

NACHBERICHT:

Zwischen Normalität und Wahnsinn – Gesundbleiben in einem kranken System

Vortrag am 19. Oktober 2018, 19 Uhr im Benediktinerstift St. Lambrecht

Was unterscheidet Frosch und Spitzmaus von uns - dem Menschen?

Im Rahmen des Herbstauftakts der Auszeit Montage konnte das Team der Naturpark Auszeit am 19. Oktober im vollbesetzten Kaisersaal des Stifts St. Lambrecht den renommierten Neurologen und Coach Univ. – Prof. Dr. Wolfgang Lalouschek begrüßen. Er veranschaulichte anhand der Entwicklung des Gehirns von Frosch und Spitzmaus was uns Menschen von ihnen unterscheidet: wir haben die Fähigkeit zur Sprache und zum Denken. Wir haben Bewusstsein, wir können über uns selbst nachdenken und reflektieren. Wichtig für uns Menschen ist es, Ziele zu haben, einen Sinn im Leben zu finden, denn nur so hat man ein absehbares und zeitnahes Erfolgserlebnis. „Glückshormone“ entstehen dadurch, dass man sich selbst als Mensch erlebt und seinen Worten auch Taten folgen. Ansonsten setze das bekannte schlechte Gewissen ein, weil man über Dinge nachdenkt, die man nicht umgesetzt hat. Wer kennt das nicht?

Die persönliche Entwicklung ist wichtig für uns Menschen, um Krisen vorzubeugen oder durch sie zu lernen. Innehalten, reflektieren und neu ausrichten – wichtige Auszeit Elemente – führen dazu, wieder das Gefühl zu haben, das Leben in der eigenen Hand zu haben.

Für alle die stolz auf ihre Multitasking Fähigkeiten sind: dies widerspricht dem hirngerechten arbeiten. Lalouschek rät zu Single-Tasking, eines nach dem anderen machen. Auch empfiehlt er morgens, wo der Geist noch relativ frisch und ruhig ist, planen und priorisieren, eine To-Do-Liste und eine Not-To-Do-Liste erstellen, weil man ansonsten zweitäre an der ersten unbewusst anhängt. Eine Zeitleiste der geplanten Aktivitäten hilft zusätzlich. Was nehme ich mir heute, für die nächsten 2 Wochen vor?

Die Quintessenz aus diesem interessanten Vortrag war sicherlich: „Wenn ich nicht gestalte, werde ich gestaltet.“ Wir Menschen haben die Möglichkeit unser Leben selbst zu kreieren zu dem wir innerlich JA sagen können. Dafür ist wiederum Entwicklung notwendig.

Im Anschluss wurden noch Fragen beantwortet, beim Buffet gab es kulinarischen und sozialen Austausch. Ein spannender Vortrag mit vielen alltagstauglichen Tipps, manches augenzwinkernde Kommentar und vielen interessierten Menschen. So spannend ist seelische Gesundheit... die kommenden Auszeit Montag Termine, Themen und Vortragenden finden Sie auf www.naturpark-auszeit.at.