

Newsletter Februar 2026

[im Browser ansehen](#)

NF footstep

foundationor happy dogs and people



Themen

- Fotobücher
- footstep
- Foundation for happy dogs and people
- Schnäppchen

News

- OceanCare: Faszinierendes für alle, die das Meer lieben.

[Download Newsletter als PDF](#)

Fotobücher

Ich bin die Tochter eines Fotografen und Fotohändlers. Alle Erlebnisse, alle Reisen, alle Familienanlässe wurden fotografiert, die Fotos entwickelt und die besten Bilder

in Alben gestalterisch abgelegt. Durch die guten Handykameras und die digitale Welt knipsen wir heute wie wild und entsorgen entweder direkt oder wenn der Speicher knapp wird. Die Fotografie hat sich stark geändert. Früher überlegten wir, was wir fotografieren möchten, wir haben uns zur Bildkomposition Gedanken gemacht, die Belichtung einbezogen, denn jedes Foto kostete seinen Preis. Ein Film ermöglichte 24 oder 36 Aufnahmen, dann musste er zum Entwickeln gebracht werden. Schlechte Fotos haben wir mit ungutem Gewissen entsorgt, denn mit jedem Foto haben wir auch Geld weggeworfen. Dem Thema Fotos, Erinnerungen und Alben möchte ich mich in diesem Newsletter widmen.

Vermutlich hat mich meine Reise zu meiner Mutter zu diesem Thema motiviert. Ich durfte sie wieder für ein paar Tage in Spanien besuchen. Tag für Tag sind neue und schöne Erinnerungen entstanden – teilweise habe ich sie fotografisch festgehalten, wie den schönen Zitronenbaum mit den riesigen Früchten oder den Bambus, den meine Mutter vor 32 Jahren als kleine Zimmerpflanze gekauft hat. Immer wieder bin ich fasziniert von der Welt über den Wolken, diese Wolkengebilde, der strahlend blaue Himmel, der Blick auf das, was unter dem Flieger liegt, ist einmalig. Solche Fotos lege ich heute digital ab. Mit jedem Foto ist eine Erinnerung, eine Geschichte verbunden. Nebst dem regulären digitalen Fotoalbum legen wir unsere Fotos in besonderen Alben ab, in unseren Herzalben 😊. Die hier abgelegten Fotos sind jederzeit abrufbar. Kennt ihr das auch?



Oft müssen wir nur unser Herzalbum öffnen, um all diese schönen Erinnerungen wieder in unser Bewusstsein zu holen. Besonders intensiv merke ich dies jetzt beim Schreiben dieses Newsletters. Vor kurzem war der Todestag meiner grossartigen Sanaya. Wenn ich an sie denke, erlebe ich unendlich viele gemeinsame Momente wieder. Sie sind einfach da und erfüllen mich mit sehr viel Dankbarkeit und Freude. Schauen Sie sich die Fotos an, welche ich mit euch teile, verstärkt es diese liebevollen Erinnerungen. Ich nenne diese Alben Herzalben, weil ich diese positiven Erinnerungen im Herzen spüre.



Sanaya

Wusstet ihr, dass wir noch weitere Fotoalben haben? Diese sind meist negativ bestückt und befinden sich im Hirn. Unser Hirn speichert oft die unguten Momente, frustrierende Situationen, Momente der Trauer, der Schwere und der Unzufriedenheit.

Ohne es zu merken, werden wir vom Alltag durchgewirbelt. Beim Aufstehen lesen wir kurz die Zeitung, checken unsere Mails und sonstigen Nachrichten, trinken den Kaffee oder Tee im Stehen, schnappen uns die Autoschlüssel und machen uns auf den Weg zur Arbeit. Dort angekommen ist das Handy steter Begleiter. Am Flughafen Valencia hatten wir etwas Wartezeit. Ich stand am Fenster und schaute dem Treiben auf dem Flughafen zu. Flieger landeten, Menschen stiegen aus, Gepäck wurde ausgeladen, der Flieger betankt, Gepäck eingeladen, Passagiere stiegen ein. Plötzlich wurde mir bewusst, dass fast alle Menschen, die ich

beobachtete, dasselbe taten: Sie schauten nonstop auf ihr Handy. Als ich mich umschaute, merkte ich, dass in der Warteschlange kaum geredet wurde, es fand kein sozialer Austausch statt, es herrschte virtuelle Einsamkeit. Ich kann mir nicht vorstellen, dass diese «Fotos» in den Herzalben Platz finden werden.

Als Soziallebewesen sind wir auf reelle Menschen angewiesen, auf Menschen, welche uns zuhören, denen wir zuhören, mit denen wir uns austauschen. Dies schafft die schönen Erinnerungen, welche ebenfalls in unseren Herzalben abgelegt werden. Unsere Seelen benötigen Nahrung und die beste Nahrung für die Seele sind Wärme, Liebe, Geborgenheit. Es ist wissenschaftlich erwiesen, wie wichtig Wohlfühlen für unsere Gesundheit ist.

Ein liebes Wort, eine sanfte Berührung, eine liebevolle Umarmung sorgen dafür, dass u.a. Oxytocin und Serotonin ausgeschüttet werden, was unser Wohlfühlen massiv beeinflusst. Es brauchte so wenig, dass unser Immunsystem gestärkt, der Stress gemildert wird.

Wir Menschen können frei entscheiden, was wir für unser Wohlbefinden tun möchten. Wir können uns in unserer menschlichen Welt von Austausch, Nähe, Sozialem Zusammengehören bewegen oder uns von der oft falschen digitalen Welt leiten lassen. Wir können und sollen uns nicht von diesen Errungenschaften distanzieren 😊. Doch wir können lernen, dass es nebst der digitalen Welt noch eine reale Welt gibt. Wir haben die Wahl.

Auch unsere Hunde benötigen viele Herzensfotos. Ihr emotionales System ist dem unseren sehr ähnlich. Das bedeutet, dass auch für sie und ihre Entwicklung viele Oxytocinhaltige Momente benötigen. Wir können klar und doch einfühlsam, mitfühlend und doch Grenzen setzend sein. Die meisten Hunde lieben Berührungen. Diese unterstützen sie z.B. darin, nach einem erlebnisreichen Spaziergang ein gutes cool down zu starten. Vielleicht habt ihr Lust, diese kleine Challenge mitzumachen.

- Nimm dir nach jedem Spaziergang ein paar Minuten Zeit mit deinem Hund. Setze dich hin, ohne gleich ins Handy zu schauen und lass gemeinsam mit deinem Vierbeiner das Gewesene nochmals in Ruhe Revue passieren
 - Kennst du das «Sofa-Spiel»? Falls nicht: Plane jeden Abend etwas Zeit ein, welche du gemeinsam mit deiner Fellnase auf dem Sofa oder auf dem Boden sitzend
-

verbringst. Falls dein Hund Streicheleinheiten mag, biete sie ihm an. Vielleicht ist auch eine sanfte Körperpflege passend. Nutze die Zeit, um gemeinsam mit deinem Vierbeiner zur Ruhe zu finden. Du wirst erstaunt sein, welche Auswirkungen dies auf dein Schlafverhalten und dasjenige deines Hundes haben wird

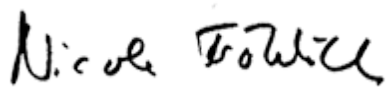
Um unser Wohlbefinden und das unserer geliebten Hunde zu fördern, braucht es nicht viel. Es geht in erster Linie darum, die positiven Fotoalben (die Herzalben) zu füllen und die negativen Alben zu reduzieren.

Unsere Hunde sind real, unsere Mitmenschen ebenfalls. Ich werde weiter an der Kasse im Einkaufszentrum anstehen, um meine Einkäufe von einem realen Menschen berechnen zu lassen. Ich freue mich, wenn ich mich mit einem Dankeschön für die nette «Bedienung» verabschieden kann und sehe, wie dieses kleine Lächeln und das eine Wort Freude ins Gesicht meines Gegenübers zaubert. Wieder ein Foto für das Herzalbum von beiden.

Und ebenso möchte ich mich Tag für Tag darin üben, meinen Hunden und denen, die ich begegne, dieses Wohlgefühl zu schenken, indem ich achtsam, fröhlich, neugierig und mit viel Interesse für das Gegenüber auf sie treffe. Ihr Lächeln schenkt meinem System Wohlbefinden. So fügen wir jeden Tag ganz viele neue Erinnerungen zu unseren Herzalben und zu denjenigen unserer geliebten Hunde.

So einfach ist es oder richtiger gesagt wäre es 😊!

Herzlich, Nicole





NF footprint

Gerne mache ich euch auf unsere Deepdives aufmerksam. Auf unserer Webseite, <https://www.nf-footstep.ch/seminare/experten-deepdive> findet ihr Hinweise zu spannenden Interviews, die wir mit Fachexperten aus aller Welt gemacht haben. Freut euch auf interessante Fragen und wertvolle Antworten und Informationen dieser Fachpersonen. Für jedes Interview spenden wir 40% an die foundation for happy dogs and people.

Foundation for happy dogs and people

Mit dem Verkauf der NF dogshome AG sind auch die Verzichtshunde an die AG übergegangen. Dennoch ist es mir und der Stiftung ein grosses Anliegen, dass wir diese Hunde finanziell unterstützen können. Ohne Spenden haben diese lebenswerten Wesen keine Perspektive. Viele der Hunde leben schon lange im dogshome. Ihr Weg war steinig und voller schlechter Erfahrungen. Im dogshome sind sie zur Ruhe gekommen und das dogshome wurde für sie zu ihrem Zuhause. Einige der Hunde wären sicherlich bereit für den Umzug. Wer das ist, erfahrt ihr über die dogshome Seite. Unsere Aufgabe als Stiftung ist es, Spenden zu generieren, damit wir die Kosten übernehmen können. Mojo, Ailani, Jack, Jharo,

Negrita, Noah sind alle schon etwas älter. Die Gesundheitskosten nehmen zu. Sie benötigen mehr Untersuchungen und Unterstützung in diesem Bereich.

Mikki und Selina feiern ihm Februar ihre Geburtstage. Obwohl Mikki noch sehr jung ist, ist er gesundheitlich sehr angeschlagen. Selina ist physisch gesund, doch hat sie mit vielen Ängsten zu kämpfen, welche ihre Lebensqualität sehr einschränken.



Mikki



Selina

Für sie beide, wie für alle anderen Hunde auch, ist es unendlich wichtig, dass wir Gottis und Göttis und Spenderinnen und Spender finden, welche für sie Beiträge leisten. Ohne dies könnten sie nicht leben. Sie haben niemanden, der für ihre Kosten aufkommt. Ihre Familie ist die «foundation-Gang», ihr Zuhause das dogshome. Ihre Schutzengel sind die foundation for happy dogs and people, weil diese die anfallenden Kosten übernimmt. Die foundation seid ihr, denn ihr seid diejenigen, welche mit euren Beiträgen der Stiftung ermöglicht, für diese grossartigen Hund zu spenden.

Dürfen wir euch zu einer Patenschaft motivieren? Mehr Infos findet ihr hier: <https://www.nf-foundation.ch/mitwirken-patenschaft>. Natürlich freuen wir uns über jeden Beitrag, denn euer Franken hilft.

Schnäppchen

Möchtest du einen Tag auf dem Flumserberg verbringen, die einzigartige Show von Art on Ice in Zürich besuchen, eine Übernachtung in Luzern geniessen oder wolltest du schon immer einen Kurs in Tierkommunikation besuchen. Wir haben einige schöne Schnäppchen. Schau mal, ob etwas für dich dabei ist:

Art on Ice Zürich	2 Tickets für die Show vom 1. März 2026, Wert CHF 336.–	Deine Spende mindestens CHF 176.– an die Stiftung
Flumserberg	2 Tageskarten im Wert von CHF 74.–	Deine Spende mindestens CHF 74.– an die Stiftung
Hotel Chesa Rosatsch Pontresina	Gutschein für Übernachtung, Wert CHF 200.–	Deine Spende mindestens CHF 100.– an die Stiftung
Hotel De Balance Luzern	Gutschein für Übernachtung, Wert CHF 500.–	Deine Spende mindestens CHF 250.– an die Stiftung
Mit Tieren reden	Gutschein Grundkurs Tierkommunikation, Wert CHF 300.–	Deine Spende mindestens CHF 150.– an die Stiftung
Restaurant Sonne Klosters	Essensgutschein, Wert CHF 100.–	Deine Spende mindestens CHF 50.– an die Stiftung
Heck Angela	Familienaufstellung, Wert CHF 880.–	Deine Spende mindestens CHF 400.– an die Stiftung

News

OceanCare: Faszinierendes für alle, die das Meer lieben



Die Fürsorge für seinen Nachwuchs, seine Sanftheit, sein Talent für Gesang: Der Buckelwal hat ein grosses Herz – es kann über 200 Kilogramm wiegen – und zählt damit zu den grössten im gesamten Tierreich.

Möchten Sie unsere Tierschutzhunde unterstützen?

Kontoangaben für Spenden:
foundation for happy dogs and people
Kanalstrasse 5, 7304 Maienfeld

St.Galler Kantonalbank AG, 9011 St.Gallen
IBAN CH29 0078 1620 4911 2200 0
BIC / Swift KBSGCH22
Postkonto 90-219-8
Clearing-Nr. 781

Herzlichen Dank!



NF footstep

www.nf-footstep.ch

foundation

for happy dogs and people

[Facebook](#)

[Newsletter abbestellen](#)

Copyright ©2018