

Vortragsabend im Papierhof: Die Macht der Gedanken

Wie werde ich negative und nagende Gedanken los? Wirken Gedanken und Gefühle zusammen? Haben meine Gedanken einen Einfluss auf meine Mitmenschen? Lauter Fragen, die die Menschen schon seit der Antike beschäftigen und die auch heute noch brandaktuell sind. Am vergangenen Freitagabend ging Winfried Veeseer diesen Fragen im Papierhof nach. Der Abend wurde durch den Diakonieverein Werdenberg veranstaltet.

Mit medizinischem und praktischem Wissen erklärte Veeseer Möglichkeiten, mit denen es gelingt negative Gedanken zu unterbrechen und in eine positive Richtung zu lenken. Er erläuterte die Vorteile und Möglichkeiten der Gedankenbeeinflussung. Veeseer machte Mut konsequent dranzubleiben, da das Gehirn 2-3 Monate Training benötigt, um eine neue Art zu denken zu erlernen. Gleichzeitig zeigte Veeseer die Grenzen der Gedankenänderung auf. So muss bei einer psychischen Erkrankung zwingend ein Arzt beigezogen werden. Auch die Trauer, welche nach einem Verlust sehr stark sein kann, kann nicht verändert werden. Hier hilft die professionelle Begleitung und der Austausch in einer Trauergruppe oder eine Trauereinzelsbegleitung.

Mit vielen Beispielen aus seiner 30 jährigen Erfahrung, einem kleine Experiment und einer Fragerunde ging ein spannender und praktischer Vortragsabend im Papierhof zu Ende.

Buchs, 11. November 2024

