

# Sammlung von Tausch-Ideen

## Liebe Zeittausch-Interessierte

Tauschen ist ganz leicht, denn jeder tauscht das, was er gut kann und gerne macht am besten gegen das, was er nicht gut kann und nicht gerne macht.

Um Sie in Ihren Ideen und auch bei der Formulierung etwas zu unterstützen, haben wir im Folgenden verschiedene Anzeigen (Angebote und Nachfragen) aus Tauschringen in DEUTSCHLAND aufgelistet.

## Zeittausch- Ideen mit „A“

**A**ufpassen  
**A**utoreifen wechseln  
**A**usgehen  
**A**bwasch bei der Party  
**A**ufräumen  
**A**prikosenmarmelade kochen  
**A**bfragen von Vokabeln  
**A**bholen vom Kino  
**A**ikido üben  
**A**lltagsprobleme lösen  
**A**stern gießen  
**A**xt schärfen  
**A**ltenbetreuung  
**A**pfelkuchen backen  
**Ä**pfel pflücken  
**Ä**pfel einmachen

**A**uto waschen  
**A**nimation bei Festen  
**A**cker umgraben  
**A**nimation in Videofilmen erstellen  
**A**bgabe von Behördenanträgen  
**A**nrufbeantworter erklären  
**A**pportieren lehren  
**Ä**ste schneiden  
**A**hnenforschung betreiben  
**A**lten etwas vorlesen  
**A**rbeitszeugnis Korrekturlesen  
**A**ntike Möbel polieren  
**A**rtgerechte Tierhaltung erklären  
**A**vocadocreme herstellen  
**A**ustern zubereiten  
**A**ntenne anschließen  
**A**dventskalender gestalten  
**A**ufmerksamkeit geben  
**A**ltersgerechte Förderung (Kinder)

# Tausch-Ideen

(keine echten Inserate!)

## 1 – Rund um den Haushalt

Versch. Kräuteröle/Würzessige. Hübsche Geschenkkörbe mit selbstgemachten Köstlichkeiten.

Selbstgekochte Marmelade Gelees, Chutneys, Obst / Gemüse süß/sauer eingelegt auch als Geschenk verpackt.

Backen von Kuchen. Linzertorte u.v.m. evtl. Weihnachtsgebäck.

Kartoffelsalat rheinische Art macht meine Frau für Dich.

Backe leckere Vollwertkuchen und Brote

Eingemachtes wie von Oma Gelees/ Marmeladen: Apfel, Quitte, Sauerkirsche, Erdbeer-Rhabarber, Möhren-Zitrone, Hagebutte, etc.

Pikantes Gemüse; höllisch scharfe Pfefferschoten aus Peru, eingelegt mit Möhren, Knoblauch, Zucchini, Zwiebeln etc.

Der Dreck muss weg. Komme mit meinem 120 bar Hochdruckreiniger und mache Ihre Wände und Böden sauber

Schuhe putzen, auch Gartenschuhe. Am liebsten sind mir Lackschuhe!!

Ich bügeln für Sie, wenn Sie mir die Wäsche bringen und wieder abholen.

Gardinen ab- und aufhängen.

Fenster putzen

Wer bügelt mir ab und zu einen Korb mit Wäsche?

Ich mache dem Dreck den Garaus. Biete mich als Putzhilfe an.

# Tausch-Ideen

(keine echten Inserate!)

## 2 – Rund um Baby und Kind

Bälle filzen mit Kindern (ab 6 Jahre) auch kleine Gruppen.

Wenn einmal Not am Mann ist, kann ich gelegentlich Di und Mi Nachmittag bei mir Kinder betreuen.

Endlich einmal wieder als Paar abends etwas gemeinsam unternehmen? Ich komme gerne und passe solange auf die lieben Kleinen auf.

Organisiere und führe Kindergeburtstage durch. Gerne auch nach vorgegebenen Motto.

Vorlesen bei Alten und Kindern macht mir Freude.

Biete mich an, ab und zu ein Kind ab 3 Jahre zu betreuen. Mache gerne auch Ausflüge, z.B. ins Schwimmbad, in die Wilhelma, etc.

Wer wäre bereit, gelegentlich abends unsere Söhne (3 und 7 Jahre alt) zu betreuen?

Brauchen Sie für ihren Kindergeburtstag noch einen Programmpunkt? Komme ins Haus und spiele Kasperletheater (ca. 45 Minuten) nach Vereinbarung

Ich stricke Babykleidung.

Kinderschminken für Geburtstag oder Fasching, Kostüme designen.

Kurzfristige Überbrückung akuter Notsituationen bei Kinderbetreuung, z.B. bei Krankheit der Mutter oder Krankheit der Kinder, z.B. auch bei Alleinerziehenden.

Lernen für Klassenarbeiten

Basteln mit Kindern, Tonarbeiten, malen, Spiele spielen.

Betreuung, flexibel auch evtl. über Nacht bei Ihnen oder bei mir, habe Erfahrung als Tagesmutter.

Ihre Kinder wollen in den Zoo, Schwimmbad, ich habe Zeit + Auto. Gerne auch ältere Menschen. Bin flexibel.

Kinderbastelnachmittag ab 5 Jahre.

Hilfe bei Säuglingspflege hauptsächlich für junge Mütter.

Betreue gerne Ihre Kinder für 1-2 Stunden wenn Sie sie bringen. (Hab einen 5 jährigen Sohn).

# Tausch-Ideen

(keine echten Inserate!)

## **3 – Rund um EDV, Computer, Handy, Digitalkamera**

Biete Unterstützung bei Fragen zu PC-Anwendungen.

E-Mail und Internet einrichten, Hilfe bei Problemen.

Problemkind Computer. Haben Sie Probleme mit Ihrem Computer, ihrer Software, dem Betriebssystem? Benötigen Sie Unterstützung? Anschließen/ Einbau von Zubehör? (Win9x, Win2000, WinXP, Linux, Unix).

Musiknoten drucken in Profi-Qualität nach Vorlage oder in Absprache. Ihre Lieblingsmelodie vertonen.

Nothilfe PC. Bei Arbeiten mit MS-Word, MS-Excel, bei Installation von Hard- oder Software, bei allgemeinen Problemen.

Computer aufrüsten - Brenner, Virenprogramm etc.

PC-Hilfe, Datenbank MS ACCESS, Adobe Acrobat, Mindmapping.

Beratung zum Thema Internet (Zugang / Sicherheit) Berate Sie gerne zum sicheren und preiswerten Zugang ins Internet. (Modem / ISDN/T-DSL) (Antivir, Browser, Email, Firewall, News, Spyware, etc.) (Win9x, Win 2000, WinXP, Linux, Unix).

Erstelle anhand vorhandener Fotos (digital oder auf Papier) eine Diashow für Ihre private Feier. Kann ggf. auch die Präsentation mit Laptop und Beamer übernehmen.

Chaos in den Papieren? Auf dem Schreibtisch? Ich helfe Ihnen beim Einrichten eines Ordnungssystems und lege für Sie (oder mit Ihnen gemeinsam) Ordner an.

Sie müssen verschiedene Tabellen miteinander vergleichen? Ich schreibe Ihnen hierfür ein Visual-Basic-Tool im Excel.

Hilfe bei Problemen mit Bedienungsanleitungen, Programmieren von Fernseher und Videorecordern.

Unterhaltungselektronik. Anschluss und Inbetriebnahme von Fernseher, Stereo-Anlage etc. Hilfe bei Bedienung und Einrichtung.

Anwenderschulung- und Beratung für Windows,- MS Office und andere Programme.

Ebay, ich steigere / versteigere für Sie Ihren Wunschartikel.

Im Internet suchen, Erledige Internetrecherchen / Internetpreisvergleiche für Sie

# Tausch-Ideen

(keine echten Inserate!)

## 4 – Bürotätigkeiten

Leichtere Übersetzungen und Hilfe dabei in Kroatisch vielleicht auch Deutsch - Serbisch. Komme ins Haus zu Vorlesungen in beiden Sprachen u.ä.

Übersetzungen aus dem Italienischen.

Bewerbung für den Traumjob. Gewusst wie, ist das A und O der firmenorientierten Bewerbung. Ich helfe Ihnen gerne.

Ich helfe Ihnen bei der englischen Geschäfts- und Behördenkorrespondenz.

Ich mache für Sie Kopien in schwarz/weiß und in Farbe z.B. für Einladungen, Weihnachtspost usw.

Kündigungsschreiben für Abonnements oder ähnliches.

Biete Buchhaltungskennntnisse in Lohn und Finanzbuchhaltung.

Schreibarbeiten am Computer und an der Schreibmaschine.

Ich schreibe Ihre Diplomarbeit oder andere Schriftstücke, wie z.B. Lebenslauf und Bewerbungsschreiben, Geschäfts- und Behördenkorrespondenz, auf dem Computer.

Chaos in den Papieren? Ich lege für Sie (oder mit Ihnen) Ordner an!

Richtig formulieren, Anträge, Briefe, Widersprüche, Reklamationen, Einladungen, etc.

Überblick "Tabelle" Einnahme + Ausgabe monatlich + jährlich. Geldausgabe in den Griff bekommen.

Texte entwerfen für Einladungen und Kondolenzten.

# Tausch-Ideen

(keine echten Inserate!)

## 5 – Rund um Mobilität und Fahrzeuge

Biete mich als Begleitung für eine kleinere Radtour oder einen Spaziergang an.  
Fahrdienst für Gehbehinderte, z.B. zum Arzt.

Wer lässt meinem Fahrrad eine Rundumpfleger zukommen?

Wenn mein Rad mal einen Platten hat, wer könnte sich darum kümmern?

Wer wechselt meinem Auto die Reifen?

Mitfahrgelegenheit auf gemütlichem Motorrad (Chopper) . Auch für Anfänger geeignet (zum einmal ausprobieren)

Ich begleite Sie zu kulturellen oder privaten Anlässen + fahre Sie nach Hause (Alkohol)

Gehe mit Ihnen einkaufen. Da ich ein Auto habe, fahre ich gerne mit Ihnen, um Grosseinkäufe zu machen.

Biete Hilfe rund ums Auto z.B. Beratung bei Gebrauchtwagenkauf bei Händler oder Privat.

Fahrten in nähere Umgebung, Stadteinkaufsbummel.

Ich bin eine gute Autofahrerin, bei Führerscheinentzug- zu Familienfeiern- bei Angst nach Fahrpause- Krankenfahrten, Einkaufen.

Kurierdienste: Post, Apotheke, Einkaufen usw. Begleitung zum Arzt, evt. Telefondienst z.B. Termine ausmachen.

Bringe Ihr Fahrzeug in die Werkstatt und zum TÜV.

Autofahrten nach Wunsch in der näheren Umgebung mit Fahrer und Auto (Renault Espace mit fünf Sitzplätzen, nicht für Rollstuhlfahrer geeignet). Die Fahrten können von älteren Menschen in Anspruch genommen werden, welche nicht mehr selbst fahren z.B. zu Ausflugszielen, etc.

Transporte sperriger Güter oder Maschinen.

Kleintransporte mit PKW- Anhänger.

Fahrdienste mit Traktor am Wochenende.

# Tausch-Ideen

(keine echten Inserate!)

## 6 – Rund um Garten und Balkon

Biete Urlaubsvertretung für den Garten an.

Mähe als Urlaubsvertretung den Rasen.

Mithilfe bei Gartenpflege, Unkraut jäten.

Helfe bei der Pflege Ihres Weinstockes an Hauswand oder Spalier.

Grundstückspflege Übernehme gerne die Pflege und Gestaltung Ihres Gartens bzw. Wochenendgrundstücks. Auf Wunsch auch naturnahe Gestaltung (Einrichtung von Nistgelegenheiten für Igel, Eidechsen, Fledermäuse etc.).

Mähe Ihre Wiese mein AS-Mäher freut sich auf Ihr Gras bis 120 cm.

Aussaat- und Erntetage nur an bestimmten Tagen! Möchten auch Sie wissen, an welchem Tag sie das tun sollten, dann rufen sie meine Frau an.

Schneide Hecken und lockere Boden mit Motorfräse.

Junge Bäume beschneiden auch Sträucher + Rasenflächen anlegen.

Helfe bei der Teichpflege mit Rat und Tat.

Grüngut-Abholung zu Hause und zum Bauhof bringen.

Fälle Ihre Bäume und entsorge auf Wunsch Äste und Holz.

Bewässere Ihren Garten in Ihrem Urlaub.

Schleifen, Schärfen z.B. Gartengeräte u. ä.

Suche fachkundige Unterstützung beim Obstbaumschneiden.

Unsere Spaltaxt und die Kette der Motorsäge müsste mal wieder geschärft werden.

Spalte ihr Brennholz. Werkzeug ist vorhanden.

Brauchen Sie Pferdemist für Ihren Garten?

# Tausch-Ideen

(keine echten Inserate!)

## 7 – Rund um Haus und Wohnung

Übernahme gerne ab und zu die Kehrwoche

Wer hilft mir bei der Demontage einer Holzdecke ab Mitte Juni?

Suche Hilfe beim Reparieren eines tropfenden Wasserhahns

Strom- haben Sie den richtigen günstigsten Stromanbieter? Ich helfe Ihnen.

Vorschläge zum Energiesparen insbesondere bei Heizungen; Reduzieren von Schadstoffen beim Heizbetrieb.

Biete mich an zu Handlangertätigkeiten jeder Art

Möbel umstellen.

Möbel zusammenbauen, Lackierarbeiten.

IKEA- Möbel - Ich helfe beim Aufbauen.

Türen kürzen und richten.

Hilfe bei Umzug z.B. Einpacken und Aussortieren evtl. Weiterverwendung für Flohmarkt.

Umzug-Logistik Organisiere Ihren Umzug. Denn gutes Timing ist alles!

Entrümpelung von Speicher, Keller usw. mit Abtransport auf die Deponie.

Biete Mithilfe bei Umzug.

Hilfe beim Tapete entfernen, Tapezieren, Streichen, und kleineren Verputzarbeiten.

Kleine E-Schweißarbeiten

Sie haben eine neue Lampe gekauft, und brauchen jemanden, der sie installiert? Bin gelernter Elektriker, kann mit der Bohrmaschine umgehen und montiere jede Art von Lampen.

Bemalung von Garagentoren nach Motivvorlage oder streiche Wände.

Kleine Holzarbeiten Zuschnitte, Fräsen.

Finde die Stromfresser in Ihrer Wohnung. Gebe Tipps zum Stromsparen.

Machen Sie Kurzurlaub! Übernahme Betreuung von Haus – Kind - Oma - Kleintiere - Garten, etc. flexibel auch über Nacht + Wochenende.



# Tausch-Ideen

(keine echten Inserate!)

## 8 – Rund um das Haustier

Für unseren Urlaub suchen wir jemanden, der regelmäßig bei den Kaninchen in unserem Garten vorbeischaud und die Pflege übernimmt. (füttern, etc.)

Biete Hundebetreuung, mehrere Tage.

Tiergerechtes Hasen - Krallenschneiden

Beratung bei Anschaffung eines Haustieres und Haltungsproblemen.

Gehe mit Ihrem Tier zum Tierarzt.

Urlaubsproblem Katze? Ich füttere Katzen, säubere das Katzenklo; auch Briefkasten leeren, Blumen gießen.

Versorgung von Katzen, Hamster, Vögeln während Abwesenheitszeiten.

Hund in Pflege nehmen, (muss mit Hund und Katze verträglich sein!)

## 9 – Hobbies und Handarbeiten

Hilfe beim Nähen, Stricken, Häkeln.

Näharbeiten und Änderungen auch Anleitung für das Zuschneiden und Nähen. Bei Ihnen zuhause oder bei mir

Scherenschnitte.

Biete Reparaturen an Kleidung, Tisch- und Bettwäsche, Kuscheltieren etc.

Biete Klavierbegleitung (nur Laien)

Patchwork / Quilten. Kann Grundbegriffe erklären.

Mit-Spieler/in für 4-händige Stücke gesucht. (Klavier)

# Tausch-Ideen

(keine echten Inserate!)

## 10 – Lernen und Lehren

Sie können nicht kochen? Ich gebe Ihnen gerne Einzelunterricht.

Biete Hilfe in Mathematik und Physik.

Zeige wie man Socken strickt.

TheaterschauspielerIn gibt Schauspielunterricht zur Vorbereitung für Aufnahmeprüfungen.

Tanzunterricht und Trommeln

Gebe Dudelsackunterricht.

Gebe Gesangsunterricht nach Bruns, Werbeck- und Svärdström.

Biete Mathe-Nachhilfe für Hauptschüler.

Möchten Sie Ihre Englisch-Kenntnisse erweitern oder erneuern? Englisch - mit Spaß in kleinen Gruppen, leicht und intensiv. Auch vormittags für Senioren.

Lehre Ihnen Schach und biete mich als Spielpartner an.

Lehre gerne verschiedene Kartenspiele (z.B. Rommé, Skat, etc).

Gehe gerne mit Ihrem Hund spazieren.

Suche Spanisch Unterricht privat.

Wer gibt mir Unterricht in Englisch?

Nähkurse für Erwachsene und Kinder.

Ich gebe Ihnen Unterricht in Steno und Eilschrift.

Ich erteile Unterricht in Maschinenschreiben (10-FingerSystem blind) und in der Textverarbeitung (Word, WordPerfect).

Bienenkunde.

Wer gibt mir Saxophon-Unterricht? Instrument vorhanden.

Nachhilfe Mathe für HS, RS, Gym, Berufskolleg, Berufsfachschule, Technikerlehrgang.

Nachhilfe in Englisch, Deutsch für Ausländer.

# Tausch-Ideen

(keine echten Inserate!)

## 11 – Künstlerisches und Kreatives

Ich kann ganz gut Gelegenheitsgedichte reimen.

Erstelle Gelegenheitsgedichte aller Art (auf Wunsch personenbezogen) beispielsweise für Geburtstage, Hochzeitsfeste, Jubiläen etc.

Geschenke herstellen. Serviettentechnik, Windows Color.

Beratung über Herstellung von Künstlerölfarben.

Pappmache-Schalen federleicht, dekorativ, aus kaum mehr als Altpapier und Kleister. Form, Bemalung bzw. Oberflächengestaltung nach Ihren Vorstellungen. Auch Einweisung in die Technik.

Origami- und Faltarbeiten für Tischschmuck u.a. Zur Herstellung von Postkarten Glückwunschkarten u.ä. mit aufgebrauchten Blüten oder Blumen, kann ich Sie anleiten.

Fotografie, ich komme zu Ihnen und mache Fotos.

Fotoexkursionen. Ich begleite Sie beim Fotografieren, nicht nur Schnappschüsse sondern auch anspruchsvolle Fotografie (Landschaftsaufnahmen, Architektur u. a.)

Fotoalben ausgestalten. Exakte und geschmackvolle Ausgestaltung. Sie müssen mir nur Ihre Bilder bringen.

Kreative Bastelarbeiten mit Tonpapier o. Serviettentechnik, hübsche Verzierungen für Feste, Ausstellungen oder für zu Hause, nach Wunsch oder eigenen Vorschlägen von mir.

## 12 – Sport

Qualifiziertes Nordic-Walking- Training bzw. Kurs (einzeln oder kleine Gruppe)

Golf Schnupperkurse für Anfänger.

Hilfe für die Erlangung von Boots- und Segelscheinen.

Gebe Tennishilfe Mo oder Die- vormittags ab Sommersaison.

Frau tanzt für Frauen Bauchtanz und führt Sie in die Technik ein (Anfänger).

Gymnastik zur Vorbeugung von Krankheiten + Stabilisierung.

Ergometertraining. Unser Fahrrad hat noch Kapazität frei. Wir bieten Erfahrung, Rat und Trainingsmöglichkeit.

Einladung zum Raja-Yogakurs für eine Person, wenn Sie wollen. Dieser so genannte königliche Yoga kräftigt den Körper und beruhigt den Geist. Fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden. Wollen Sie mal zum Schnupperabend kommen?

# Tausch-Ideen

(keine echten Inserate!)

## 13 – Rund um Körper, Geist und Seele

Biete Ernährungsberatung. (Wie nehme ich gesundheitsbewusst ab?)

Botanische Spaziergänge.

Suche Unterstützung beim Abnehmen.

Heilfasten aber wie? Ich stehe Ihnen mit Rat und Tat bei.

Sie wollen sich bei kleinen Beschwerden mit Kräutern selbst helfen, ich sage Ihnen wie.  
Nahrungsergänzung? Welche ist für mich die richtige? Was braucht mein Körper? Ich berate Sie speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt!

Habe großes Wissen über Krebs- Bypassoperation-Selbsthilfegruppe, bin auch eine gute Gesprächspartnerin.

Was hält mich gesund? Individuellen Speiseplan erarbeiten.

Ganzheitliche Gesundheitsberatung. Ich berate Sie gerne über Ernährung in der Schwangerschaft, Säuglingsernährung, bei Gewichtsproblemen und Beschwerden unterschiedlichster Art. Halte auch Vorträge in der Schule, Kindergarten, Verein usw.

Bewusstseinstaining.

Ernährungslehre und funktionelles Krafttraining (Grundkenntnisse und Wirkungsweise) progressive Muskelentspannung mit Kasette und Atementspannung. Gute Kenntnisse über Fachärzte für Orthopädie und Chiropraktiker, Naturheilverfahren.

Pflege gerne Ihre Fingernägel, schneiden, feilen, lackieren, etc.

Kosmetische Pflegebehandlung für Gesicht, auch bei Akne und Hautproblemen, Beratung von Pflegemitteln.

Bin gut im Zuhören und als Beraterin in Liebesangelegenheiten (für Jüngere).

Gewichtskontrolle Body Shaping.

Langeweile / Frust / Stress in der Partnerschaft und überhaupt? Es gibt Wege zu neuem Schwung und Zufriedenheit!

## 14 – Spiel und Spaß

Biete mich als Spielpartner für Schach und Kartenspiele an.

Ich spiele Karten mit Ihnen.

Gerne mache ich mit Ihnen und Ihren Kindern Familienspiele.

# Tausch-Ideen

(keine echten Inserate!)

## 15 – Feste Feiern, Party

Biete detaillierte Beratung für die Organisation von Partys und Festen.

Balladen und Gedichte seriöser (Hesse, Fontane, Goethe, Schiller etc.) sowie humorvoller Gattung (Eugen Roth) frei vorgetragen für private Anlässe.

Führe Orientalischen oder asiatischen Tanz vor.

"Flammkuchen- Fete". Backe Flammkuchen direkt auf Ihrem Fest.

Salate und kalte Küche für Ihre Feste.

Verleihe Gläser + Geschirr für private Feste.

Sangria nach Original-Rezept aus Spanien.

Torten backen. Ich backe Ihnen gerne Ihre Wunschtorte zum Geburtstagsfest.

Der Clou für Ihr Gartenfest: Nach Original-Rezepten aus Mexico bzw. Spanien frisch zubereitet: Arroz rojo (roten Reis), Frijoles de la olla (Bohnen-Eintopf), Pico de gallo (scharfe Salsa), Guacamole (Avocado- Creme), Sangria (Rotwein-Bowle), Flan de caramell-Pudding). Rechtzeitige Bestellung nötig – wegen Beschaffung der Zutaten, Mengen nach Bedarf, aber mindestens für 5-6 Personen. Berechnung: Zutaten gegen bar, Zeitaufwand in Talenten. Und die Tipps für "stilechte" Präsentation gibt es gratis dazu!

Akkordeonmusik für Tanz- Unterhaltung, Familienfeste etc.

Ausschankhilfe bei Familienfesten.

Küchenhilfe bei Festlichkeiten.

## 16 – Hilfsbedürftige Personen

Als ehemalige Krankenschwester kann ich stundenweise leichte Betreuung von Kranken übernehmen und mit Behinderten spazieren gehen.

Vorlesen bei Alten und Kindern macht mir Freude.

Stundenweise Betreuung von schwer(st)behinderten Kindern und Jugendlichen, die bei ihren Eltern wohnen

Unterstütze ältere Menschen z.B. beim Besuch ins Schwimmbad, im Haushalt, und alles was anfällt.

Urlaubsbetreuung für Familienangehörige evt. Altenpflege.

Begleite gerne Behinderte zu Theater oder Konzerten.

Begleitung bzw. Betreuung, stundenweise von älteren Menschen.

Stundenweise Entlastung von pflegenden Angehörigen, damit Sie mal in Ruhe etwas erledigen können oder für sich etwas Zeit haben.

# Tausch-Ideen

(keine echten Inserate!)

## 17 – Hilfe und Beratung in allen Lebenslagen

Biete jungen Unternehmern an, beim Start in die Selbstständigkeit zu helfen.  
Helfe Schülern in das Berufsleben. (besonders in der Gastronomie). Vorstellungsgespräche, Körpersprache, etc.

Einrichtungsberatung. Habe mehr Ideen, als ich zuhause je unterbringen kann (bevorzugt: mediterraner Stil). Biete Hilfe bei Ideen-Findung, beim Einkauf, bei notwendigen handwerklichen Arbeiten (Gasbeton-Einbauten, Gardinen/Kissen nähen, gewischte Wände, etc.)

Trauerbegleitung, Gespräche, Hilfe, Grabpflege.

Vortrag: " Von der Selbstverwirklichung zur Welt-Verantwortung" (ca. 45 Minuten)

Einfach mal reden über alles Mögliche. War krank- lebe nun vegetarisch.

Behördengänge, Hilfe beim Ausfüllen von Formularen aller Art.

Bewerbungs- und Vorstellungstraining.

Beratung für Frauen: Selbstbewusst und Zufrieden durchs Leben, wie schaffe ich das?

Farb- u. Typberatung (ganzheitlicher Ansatz) Farbpass.

## 18 – Gemeinsame Freizeitgestaltung

Wanderungen in Pfalz und Schwarzwald; Biete mich als Wanderführer.

Wanderungen, Radtouren organisiere ich gerne für Sie / Euch in der Umgebung

Einladung zu Spazierfahrten, "Samstag und Sonntag alleine?" Wie wäre es mit einer Spazierfahrt? Ziel wäre nördlicher Schwarzwald oder auch die Vorderpfalz. Ich hole Sie zu Hause ab und bringen Sie wieder heim.

Musizieren Klass. Musik. Wer hat Lust, ab und zu zum gemeinsamen Musizieren? (Duo, Trio) Spiele Holzblasinstrumente.

## 19 – Sonstiges

Vorträge über Zisterzienser römische Architektur, römischer Beton Romantik (Speyer) Gotik Freiburg Straßburg.

Geschichten erzählen. Unterhalte gerne Menschen – lese Geschichten vor.