

Nicht in negative Gedanken verrennen

Journalistin Doris Zick zeigte den Unternehmerfrauen im Handwerk Wege zum eigenen Glück auf

VON JANA WATTENBERG

Osterholz-Scharmbeck. Durch positiveres Denken zum eigenen Glück finden. Wie man dies erreichen kann, konnten die Unternehmerfrauen im Handwerk kürzlich im Mühlencafé Osterholz-Scharmbeck erfahren. Nach einem gemeinsamen Frühstück referierte die Journalistin Doris Zick zum Thema „Hans im Glück...oder woanders ist das Gras immer grüner“.

„Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied“. Mit diesem Sprichwort leitete die Journalistin ihren einstündigen Vortrag ein. Dies würde nicht nur bedeuten, dass jeder selbst verantwortlich für sein Glück sei, sondern auch, dass man sich sein Glück „richtig erarbeiten“ müsse. Habe man dies erfolgreich geschafft, sei der nächste Schritt, mit sich selber zufrieden zu sein und nicht im Neid auf andere zu versinken, erklärt die Journalistin. Eine entscheidende Rolle auf dem Weg zum eigenen Glück würden die Gedanken spielen. Wer morgens mit dem Gedanken aufwacht, dass der Tag ein schöner wird, würde mehr Gutes erleben als jemand, der von vornherein schlimmes erwartet.

Nach der Devise „Denken kann glücklich machen, Nachdenken kann unglücklich machen“ warnte Doris Zick davor, sich in negativen Gedanken zu verrennen. Während positives Denken einen besseren Umgang mit Kritik ermögliche, auf Mitmenschen sympathischer wirke und letztendlich das eigene Wohlergehen fördere, könnten konstant negative Gedanken „krank machen“. Psychosomatische Erkrankungen wie Rückenschmerzen oder Migräne seien die Folgen.

Einen weiteren Unglücksmagneten sieht Zick im Festhalten an der Vergangenheit. Nach dem Motto „Mein Mann hat mich betrogen, von jetzt an bleibe ich lieber allein“ würden viele den Fehler machen, schlechte Erfahrungen der Vergangenheit nicht aufzuarbeiten, sondern mit in die Ge-



Doris Zick erklärte den Unternehmerfrauen, wie man durch positiveres Denken sein eigenes Glück findet.

FOTO: WATTENBERG

genwart zu nehmen und ihr Handeln durch sie beeinflussen lassen.

Viel Gelächter und schmunzelnde Zustimmung ertete die Referentin für ihre Ausführungen zum Problem der „vier Ohren“. Mit Alltagssituationen wie der „Welches Kleid findest du besser Schätz?“-Frage veranschaulichte Zick, dass viele Frauen nicht nur auf den zwei „sachlichen Ohren“ sondern vielmehr mit den „seelischen Ohren“ hören würden. Dadurch würden sie oft persönliche Angriffe sehen, die eigentlich gar nicht existieren würden.

Abschließend hob die Referentin noch einmal hervor, wie wichtig das positive Denken auch für die Gefühlswelt eines Menschen sei. „Unsere Gedanken beeinflussen unsere Gefühle und unsere Gefühle beeinflussen unser Handeln. Egal was wir also denken, wir werden es erle-

ben.“ Die Zuhörerinnen applaudierten großzügig und waren begeistert vom Vortrag. „Weil so viele typische Alltagssituationen als Beispiele benutzt wurden, kann man sich total damit identifizieren“, erklärte Marion Heins.

Unternehmerfrau Anja Klinge ergänzte, dass es schön sei, durch die Seminare des Arbeitskreises immer wieder etwas dazuzulernen. Dies könne jedem in den unterschiedlichsten Lebenssituationen helfen. Auch die erste Vorsitzende Dorle Beil freute sich über den gelungenen Vormittag. Das gemeinsame Frühstück sei eine „ganz tolle Idee“ gewesen, denn so hätten die Mitglieder des Arbeitskreises Zeit gehabt, sich in Ruhe auszutauschen. Der anschließende Vortrag habe ihr sehr gefallen, da er „heiter und nachdenklich zugleich“ war.