Bausch für vier Wochen von seinem Arzt-Dienst ausgesetzt, erhielt entsprechend auch keine Bezüge. Als er Anfang Dezember 2012 zurückkehrte, sei – so die Anklage – durch einen „Bearbeitungsfehler“ beim Landesamt für Besoldung und Versorgung (LBV) schlicht vergessen worden, wieder die fällige Miete für die Dienstwohnung abzuziehen.

Erst als er Ende 2018 bat, die Wohnung auch im Ruhestand zum üblichen Preis behalten zu dürfen, fiel der Fehler auf. Und angeblich hat auch Bausch da erst gemerkt, dass er sechs Jahre lang mietfrei gelebt hatte. „Ich habe die Abrechnungen nie angeguckt. Ich dachte immer, das läuft wie ein Bausparvertrag.“ Er habe dem LBV vertraut, frei nach dem Motto: „Ich gehe davon aus, ihr macht das schon ordentlich!“

Damals habe er mit ersten Buch-Projekten, Show-Auftritten und „Tatort“-Folgen etliche Zusatzverdienste erzielt – und dadurch nicht bemerkt habe, dass ihm rund 800 Euro zu viel Gehalt überwiesen wurden – Monat für Monat. Er sei, räumte Bausch ein, „vielleicht nicht der akribischste Beamte“ gewesen, „aber so war es“. Als er kurz nach der

Pensionierung dann von den ausstehenden Mieten erfahren habe, sei er „fassungslos“ gewesen. Nie habe er daran gedacht, das LBV „vorsätz-



Joe Bausch gestern im Amtsgericht FOTO: DPA

lich oder abgefeimt“ um die Miete zu prellen. Einen Großteil hat er inzwischen bereits gezahlt, nur über eine Teilforderung, die seiner Ansicht nach verjährt war, stritt er sich noch mit dem LBV vor dem Verwaltungsgericht. Als Auflage für die Einstellung des Betrugsverfahrens muss er nun diese „Verjährungsklage“ zurücknehmen, also auch diese offenen 9751 Euro zurückzahlen. Und er muss auf Rückforderung von inzwischen nachgezählten Steuern und Zinsen in Höhe von weiteren 16.611,58 Euro verzichten. Erst wenn das erfolgt ist, gilt das Strafverfahren wirklich als beendet.

Parallel allerdings laufe noch ein Disziplinarverfahren gegen ihn als früheren Beamten, wie Bausch in der Verhandlung erwähnte. Dessen Ausgang sei noch offen.



**RHEINISCHE POST**  
Stadt-Düsseldorf Post-Zeitung, gegründet 1712  
Düsseldorfer Zeitung

#### Lokalredaktion Düsseldorf:

Postanschrift: 40196 Düsseldorf; Besucheranschrift: Schadow Arkaden, Schadowstraße 11 b; Redaktionsleitung: Nicole Lange; Vertretung: Arne Lieb (Kommunalpolitik), Oliver Wiegand (Deskchef); Chefredakteur: Stefani Geilhausen, Uwe-Jens Ruhnau; Sport: Bernd Jolitz

Für unverlangte Einsendungen wird keine Gewähr übernommen. Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Die Abonnementgebühren sind im Voraus fällig. Abonnementkündigungen werden nur schriftlich beim Verlag oder einem Service Punkt mit einer Frist von 6 Wochen zum Quartalsende entgegengenommen. Freitags mit prima-Wochenendmagazin zur Zeitung. Zur Herstellung der Rheinischen Post wird Recycling-Papier verwendet.