**Gemeindeamt Schwand im Innkreis**
5134 Schwand im Innkreis, Neukirchner Straße 2
Pol. Bezirk Braunau am Inn
*DVR-Nr. 0481432*

Schwand i.I., am 30.07.2020

Tel: 07728/70 10; Fax: 70 10 -4
e-mail: gemeinde@schwand.ooe.gv.at
http://www.schwand.at

An einen Haushalt

# AMTLICHE MITTEILUNG

**INHALT:**

1. Beachvolleyball immer donnerstags am Beachvolleyball Platz
2. Aktuelles aus dem BAV
3. Regio Help Glasfaserausbau in der Gemeinde Schwand i.I.
4. Pfarrgemeinderat: Informationen zur Kirchenturmsanierung
5. Gesunde Gemeinde: Mit der Qual der Wahl erfolgreich ins Burnout

## 1. Beachvolleyball immer donnerstags am Beachvolleyball Platz

Ab 09. Juli findet donnerstags von 18:00 bis 19:30 am Beachvolleyball Platz Training für erfahrene und neu interessierte Volleyballer statt.
Ziel ist es die Grundtechniken zu erlernen oder verbessern um in der Lage zu sein Beachvolleyball 2 vs. 2 zu spielen.
Zielgruppe sind Jugendliche und Erwachsene.
Bitte einen Beachvolleyball mitnehmen falls möglich.
Bei Interesse bitte unter 0650/7244567 oder lukas.hackl@hotmail.com melden.

## 2. Aktuelles aus dem BAV

**ALTEXTILIEN-Sammlung im ASZ**
der derzeitige Annahme-Stopp von ALTTEXTILIEN in den Altstoffsammelzentren hat vorerst Gott sei Dank ein Ende.
Ab sofort kann saubere und tragbare Kleidung in transparenten Säcken verpackt, wieder im ASZ abgegeben werden.

**Sommersammlung Agrarnetze/-schnüre**
Auch heuer können zwischen den üblichen Frühjahrs- u. Herbstsammlungen zusätzliche Sammlungen für NETZE & SCHNÜRE angeboten werden.
Diese Sammlung gilt ausschließlich für Netze und Schnüre – Abgabe in transparenten Säcken verpackt, gratis.

- MR Braunau u. Umgebung in Uttendorf beim Bauhof am
  Montag 10.08.2020 um 08:00 – 11:00 Uhr

- **MR Ob. d. Weilhart in Handenberg bei Fa. Hauser, Hinterberg 3**
  **Donnerstag 13.08.2020 um 09:00 – 12:00 Uhr**

Diese und weitere Termine sind unter:
https://www.umweltprofis.at/braunau/service_und_infos/fuer_betriebe_landwirte.html zu entnehmen.

## 3. Regio Help Glasfaserausbau in der Gemeinde Schwand i.I.

Gerade in der Zeit des Lockdowns der Corona Pandemie zeigte sich wie schnell man vom Internet abhängig ist. Nicht nur wegen der Kommunikation zu Verwandten, Freunden und Familie und der Mediennutzung wie E-Mail, Online-Shoppen, Surfen, Streamen (z.b. Netflix, Sky, etc.), sondern auch wegen der Nutzung des Homeoffice. Gerade für letzteren Punkt ist es wichtig eine stabile, leistungsfähige Internetverbindung zu haben um von zu Hause aus vernünftig arbeiten zu können.

Derzeit liegen von 43,7% der Haushalte in Schwand Interessensbekundungen vor. Ab 50% beginnt die Planung des Glasfaserausbaus in Schwand i.I..

Wenn sie den Glasfaserausbau in Schwand fördern wollen und noch keine Interessensbekundung eingereicht haben, erhalten sie das entsprechende Formular im Gemeindeamt oder auf der Startseite der Gemeindehomepage Schwand i.I. unter www.schwand.at. Dieses ist ausgefüllt wiederum im Gemeindeamt abzugeben.

**Der Glasfaserausbau ist eine sinnvolle Investition in die Zukunft, da eine leistungsfähige Internetverbindung immer wichtiger wird.**

Mit freundlichen Grüßen
**Johann Prielhofer eh.**
Bürgermeister

## 4. Pfarrgemeinderat: Informationen zur Kirchturmsanierung

### Liebe Pfarrgemeinde!

Wie euch bereits sicher aufgefallen ist, haben wir mit der Reparatur des Kirchturmes begonnen. Am Freitag, den 24. Juli 2020 wurde dieser mit dem Kran heruntergehoben. Anschließend erfolgte der Transport zur Baufirma Huber-Wimmer nach Uttendorf. Dort wird er in den nächsten 2 Monaten zerlegt und originalgetreu neu nachgebaut.
Dies betrifft eine Länge von 13 m. Bei dem noch bestehenden Teil von 7 m müssen Ausbesserungsarbeiten durchgeführt werden, welche sich in größerem Ausmaß erstrecken - als bisher vorgesehen.

Die Kosten der Zimmererarbeiten belaufen sich auf ca. EUR 50.000,00.
Die Eindeckung mit Kupfer beläuft sich auf ca. EUR 60.00,00. Die Eindeckung des kompletten Turmes würde EUR 108.000,00 kosten.

**Darum bitten wir um Spenden für den Kirchenturm!!!**

Geldspenden bitten wir auf das Konto der „Pfarre Schwand – Kirchenrenovierung“ anzuweisen:

**AT08 3406 0801 0881 4808**

Damit das schöne Ortsbild erhalten werden kann, bitten wir um großzügige Spenden!

### Vergelt`s Gott!

# Mit der Qual der Wahl erfolgreich ins Burnout

Sowohl äußere als auch innere Stressoren bedingen ein Burnout mit
Stress in Form von externen Stressoren wie z.B. Zeitdruck, Überforderung, Überlastung, soziale Konflikte,..
In Bezug auf die inneren Stressoren, also den selbstgerechten Stress, haben viele Menschen während des Lockdowns interessante Beobachtungen gemacht: Der selbstgemachte Stress ist nicht nur der, dass wir zu viel arbeiten. Nein, der selbstgemachte Stress besteht in erster Linie aus der Vielzahl an Optionen, die wir im Leben haben und innerlich spüren.

**Die Optionen, die uns scheinbar optimieren, sind in Wahrheit verantwortlich für das Burnout.**
Beispiele dafür, wie ich sie kenne, sind:

1. Supermarkt: Soll ich den, den, den, den oder doch den Käse kaufen?
2. Am Wochenende: Mag ich Standup-Paddelboarden, Schwimmen, Lesen, Stricken, Wandern, Spinnen, Nichtstun, Gartenarbeiten, Meditieren, ins Kino, auf den Berg, Radfahren?
3. Apropos Musizieren: Will ich Trommeln, Klavierspielen, Keyboard üben, Ziehharmonika spielen oder doch wieder einen Kontrabass kaufen, damit ich diese Option auch wieder habe?
4. Haushalt: Ich könnte im Bad beginnen, in der Küche, im Schlafzimmer oder im Büro oder im Keller oder in der Garage.... oh mein Gott!
5. Freunde: Mag ich die, die, den, die, die, die oder doch lieber wen aus meiner Familie treffen?
6. Einkaufen: Gehe ich zum Billa, Bipa, Rossmann, Aldi, DM, Spar, Hofer, Biomarkt, Denns, Bioladen oder doch zum Basic?
7. Einkaufen: Kauf ich das oder das oder das oder jenes oder dieses oder doch das?

Viele oder die meisten dieser Optionen wurden während des Shutdowns quasi auf Null reduziert.
Deshalb haben den Lockdown sehr viele Menschen – die wohlgemerkt nicht im Einsatz oder in Kurzarbeit waren – als Erleichterung, Entlastung, Befreiung und Erholungszeit erlebt. Endlich gab es nichts mehr zu entscheiden. Endlich kaum Optionen. Endlich das heiß ersehnte NICHTS.
Mit dem Wegfallen der vielen Optionen fällt auch der Entscheidungsstress weg. Nicht umsonst spricht man von der „Qual der Wahl“!
Endlich weiß ich, warum meine Stimmung vor den 10 Meter langen Käseregalen rapide sinkt. Die Qual der Wahl drückt auf die Stimmung!

**Optionen machen Überforderung, Überforderung macht Verwirrung, Verwirrung macht passiv**

In dem Moment, in dem ich zu viele Optionen habe, bin ich verwirrt. Verwirrung hat entweder zur Folge, dass ich wie wild von einer Option zur Nächsten springe. Das mache ich eine Zeit lang, so lange ich noch Energie dafür habe. Die Lösung dafür scheint Multitasking zu sein. In Wahrheit ist Multitasking aber permanente Arbeitsunterbrechung. Diese frustriert, denn am Abend ist trotz bzw. gerade wegen der vielen Optionen, keine einzige Tätigkeit vollkommen gelungen und abgeschlossen.
Schließlich tu ich gar nichts mehr und bin innerlich unter Druck. Meine Gedanken sind auf Dauerrotation geschaltet, denn ich hätte ja und müsste ja und sollte ja und könnte ja dies oder jenes tun. Der Druck den die vielen Optionen in mir ausüben, führt zu Gegendruck, der Lähmung.
Das erklärt auch, warum es Jugendliche gibt, die NICHTS tun, anstatt eine Lehre zu beginnen. Sie können sich nicht entscheiden, sie sind gelähmt, wegen der vielen Optionen.
Das Dilemma steigert sich zudem noch, wenn der Freitag naht. Freitags ist die Hoffnung noch groß, am Wochenende endlich mal richtig entspannen und endlich mal richtige Erfüllung erleben zu können.
Der Samstag und Sonntag enttäuscht uns durch die Qual der Wahl und so fort.
Gelingt doch einmal eine Entscheidung für eine der vielen Optionen, frustriert mich dies, weil doch so Vieles sonst auch noch möglich gewesen wäre und auf der Strecke geblieben ist.
Kennen Sie das auch?

**Eine der vielen möglichen Lösungen:**

1. Legen Sie Ihren persönlichen Lockdown ein. Bewusst täglich, wöchentlich, monatlich,... Sagen Sie zu sich: So, setz dich hin und erinnere dich an den Lockdown: Jetzt ist genau eine Stunde dieser Lockdown. Nichts geht mehr, es gibt nichts zu tun. Fühle diesen Nullpunkt. Fühle die Stille. Alles, was es an Optionen gibt ist, Essen, Trinken, Toilettengang, Schlafen, Atmen.
2. Meditieren Sie täglich, wöchentlich, monatlich... Wählen Sie ihr stilles Örtchen, an dem Sie niemand stört und Sie kein Handy im Raum haben, zünden Sie eine Kerze und ein Räucherstäbchen an und beginnen Sie mit 15 Minuten Sitzen in Stille. Fokussieren Sie dabei Ihren Atem. Lassen Sie alles sein, wie es ist. Erlauben Sie sich so zu sein, wie Sie im Moment sind.
3. Weitere Optionen gibt es NICHT! 😉

Praxis Mag.ª
Stefanie Mimra

praxis@psychologin.mimra.eu
www.psychologin.mimra.eu
**Römerweg 7, 5110 Oberndorf**
(im Physiohaus)

**Dieser Artikel von Mag. Stefanie Mimra soll uns individuelle Denkanstöße in Zusammenhang von BUROUT und CORONA geben.**

**Viel Gesundheit wünscht euch allen der Arbeitskreis „Gesunde Gemeinde Schwand". Arbeitskreisleitung: Albin Kofler**