



Dr. Wiltrud Maria Frei, öff. Notarin

## Vorsorge – Recht – Sicherheit

Vorsorge ist wichtig, das wird niemand bestreiten. Vorsorgeuntersuchungen beim Arzt sind selbstverständlich. Versicherungen schließen wir alle ab. An ein Testament denken einige, aber kaum jemand denkt daran, für den Fall der eigenen Geschäftsunfähigkeit aufgrund von Unfall, Krankheit oder Alter Vorsorgemaßnahmen zu treffen. Mit der Errichtung einer Vorsorgevollmacht hat jeder die Möglichkeit, bereits im Vorhinein eine Vertrauensperson zu bestimmen, die sie/ihn in bestimmten Angelegenheiten vertritt, wenn sie/er die Geschäfts- oder Äußerungsfähigkeit verliert. Das kann einerseits die Vertretung in Vermögensangelegenheiten sein, andererseits die Vertretung im Spital gegenüber Ärzten, insbesondere bei Behandlungen und Operationen, und nicht zuletzt im Alltag bei Behörden, Gerichten und dergleichen betreffen. Die Vorsorgevollmacht und deren Wirksamkeit werden im Österreichischen Zentralen Vertretungsverzeichnis registriert. Bei Vorliegen einer Vorsorgevollmacht braucht und darf kein Sachwalter vom Gericht bestellt werden.

**TIPP:** Informieren Sie sich rechtzeitig, wie Sie vorsorgen können und wie Sie sicherstellen können, dass Ihr Wille zählt!

### INFO

**Dr. Wiltrud Maria Frei,  
öff. Notarin**

Rofßmarkt 21, 4710 Grieskirchen  
Tel.: 07248/66466,  
E-Mail: [kanzlei@notariat-frei.at](mailto:kanzlei@notariat-frei.at)  
[www.notariat-frei.at](http://www.notariat-frei.at)

Frauenberaterin Eva Kapsammer rät zu einer „Willkommenskultur“ mit sich selbst.



# Frauen fragen

*Frau Grete: „Sie raten mir, schlechte Gedanken willkommen zu heißen. Warum?“*

Wenn schlechte Gedanken kommen, heißen Sie sie willkommen.“ Mit diesem Satz kann man Widerspruch ernten, weiß die Grieskirchner Frauenberaterin Eva Kapsammer. „Schlechte Gedanken will ich doch nicht willkommen heißen, die will ich so rasch wie möglich wieder loswerden!“, kontert Frau Grete im Beratungsgespräch.

### Ehrlich sein zu sich selbst

Stellen Sie sich vor, Sie fahren von der Arbeit nach Hause. Noch einmal lassen Sie die Ereignisse des Arbeitstages Revue passieren: „Bin ich erleichtert, dass ich die Abrechnung endlich erledigt habe! Und die Chefin hat gesagt, sie findet meine Arbeit gut. Freut mich... Oder meint sie damit, sie findet den Rest meiner Arbeit nicht gut? Sonst sagt sie das doch nie... Ist sie womöglich unzufrieden mit mir?“ Negative Gedanken schleichen sich ein. Sie haben nun mehrere Möglichkeiten:

1. Sie lassen sich überzeugen, ein echter Versager zu sein.
2. Sie wischen das Negative weg und sa-

gen sich: „Ich bin gut. Ich bin toll. Ich bin ein Sieger...“ oder Ähnliches.

3. Sie halten kurz inne und nehmen wahr, was hier gerade abläuft: „Aha, willkommen, ihr vorlauten Miesmacher“, könnten Sie denken und: „Da möchte mal wieder mein altbekanntes Muster ablaufen. Darf es das? Nein. Ich denke lieber mit meinem eigenen Kopf und konzentriere mich darauf, wie ich selbst meine Leistung empfunden habe – also vollkommen ok!“ Dann atmen Sie tief durch, lächeln den nächsten Autofahrer an der Ampel an und freuen sich über ihre Selbstkompetenz!

„Alte Muster darf man ruhig auf den Seelenkompost geben. Dort können sie eine neue Wirkung entwickeln, als Lebensweisheit zum Beispiel“, sagt Kapsammer. Die Psychologie hat übrigens einen Namen für diesen Prozess des Willkommenheißens, Bewertens und bei Bedarf Kompostierens, nämlich: „Integrieren“.

### INFO

[www.frauennetzwerk3.at](http://www.frauennetzwerk3.at)  
Ried – Grieskirchen – Schärding