

TRENDS



BILD: WEFERS

MICHAEL WEFERS (Wefers & Coll./Oldenburg) gibt folgenden „Wochentipp“:
„Geben Sie anderen keine Macht über Ihre Gefühle!“ Negative Gefühle würden demotivieren und körperlich sowie geistig herunterziehen. Die Fähigkeit, mit negativen Gedanken „richtig“ umzugehen, mache letztendlich ein glückliches Leben aus. Wefers rät zu einem „1-Minute-Cut“, einem Gedankentraining. Konkret geht es darum, sich maximal eine Minute negativ beeinflussen zu lassen und sich zu ärgern. Danach erfolgt ein Umdenken an ein schönes Ereignis. Im Gehirn bewirke diese Gedankendisziplin, „dass Sie vom Getriebenen zum Gestalter werden“. Dann habe man die „Kraft, die Situation nach eigenen Vorstellungen zu gestalten“.