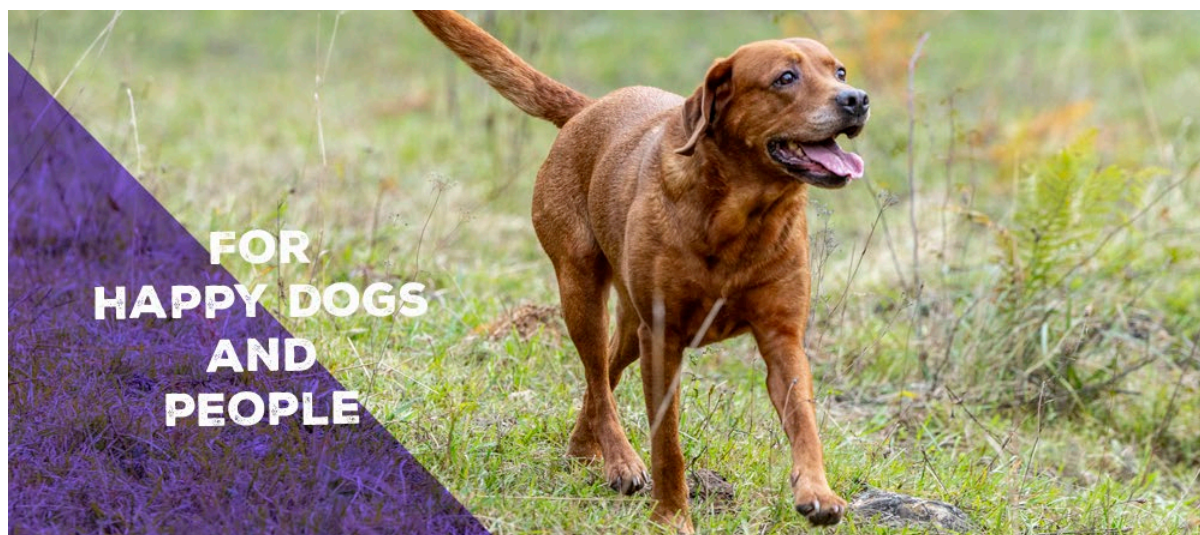


NF footstep

foundation for happy dogs and people



## Themen

- Die magischen Tage
- NF footstep
- Foundation for happy dogs and people

## News

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

[Download Newsletter als PDF](#)

## *Die magischen Tage*

*Welche Assoziationen habt ihr zur Advents- und Weihnachtszeit? Viele Kinder freuen sich über diese besondere Zeit. Nach dem Samichlaus und dem Grittibänz dürfen sie das eine oder andere Mal beim Backen helfen. Bestimmt macht das Naschen besonders viel Freude. Das Schreiben des Wunschzettels ans Christkind nimmt viel Zeit in Anspruch und fördert die Phantasie und das Fokussieren auf die wichtigsten Wünsche. Viele von uns Erwachsenen lassen sich gerne durch diese*

---

*Zeit treiben, andere sind besorgt und gestresst in ihren Anforderungen alles unter einen Hut zu bringen und wieder andere sind in diesen Tagen und Wochen besonders traurig und allein. Unsere Hunde sind zwiegespalten. Auf der einen Seite bekommen sie unseren Stress und unsere Hektik ungefiltert ab. Auf der anderen Seite freuen sie sich, wenn wir (hoffentlich) zumindest an den Feiertagen mehr Zeit und Zuwendung für sie haben.*

Hinter dem Advent steckt das lateinische Wort «adventus». «Adventus» bedeutet Ankunft. In unserem Glauben verbinden wir damit die vier Sonntage vor Weihnachten bis zur Ankunft von Jesus Christus. Viele zünden an jedem Adventssonntag eine Kerze an. Wusstet ihr, dass jede Kerze eine Botschaft mit sich bringt? Es sind die Kerzen der Hoffnung, der Liebe, der Freude und des Friedens.

Die Adventszeit ist auch die Zeit der tausend Lichter. Viele Strassen, Häuser und Wohnungen werden mit Lichterketten beleuchtet. Diese kleinen Lichter strahlen für mich Wärme und Hoffnung aus.

Wir werden jedes Jahr von einer unserer Mitarbeiterinnen mit einem Adventskalender überrascht. Wusstet ihr, dass die ersten Adventskalender aus Kreidestrichen an der Wand bestanden? Die Kinder konnten täglich einen Strich ausputzen und sahen so bildlich, wie Weihnachten näher kam. Als wir klein waren, klebten wir Bilder ans Fenster. Als Erfinder des modernen Adventskalenders mit den zu öffnenden Türchen gilt der Verleger Gerhard Lang aus München. Sein erster Adventskalender erschien 1902. Inzwischen gibt es tausend Formen von Adventskalendern, auch für unsere geliebten Hunde.

---



Ein weiterer Brauch, den wir gerne pflegen, sind die Adventskränze. Dieser wurde 1839 von Johann Hinrich Wichern, einem evangelischen Theologen, erfunden. Sein Adventskranz bestand aus einem Wagenrad mit 24 Kerzen. Für die Sonntage wählte er grosse weisse, für die Wochentage kleinere rote Kerzen.

Ich nutze die Adventszeit, um meine Wohnung auszumisten und Dinge auszusortieren. Nebst der äusseren Räumaktion nehme ich mir auch Zeit für die innere. Ich merke, wie gut es mir tut, physischen, mentalen und emotionalen Ballast abzuwerfen. Auch wenn das Loslassen teilweise mit Trauer oder einem Unwohlsein verbunden ist, erfüllt es mich mit grosser Dankbarkeit. Das Gefühl von «Raum für Neues» ist enorm befreiend. Zur Adventszeit und unsren Bräuchen gehören auch Dinge wie Plätzchen backen, den Mistelzweig holen, das Zuhause dekorieren, sowie die vermehrten Weihnachtsessen im Geschäft, mit Freunden und der Familie. unser Zuhause. Viele jagen noch den letzten Geschenken nach, um jemandem eine Freude zu machen.

Das Wichtigste in dieser Zeit vergessen wir oft: Es geht um Hoffnung, Liebe, Freude und Frieden. All dies finden wir nur, wenn wir entschleunigen, uns etwas Zeit für uns und zum Reflektieren nehmen. Hier vier Zitate, welche ich im Zusammenhang mit diesen ursprünglichen Werten des Advents für mich gewählt habe.

- „Unser Leben hängt von der Hoffnung ab. Wenn du Hoffnung hast, wirst du die Probleme, denen du begegnest, überwinden können. Wenn du aber keine Hoffnung hast, werden deine Schwierigkeiten zunehmen.“ – *Dalai Lama*

- „Liebe ist nicht das, was man erwartet zu bekommen, sondern das, was man bereit ist zu geben.“ – *Katharine Hepburn*
- «Du musst Freude säen, wenn du Glück ernten willst». – Erich Limpach
- «Wenn die Macht der Liebe über die Liebe zur Macht siegt, wird die Welt Frieden finden». – Jimi Hendrix

Ist es nicht spannend, dass trotz so vielen tausend Jahren von Evolution diese Werte nach wie vor von höchster Bedeutung sind? In unseren hektischen und angespannten Zeiten sind Hoffnung und Frieden, Freude und Liebe wichtiger denn je. Wir alle haben Situationen, wo wir die Faust im Sack machen, die anderen als «falsch» empfinden und uns und unser Universum ins Zentrum stellen. Vielleicht, ja sogar vermutlich, wäre es zielführender, solche Situationen mit etwas Distanz und der Kraft dieser vier Werte anzuschauen. Die Faust im Sack wird niemals Hoffnung, Liebe, Freude und Frieden bringen.

Wir handeln oft aus eigener Verletztheit und verstecken uns hinter unseren Wertvorstellungen. Frieden, Hoffnung, Liebe und Freude anzustreben brauchen Mut, die Komfortzone zu verlassen, das Wissen, dass Energie, welche ich gegen etwas richte, auch mir Energie raubt und die Weisheit, dass die Kraft aus einer guten Selbstfürsorge, und einem tiefen Vertrauen kommen. Das Leben hat Maria und Josef und dem «Christkind» viel abverlangt. Unsere Vorfahren waren im Leben gefordert, viele mussten Kriege überstehen. In unserer modernen Zeit sind unsere grössten Feinde der Stress, die Hektik und wir selbst, denn wir haben es oft verlernt, im Frieden mit uns zu sein. So fehlt uns oft der Fluss im eigenen Leben.

Fragen wir unsere Hunde, was sie wünschen würden, wären ihre Antworten sehr einfach. Es geht nicht in erster Linie um Geschenke, obwohl auch ihre Augen leuchten, wenn ein oder mehrere Geschenke auf sie warten. Sie würden sich folgendes wünschen: Schaut gut zu euch, reduziert euer Tempo, genießt mehr, statt euch Sorgen zu machen, lebt den Moment, nehmt euch mehr Zeit für euch, euer Umfeld und für uns. Sie würden uns Fragen stellen, wie: Wisst ihr noch, was Freude ist? Was es bedeutet, euch eurem Leben und eurem Schicksal anzuvertrauen? Was echte Authentizität bedeutet?

---

Danke, liebe Hunde. Danke, dass ihr uns immer wieder inspiriert und zum Nachdenken bringt. Wir Menschen haben noch viel zu lernen. Schön, dass ihr uns mit euren Pfoten an der Hand nehmt und gemeinsam mit uns unseren Weg geht.



2025 war ein spannendes, intensives und für mich sehr erfülltes Jahr. Ich hoffe, dass auch ihr auf ein gutes Jahr zurückblicken dürft. Wir alle hatten Herausforderung zu meistern. Herausforderungen sind Lernmöglichkeiten. Thomas Morus schrieb: *“Möge ich die Kraft haben, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann, möge ich die Geduld haben, die Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann, und vor allem möge ich die Weisheit haben, sie voneinander unterscheiden zu können.”*

Sicher gab es auch traurige und bewegte Momente. Für mich gehören dazu vor allem Abschiede von geliebten Menschen, wie meinem Onkel und von liebgewonnen Hunden, die wir über so viele Jahre begleiten durften.

Hoffentlich dürft ihr euch auch über viele schöne Momente freuen, wo ihr voller Dankbarkeit und Freude unterwegs sein durftet. Zu meinen Highlights gehören die zahlreichen liebevollen Begegnungen mit vielen von euch und euren Hunden.

Zum Schluss des letzten Newsletters dieses Jahres danke ich euch allen von Herzen für euer Vertrauen und eure Neugier in unsere Angebote. Genießt die Adventszeit und teilt die Hoffnung, Liebe, Freude und den Frieden mit euren Liebsten und euren vierbeinigen Begleitern.

---



Herzlich, Nicole

*Nicole Föllmer*



---

## NF footprint

Im Januar geht es wieder los mit der neuen Ausbildung. Schau, was dich bei uns erwartet:

- Lernen aus Sicht des Hundes
- Ein ganzheitlicher Ansatz über Biologie, Verhalten, Stress, Bedürfnisse und Persönlichkeit
- Eine praxisorientierte Umsetzung nach dem Prinzip «Wissen allein ist nicht genug»
- Die Stärkung der Mensch–Hund–Beziehung als zentrales Ausbildungsziel
- Eine professionelle Kursleitung mit zwei engagierten Frauen, die sich freuen, ihre Erfahrungen mit dir zu teilen
- Ein fundiertes Fundament für dich, als interessierte hundehaltende Person
- Eine sehr fundierte Grundlage für sich als angehende Trainer:in

Bist du interessiert? Wir freuen uns, dir weitere Informationen zukommen zu lassen.

---



---

### Weihnachtsmission der foundation for happy dogs and people

Dürfen wir dich zu deiner ganz persönlichen Weihnachtsmission einladen? Ich sage dir gleich, wie es geht.

Die Weihnachtsmission der foundation for happy dogs and people ist es, bis zum Jahresende noch rund CHF 50'000 zu generieren, um die auserwählten Spendenprojekte in diesem Jahr zu erfüllen. Dabei könnt ihr wunderschöne Preise gewinnen (<https://www.nf-foundation.ch/mitwirken/weihnachts-mission>). Auch wenn wir auf finanzielle Beiträge hoffen und angewiesen sind, ist die Teilnahme unabhängig von einer Spende. Unsere Projekte sind:

- Unterstützung der Verzichtshunde der «foundation Gang», der Hunde, die im dogshome in Bad Ragaz leben
- Beiträge von Tierarzt- oder Medikamentenkosten für Menschen in Not
- Finanziellen Support von einigen ausgewählten Organisationen

Wir durften uns schon über viele Spenden von euch freuen. Diese haben dazu beigetragen, dass wir «nur» noch CHF 50'000 benötigen. Wir können gar nicht genug danken, dass ihr uns euer Vertrauen schenkt, indem ihr uns so grossartig unterstützt. Im Namen aller Begünstigten sagen wir von Herzen DANKE. Nach dem Foto von Selina lest ihr, wie ihr eure persönliche Weihnachtsmission starten könntet 😊.

---



---

Falls ihr eure persönliche Weihnachtsmission starten möchtet, dann gebt diese Botschaft gerne weiter. Wir haben rund 1'300 Menschen, welche unseren Newsletter erhalten. Wenn jede und jeder von euch zwei Menschen motivieren könnte, bei unserer Weihnachtsmission CHF 20.– zu spenden, würden wir damit die benötigte Summe gemeinsam erzielen.

---

## News

### OceanCare: Faszinierendes für alle, die das Meer lieben





Viele Robbenbabys verlieren während der Winterstürme ihre Mütter – oft werden sie verletzt oder schwer unterkühlt gefunden.

**Bitte helfen Sie beim Ausbau des Robbenspitals mit**

---

**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](http://www.nf-footstep.ch)

**foundation**

**for happy dogs and people**

[Facebook](#)

[Newsletter abbestellen](#)

Copyright ©2018