

Programm Januar 2021

Samstag, 16.40 Uhr auf SRF 1
Sonntag, ca. 12 Uhr auf SRF zwei
Wiederholungen auf SRF info



02./03. Januar: Herzlich willkommen, Neuanfang!

Talk

Als Ben Jakob als Geschäftsführer entlassen wird, verliert er Verantwortung und Einfluss. Ein paar Jahre später widerfährt seiner Frau Barbara Jakob dasselbe. Nach den durchlebten Krisen coachen die beiden Führungspersönlichkeiten heute Menschen in Veränderungsprozessen.

«Plötzlich war alles weg.» Der Marketingexperte Ben Jakob wird trotz erfolgreicher Karriere überraschend entlassen. Nach einem schwierigen Jahr gelingt ihm auch dank professioneller Hilfe die berufliche Neuorientierung. Er macht sich als Berater selbstständig. Ein paar Jahre später verliert auch seine Frau Barbara ihren Job. Ein herber Schlag. Doch sie rappelt sich auf, findet wieder eine Anstellung und wenig später den Mut, eine eigene Beratungsfirma zu gründen. Wie können Veränderungen optimal bewältigt werden? Wie gelingt es, einen Neuanfang zu wagen? Ben und Barbara Jakob ermutigen zu einem hoffnungsvollen Start ins neue Jahr.

09./10. Januar: Nach vorne schauen

Magazin

Aufbruchstimmung. Jeder Jahreswechsel spornt uns an. Wir träumen, machen Pläne, stecken uns Ziele. Doch oft kommt es anders und es stellt sich die Frage: «Aufgeben oder weitermachen, resignieren oder nach vorne schauen?»

Viele beginnen ein neues Jahr mit guten Vorsätzen. Doch statistisch gesehen scheitern 25 Prozent aller guten Vorsätze nach wenigen Wochen. Viele von uns benötigen mindestens fünf bis sechs Anläufe, um die angedachten Veränderungen zu erreichen. Und dann kommt es ja bekanntlich immer anders als geplant und der Blick nach vorne wird verstellt. Wenn gesundheitliche Probleme auftreten, und das Ziel dadurch in unerreichbare Ferne rückt, oder ein unheilvolles Ereignis mit einem Schlag alles zunichtemacht, stellt sich die Frage: «Aufgeben oder weitermachen?» Wie gelingt es, den Blick in die Zukunft zu richten und nach vorne zu schauen?

16./17. Januar: Adoptiert – der Herkunft auf der Spur

Talk

Mama und Papa unbekannt, enturzelt und ohne Identität. Carmela Inauen ist sechs Jahre alt, als sie von ihrer Adoption erfährt. Erst 50 Jahre später findet sie ihren eigenen Vater in Italien. Heute hat sie Enkelkinder und ist eine erfolgreiche Künstlerin.

Carmela Inauen ist bei Adoptiveltern aufgewachsen. Die Leidenschaft für die Malerei ist der konstant rote Pinselstrich, der sich durch ihr Leben zieht. Sie malte auch dann, wenn Fragen nach ihrer Herkunftsfamilie sie plagten. Nicht zu wissen wer ihre Mama und ihr Papa sind, machte sie fertig. Schon mit 21 Jahren gründet sie ihre eigene Familie. Doch das Bild ihres Familienporträts blieb unvollständig – es fehlte die Herkunftsfamilie. Und so machte sie sich als 55-Jährige auf die Suche nach ihrem Vater. Der Weg führte sie in den Süden, nach Italien. Ihr Herz pochte ihr bis zum Hals, als sie an die Tür klopfte, hinter der ihr Vater zu Hause war.

23./24. Januar: Eingeschränkt glücklich

Magazin

«Und sie lebten glücklich bis ans Ende ihrer Tage...», mit diesem Satz enden die meisten Märchen und zufrieden schlagen wir das Buch zu. Den Traum vom immerwährenden, vollständigen Glück kennt wohl jeder Mensch. Leider läuft es im wahren Leben nur selten «wie im Märchen».

Ein Leben lang uneingeschränkt glücklich zu sein - das gehört leider ins Reich der Fabeln. Doch wie schlimm ist das eigentlich? Kann man nicht auch eingeschränkt glücklich sein? Viele Menschen führen ein stark begrenztes Leben und sind trotzdem glücklich. Manche wählen gewisse Einschränkungen sogar selbst. Sie versuchen bewusst, mit wenig Geld, wenig Platz oder wenig Besitz auszukommen und so ihr persönliches Glück zu finden. Andere dagegen haben keine andere Wahl als sich einzuschränken. Sie leben mit einer Behinderung oder müssen mit wenig Geld auskommen.

30./31. Januar: Der Stress mit dem Glück

Talk

«Es ist befreiend, es sich zu leisten, auch mal tief unglücklich zu sein und Leid zuzulassen», sagt Theologe Manuel Schmid, der weiss, wovon er spricht: Im Winter 1988 stürzt seine Familie mit dem Auto 200 Meter einen Hang hinunter. Ein Ereignis, das ihn und seine Familie für immer prägte.

«Jetzt denk doch mal negativ!», dieses Statement stammt aus einem Blog von Manuel Schmid. Der reformierte Theologe hinterfragt eine Maxime unserer Zeit, die besagt: «Der Sinn des Lebens ist es, sein persönliches Glück zu finden.» Schmid ist der Meinung, das Mantra des positiven Denkens entlarve sich oft als Selbstbetrug – zum Beispiel dann, wenn sich die nackte Realität des Lebens nicht an den sich selbst eingeredeten Optimismus halten will. Die stärksten Menschen können daran zerbrechen, denn der Umkehrschluss ist fatal: «Ich und meine negativen Gedanken sind allein für mein Schicksal verantwortlich.»