

8.11.17

# Gewerbler werden zu Denksportlern

Luthern

**Zielgerichtetes Denken verhilft Spitzensportlern zum Erfolg. Mentale Stärke ist aber auch für Unternehmerinnen und Unternehmer wichtig. 50 Mitglieder des Gewerbes Hinterland beschäftigten sich mit der Kraft der Gedanken.**

Weshalb ist Roger Federer so erfolgreich? Welche Bedeutung haben Gedanken? Was passiert, wenn ich negativ denke? Mit diesen und vielen weiteren Fragen beschäftigt sich Mentaltrainerin und Buchautorin Lis Lustenberger seit über 25 Jahren. Am 7. November referierte sie auf Einladung des Gewerbes Hinterland im Restaurant Krone in Luthern. Wie zentral das Thema „mentale Stärke“ für Unternehmerinnen und Unternehmer ist, zeigte das grosse Interesse.

## Von Sportlern lernen

„Ich bin ein Fan von Roger Federer“, gab Lis Lustenberger offen zu. Nicht nur wegen seines Tennisspiels, sondern vor allem wegen seiner Lebenseinstellung. Er denke „Erfolg-reich“, so Lustenberger. Sein Lebensmotto: „You get what you give“, auf Deutsch „du bekommst das, was du gibst“. Die Mentaltrainerin bezeichnet dies als „Echo-Prinzip“. Gedanken seien wie Bestellungen. Alles, was wir denken, komme irgendwann zurück. „Unsere Gedanken sind nicht bedeutungslos, sondern sie steuern unser ganzes Leben. Alles, was umgesetzt wird, war ursprünglich ein Gedanke.“

## Klaren Kopf behalten

Wissenschaftler fanden heraus, dass jeder Mensch pro Tag rund 60 000 Gedanken hat. Gar nicht so einfach, da einen klaren Kopf zu bewahren. Von Spitzensportlern könnten wir lernen, unsere Gedanken gezielt auszurichten und zu Denksportlern zu werden, so die Referentin. Das bedinge jedoch, dass man ein Ziel habe. „Nur wer das Ziel kennt, kann es erreichen.“

## Licht und Schatten

Lis Lustenberger glaubt an die Kraft der Gedanken. „Wir haben schon alle erlebt, dass wir an jemanden denken und im nächsten Moment das Telefon klingelt.“ Die Referentin ist überzeugt, dass negative Gedanken Negatives bewirken, positive Gedanken hingegen Positives. Hier sei ein Umdenken, ein Neudenken gefragt. Als ersten Schritt riet sie den Anwesenden, das Wörtchen „muss“ aus ihrem Vokabular zu streichen und durch „darf“ zu ersetzen. Und selbst wenn im Leben mal etwas schief laufe, mache eine positive Mentalität Sinn. „Es gibt auch einen Sinn im Unsinn.“ Denn zum Leben gehöre sowohl Licht als auch Schatten, Tag und Nacht, Gut und Böse. „Durch diese Polarität trägt jede Schwierigkeit immer auch eine Möglichkeit in sich.“

Nach dem zweistündigen Vortrag bedankte sich Co-Präsident André Müller bei der Referentin und bei den zahlreich erschienenen Gewerblerinnen und Gewerblern für ihr Interesse.

Astrid Bossert Meier

Bildlegende:



Drei Powerfrauen waren für den gelungenen Themenabend verantwortlich. Referentin Lis Lustenberger (Mitte) und die Vorstandsmitglieder Jris Giaretta (links) und Silvia Döös.

Foto

Astrid Bossert Meier