

Kahir:

Der Wanderer

Die Welt ist ein Spiegel,
Beschau dein Gemüt
Und löse die Siegel,
Wenn's erdwärts dich zieht.

Du bist nur ein Fremdling
Auf irdischer Bahn,
Ein göttlicher Sendling,
Drum streb' himmelnan.

Die Welt ist die Stätte
Zu prüfen den Geist.
Nun sorg', daß die Kette
Der Eigenheit reißt.

Und ringt deine Seele
Im Weltengewühl,
Du Wanderer, dann wähle
Die Liebe als Ziel.

Sie ist dein Berater
Von ihr laß dich ziehn,
Denn sie führt zum Vater
Der Ewigkeit hin!

Du mußt dich selbst ändern,
die andern sind ja schon anders.

Den Herausforderungen entgegentreten

Mental-Training nicht nur für Manager und Spitzensportler

Eine erfreulich grosse Anzahl von knapp vierzig Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer haben sich bei der Frauenfachschule Schwyz für die vier Abende in Mental-Training angemeldet. Für den erfahrenen Kursleiter, Paul Furger, ist es Beweis genug, dass das Bedürfnis nach Stärkung und Entwicklung der eigenen Persönlichkeit sowie der geistigen Fähigkeiten einem echten Bedürfnis entspricht. Das Mental-Training bietet einen Weg, um den Herausforderungen der heutigen, anspruchsvollen Zeit sowohl im Beruf als auch im Privatleben flexibel und geistig präsent entgegen treten zu können.

ct/ Wir Menschen sind uns nur eines kleinen Teils unseres geistigen Potentials bewusst und nutzen dieses oft nur spärlich. Dass letztlich jeder «der Schmied seines eigenen Glückes ist», dürfte bekannt sein. Doch wie schmiedet man sein Glück? Der Erwachsenenbildner Paul Furger (Emmen) möchte in seinem Kurs die Teilnehmerschaft auf den Schlüssel aufmerksam machen, den jeder in seiner Hand hält, um sein persönliches Schicksal

zu gestalten. Der Referent kann dabei auf ein enormes Wissen und eine grosse Lebenserfahrung zurückgreifen.

Gute Gedanken – positive Energien

Im zweiten Kursabend vom vergangenen Dienstag ging er auf die Bedeutung von (innern und äussern) Bildern sowie auf die Macht der Gedanken ein. Gute Gedanken senden positive Energien aus, schlechte hingegen negative. Und – alles was wir aussenden – kommt zu uns zurück. Gute Gedanken sind die Quelle für Kraft und Lebensenergien. Eine alte Weisheit – aktuell wie eh und je!

Gedanken sorgfältig kontrollieren

Furger hält seine Schülerinnen und Schüler an, ihre Gedanken sorgfältig zu kontrollieren, zu pflegen: «Wir müssen lernen, Probleme anzugehen und nicht vor ihnen zu flüchten, lernen, unsern Aengsten die innere Kraft entgegen zu setzen. Entspannung und Meditation haben den Sinn, dass wir hier unsere Aufgaben angehen und nicht entschweben.»

Furgers Kurse haben nichts mit der Pflege von Egoismus zu tun. Kontaktfreudigkeit, Kommunikation und über

die eigenen Probleme sprechen, sind ihm wichtig. Er integriert sie geschickt in den Unterricht. Seine Kursteilnehmer erscheinen bereits am zweiten Kursabend als eingeschlossene Bande, die auch kritische Fragen stellt. Der Erwachsenenbildner genießt das volle Vertrauen seiner Zuhörerschaft. Er steht ihnen auch nach dem Unterricht mit Rat und Tat zur Seite. Seit Jahren hat er mit verschiedensten Kursen seinen festen Platz im Jahresprogramm der Frauenfachschule. Die Schwerpunkte in seiner Tätigkeit liegen in der Beratung von Firmen, in der Schulung von Personal und Kaderleuten. Nur fünf bis sieben Prozent der gesamten Bevölkerung würden sich weiterbilden. Dies sei zu wenig, meint Furger. 80 Prozent dieser Bildungshungrigen sind Frauen. Der Kurs in Schwyz widerspiegelt die Statistik. Der Erwachsenenbildner sagt: «Je bewusster wir leben, desto reicher wird das Leben. Wir haben die Fähigkeit in uns, es auch zielgerichtet zu gestalten. Unser Dasein ist nicht einfach eine Fahrt ins Blaue.» Mentales Training sei ein Schlüssel zum Erfolg – nicht nur für Manager und Spitzensportler!



Der erfahrene Mental-Trainer Paul Furger: «Alles was wir aussenden, kommt zu uns zurück.»

Bild Christine Tschumper

Wie du dich hältst, so fühlst du dich.
Wie du dich hältst, so verhältst du dich.
Wie du dich hältst, so gehst du deinen Weg durchs Leben.

Dr. Martha Podleschak