

„Seinen Gedanken nicht mehr ausgeliefert sein – Innerlich zur Ruhe kommen“

So lautete das Thema eines Vortrags, den Dipl. Psych. Fridolin Voggenreiter auf Einladung der KAB Zeitlarn im Pfarrheim hielt. Herr Voggenreiter war im Rahmen der Vortragsreihe „Positives Mentaltraining“ schon mehrmals bei der KAB als Referent tätig gewesen.

Laut Voggenreiter leiden viele Menschen darunter, nur noch Opfer ihrer Gedanken zu sein und sich nicht mehr dagegen wehren zu können. Viele sind auch Opfer ihrer häufigen negativen Gefühle und wissen nicht, dass das überhaupt nicht sein muss.

Prinzip: 1. Das Innere was ich in meinem Kopf ablaufen lasse ist entscheidend für meine Gefühle und für mein Handeln. 2. Gesetz der Aufmerksamkeitsrichtung: Worauf ich meine Aufmerksamkeit richte das erlebe ich.

Er empfiehlt: Gewöhnen Sie sich förderliche Denkgewohnheiten an. Denken Sie so wenig wie möglich Negatives. Setzen Sie das Denken nur da ein, wo es wirklich sinnvoll und erforderlich ist. Aber kein Problem-denken, das nur belastet.

Viele Beispiele aus der Praxis untermauerten seine Ausführungen.

Wie immer war auch dieser Vortrag von Herrn Voggenreiter anregend und sehr bereichernd!

Der nächste Termin ist am 10. Oktober 2019 mit dem Titel „Wie eine Beziehung gut gelingen kann?“