

Fortsetzung von Seite 40

in einem spannenden Kontrast. Mentale Gesundheit und innerer Frieden ist auch für diejenigen, die heute hierherkommen, grundlegend wichtig – und **ein Perspektivwechsel in den Bergen kann helfen.**»

Die Berge selbst haben für sie eine besondere Wirkung: «Sie helfen, den Blick und das Bewusstsein zu klären – im wörtlichen wie im übertragenen Sinn.

Historisch stehe Davos für Hoffnung, Ruhe und Fürsorge. Heute treffe diese Haltung auf die wirtschaftlichen Interessen des Weltwirtschaftsforums – für Ternès eine ambivalente Mischung.

Besondere Bedeutung misst sie dem geplanten Friedenshaus zu: «Frieden beginnt in uns – ganz pragmatisch. **Ohne inneren Frieden können wir ihn nicht nach aussen tragen.**» Frieden entstehe im Alltag – in der Art, wie wir sprechen, zuhören und mit Konflikten umgehen. Ein solcher Ort könne Brücken schlagen – zwischen Einheimischen, Besuchern und Entscheidungsträgern.

Persönliche Begegnung als Schlüssel

Für Ternès steht ausser Frage: «Digitale Formate sind nützlich, aber sie ersetzen nicht das Händeschütteln, das Lächeln, den persönlichen Dialog. **Resonanz zwischen Menschen kann keine Technik erzeugen.**»

Diese Haltung prägt auch ihr Verständnis von Frieden: «Es ist leichter, Gewalt auszuüben, wenn man dem anderen nicht in die Augen sieht. **Persönlicher Kontakt macht Aggression schwerer – und Verständnis leichter.**» Deshalb sei der Austausch zwischen Kulturen, Generationen und Systemen unverzichtbar: «Nur wenn wir uns begegnen, können wir verstehen, dass wir letztlich alle verbunden sind.»

Prof. Dr. Anabel Ternès kommt nach Davos

Dieses Gespräch ist ein Appetithäppchen auf das bevorstehende 12. Bewusstseins-symposium am Samstag, 13. September, im Kongresszentrum Davos. Unter dem Motto «**Wandel des Bewusstseins – gemeinsam in die Neue Ära**» erwarten die Teilnehmenden Vorträge internationaler Referentinnen und Referenten sowie aktives Mitmachen.

Eine von ihnen ist Prof. Dr. Anabel Ternès von Hattburg – Zukunftsforscherin, TEDx-Speakerin, mehrfache Gründerin und Bestsellerautorin. Sie gilt als eine der führenden Köpfe für Nachhaltigkeit und Digitalisierung. Forbes nennt die LinkedIn Top Voice «Superwoman», das Handelsblatt zählt sie zu den «Vordenkerinnen und Visionärinnen», die Hypovereinsbank zu «einer der herausragenden Managerinnen und Unternehmerinnen Deutschlands».

Weitere Infos und Anmeldung:
davoscares@davoscares.ch

www.davoscares.ch
www.anabelternes.de
www.expertsforlife.com



Inspirierendes Multitalent: Prof. Dr. Anabel Ternès liefert praxisnahe Impulse zu Leadership & Coaching, Mindset & Sinn, Nachhaltigkeit & Innovation, Frauen & Empowerment, Wohlbefinden & Lifestyle und Künstliche Intelligenz – wie zum Beispiel hier an der BGM Gesundheitstagung in Bern.

Foto Gesundheitstagung Bern

Gold-/Silber ANKAUF

WIR KAUFEN GEGEN BAR:

Gold-, Silberschmuck
Gold-, Silbermünzen/ Barren
Altgold, Zahngold
Silberbestecke
Silberwaren, Zinn, Kupfer
Armbanduhren, Taschenuhren

**Beste
Preise!**

24/7 Service
telefonische
Vereinbarung

A-Z

Bettwarencenter⁺

Talstrasse 25, 7270 Davos-Platz
Tel. 079 221 36 04
christian.floess@az-handel.ch

Öffnungszeiten: Dienstag bis Donnerstag 13.30 - 18.30 Uhr
WICHTIG: Ich bin unter 079 130 00 85 immer, auch ausserhalb der oben genannten Zeiten für Sie da. Machen Sie einen Termin!

Prof. Dr. Anabel Ternès spricht am 12. Bewusstseins-symposium in Davos «Mut ist die Kraft, die uns durch den Wandel trägt»

Ein Gespräch mit Prof. Dr. Anabel Ternès von Hattburg über Kipp-Punkte, Vertrauen und die besondere Rolle von Davos. Am 12. Bewusstseins-symposium vom Samstag, 13. September, referiert sie im Kongresszentrum Davos.

Dr. sc. Rebecca  Ragaz, Autorin



Prof. Dr. Anabel Ternès referiert am 13. September im Kongresszentrum Davos. Foto Bettina Volke

Prof. Dr. Anabel Ternès von Hattburg zählt zu den führenden Köpfen für Nachhaltigkeit und Digitalisierung. Die Zukunftsforscherin, TEDx-Speakerin, mehrfache Gründerin und Bestsellerautorin spricht im Interview über den Zustand der Welt, die Rolle von Vertrauen als Schlüsselressource – und warum Davos für sie ein Symbolort ist, an dem innere und äussere Veränderungen zusammenfinden können.

Die Menschheit am Wendepunkt

Ternès ist überzeugt: **Die Welt befindet sich an einem kritischen Punkt – ökologisch, gesellschaftlich, emotional und geistig.** Sie verweist auf Kipp-Punkte, wie man sie aus den planetaren Belastungsgrenzen kennt: «Wenn diese überschritten werden, verändert sich das Leben grundlegend. Das gilt nicht nur für die Umwelt, sondern auch für unser Miteinander.»

Die Herausforderungen sind vielfältig: Kriege, terroristische Anschläge, Gewalt und Folter, die an eine dunkle Vergangenheit erinnern. «Wir müssten doch eigentlich schon so weit sein, dass wir verstanden haben und darüber hinaus sind.» Gleichzeitig beobachtet sie eine gegenläufige Entwicklung: **Werte wie Gesundheit, Frieden und Freiheit werden wieder bewusst gewählt, statt als selbstverständlich vorausgesetzt.**

Für Ternès liegt darin die Chance zum Umdenken. **«Mut ist der Schlüssel, um unser Potenzial zu entfalten und neue Wege zu gehen.»** Dieser Mut müsse nicht laut und heroisch auftreten – oft entstehe er aus leisen, konsequenten Schritten. Er bedeute auch, den eigenen Standpunkt zu hinterfragen, alte Gewissheiten loszulassen und Raum für andere Perspektiven zu schaffen.

Auch im persönlichen Leben gebe es solche Kipp-Punkte. Ternès erzählt, wie Krisen in ihrer eigenen Biografie zu Wendepunkten wurden, die neue Sichtweisen eröffnet haben. «Manchmal ist es genau der Bruch mit dem Alten, der uns für neue Möglichkeiten öffnet.»

Vertrauen als Gesundheitsbasis

Die Frage, ob die Gesellschaft stagniert oder sich in Bewegung setzt, beantwortet Ternès mit einem klaren Hinweis auf eine grundlegende Ressource: «Wir sehen eine Tendenz, Brücken zu bauen und wieder in Resonanz zu treten – im Privaten, im Beruflichen, in der Gesellschaft.» **Vertrauen wirke wie ein Schutzschild gegen Resignation:** «Es bringt uns ins Handeln, statt in der Schockstarre zu verharren.»

Sie sieht diesen Wandel auch in Alltagsentscheidungen: Während hochverarbeitete Lebensmittel boomen, kehren viele Menschen zu Slow Food, Fermentieren und lokalem Kochen zurück. «Wer sich bewusst mit dem beschäftigt, was er zu sich nimmt, stärkt nicht nur seine Gesundheit, sondern auch die Verbindung zu seiner Umwelt.»

Vertrauen ist für Ternès mehr als ein abstrakter Begriff: «Es beruhigt das Nervensystem, verlangsamt den Herzschlag, klärt den Geist. **Vertrauen heilt – sowohl den Einzelnen als auch die Gesellschaft.**» Sie vergleicht es mit dem Placebo-Effekt: «Auch dort vertraut man auf etwas, dessen Wirkung man nicht kennt, und genau dieser Glaube kann Berge versetzen.»

Besonders wichtig sei, **Vertrauen zwischen den Generationen zu stärken.** «Junge Menschen bringen oft klare

Werte und frische Ideen ein, während Ältere mehr Erfahrung und langfristige Perspektiven haben. Zusammen entsteht ein starkes Fundament.»

Führung mit Menschlichkeit

Führung beginne immer mit Selbstvertrauen, betont Ternès. **«Gerade in unsicheren Systemen brauchen wir Menschen, die nicht durch Kontrolle, sondern durch Verbindung führen.** Es geht darum, Verantwortung zu teilen, zuzuhören und Räume für Kooperation zu schaffen.»

Mut erkennt sie bei Unternehmerinnen, die Technologie mit Ethik verbinden, bei Politikerinnen, die zuhören, statt zu polarisieren, und bei Führungspersönlichkeiten, die **Menschlichkeit über Macht stellen.** «Das sind die Menschen, die verstanden haben, dass nachhaltiger Wandel nur möglich ist, wenn wir das Verbindende suchen.»

Verbindung bedeute, Gemeinsamkeiten zu erkennen, ohne Unterschiede auszulöschen. «Vielfalt ist kein Hindernis, sondern ein Mehrwert. So entsteht ein neues Miteinander.»

Wissen und Aufklärung sind für sie dabei zentrale Hebel. «Bildung über Nachhaltigkeit und globale Zusammenhänge ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit. Sie befähigt Menschen, fundierte Entscheidungen zu treffen – und damit aktiv zum Wandel beizutragen.»

Davos als Symbolort

Für Ternès ist Davos ein Ort mit zwei Identitäten: einst eine Anlaufstelle für Menschen auf der Suche nach Heilung, heute ein Treffpunkt globaler Macht. «Beides steht

Wanderschuhe

= 

h Since 1885  **heierling®**