

# Wer positiv denkt, hat mehr vom Leben

**Haushaltsservice Aargau** / Die Mitarbeiterinnen erhielten an ihrem Erfahrungsaustausch Tipps von Lis Lustenberger zum Thema mentale Stärke.

**GRÄNICHEN** ■ Helen Schreiber, Präsidentin des Aargauischen Landfrauenverbands und Präsidentin des Haushaltsservices Aargau, durfte diese Woche am LZ Liebegg gegen 50 Mitarbeiterinnen vom Haushaltsservice Aargau begrüßen. Diese treffen sich jedes Jahr zu einem Erfahrungsaustausch.

## Lis Lustenberger referierte über mentale Stärke

Gespannt waren die Frauen auf das Referat von Lis Lustenberger, denn wer möchte nicht mental stark sein? «Mental starke Personen verfügen über Selbstvertrauen, Selbstbewusst-

sein und Selbstsicherheit. Mentaltraining bedeutet Gedanken- training, denn Gedanken sind Kräfte», informierte Lustenberger. «Diese Kräfte können, positiv eingesetzt, für jeden von uns zu einem glücklichen, erfolgreichen und gesunden Leben führen.»

«Wer ist glücklich?» Mit dieser Frage startete die Referentin ihr Referat und gab bekannt, dass generell jeder, der positiv denke, auch mehr vom Leben habe. Sie erklärte an Beispielen, welche Worte man nicht brauchen sollte, so zum Beispiel müssen. «Wir müssen nicht arbeiten, wir dürfen arbeiten. Wer von Mühe



Lis Lustenberger gab Tipps zur mentalen Stärke. (Bild mh)

spricht, wird Mühe haben – reden wir doch von «ich gebe mein Bestes», motivierte sie die Frauen. Und gab folgende Tipps: «Wer gut denkt, erfährt auch Gutes. Wer gut handelt, wird auch gut behandelt.»

## Sich über Positives freuen

Jeder Mensch sei ein «Maximumler», nämlich das Maximum, was er sein könne. «Mental starke Menschen schauen nicht auf das, was falsch läuft, sondern freuen sich über das Positive», ist die diplomierte Mentaltrainerin überzeugt. Alle Frauen waren sich einig, dass

---

**D**er Kurs war für mich ein Ansporn, wieder daran zu denken, positiv zu formulieren und Negatives wegzulassen.

---

Brigitte Köpfli, Bäuerin

vieles möglich ist, wenn man positiv denkt. Einige haben vor allem von den vielen Beispielen profitiert, andere werden vermehrt an das Echo- und Ordnungsprinzip denken und wie-

der andere können mit dieser (Denk-)Hilfe Schwierigkeiten als Herausforderungen sehen und positiv umsetzen. Ein erster Schritt in Richtung mentale Stärke wurde gelegt.

«Der Kurs war für mich ein Ansporn, wieder daran zu denken, positiv zu formulieren und Negatives wegzulassen», erzählt Bäuerin Brigitte Köpfli aus Lengnau noch voller Begeisterung, was sie alles erfahren hat. Sie wüsste es eigentlich, dass man mit guten Gedanken viel einfacher durch den Alltag komme, aber man vergesse halt immer wieder, es zu tun.

Marlis Hodel/BauZ