

Fritz Fränzi

- 08 Horizonte**
12 3 Fragen - Steff la Cheffe
13 Impressum
14 Patchwork-Familie - Das Kunststück
22 Interview - Leben im Spannungsfeld
24 Kindsentführung - Kampf um Alessandro
30 Interview - Gefangen im Entfremdungsstrudel
34 Blackout - Wenn ein Blackout alles vermässelt
40 Reportage - Lernen durch Erleben
44 Plattform
46 Mixed Media
47 Ratgeber Medien - «Klare Grenzen setzen»
48 Kids+Fränzi
53 Stiftungspartner - Damit sich die Jugend nicht verschuldet
54 Stiftung Elternsein - Was Eltern von der Schule erwarten
56 Erziehungstipp - Ewig nervende Hausaufgaben
58 Lektion - Der Schule gehen die Lehrer aus
60 Arztbesuch - Folsäure - ein Lebensretter
62 Familienmanagement - Den Spielraum ausloten
63 Netzwerk - 1001 Adressen
64 Ratgeber - Nie allein ins Bett
66 Agenda
67 Bonbons - Schweben erleben
69 Wissen - Geld schieben
70 Tankstelle - Schnelles Geld für gute Ideen
72 Freizeit - Kampf mit Trommel und Tamburin
74 Kolumne - Essen wie ein Scheunendrescher



14 Patchwork-Familie

Das Zusammenwachsen einer neuen Familie ist ein schwieriger Prozess. Damit er gelingen kann, braucht es Gelassenheit, Geduld und geklärte Verhältnisse in der Ex-Partnerschaft.

5



12 Interview

Steff la Cheffe scheint die Höhe zu mögen. Als kleines Mädchen kletterte sie auf Baumwipfel, um sich auszurufen und den Weitblick zu genießen. Und nun geht's mit ihrer Karriere als Beatboxerin und Rapperin steil aufwärts. Aber auch ganz private Wünsche haben da noch Platz.



34 Blackout

Wer kennt die Situationen nicht, wo sich das eigene Gehirn wie ein Computer aufhängt: Alles ist blockiert, leer, schwarz. Als ob sich das System heruntergefahren habe. Doch es gibt Methoden, um solche Blackouts zu verhindern oder aus ihnen wieder herauszukommen.



72 Capoeira

Dialogartig wechseln Angriff und Verteidigung ab im Capoeira. Beweglich sein, kämpfen und Instrumente spielen in einem, das reizt Govinda Finger besonders daran. Die Erfahrung, exponiert zu sein, selbstbewusst aufzutreten, Konflikte ohne Worte zu lösen, wappnet auch für den Alltag.