

Ärztlicher Ratschlag für Wochenblick-Leser zum Glückhchsein

Durch zielgerichtetes Denken lassen sich alle guten Vorsätze realisieren

Zu Neujahr gibt es stets viele Glückwünsche und Propeheziungen. Doch ob es ein gutes oder ein schlechtes Jahr wird, hänge ganz allein von einem selbst ab, sagt die Medizinerin Dr. Katharina Schmid und rät allen Wochenblick-Lesern, ihr Gehirn zu beeinflussen.

Das sei nicht so schwer, wie man vielleicht glauben könnte. „Positiv denken“ heißt die Devise, vereinfacht ausgedrückt, wobei die von Dr. Schmid propagierte Methode schon zielgerichteter ist, wie bei einem Gespräch in Linz deutlich wurde.

Denn wer ein glückliches und zufriedenes oder auch ein gesundes Dasein für sich beanspruchen möchte, der muss sich auf seinen jeweiligen Wunsch - den Dr. Schmid Zielbild nennt - konzentrieren, bis das Gehirn die Phantasie im Moment der inneren Vorstellung nicht mehr von der Wirklichkeit unterscheiden könne.

„Wer das für Humbug hält, der irrt“, sagt Dr. Schmid.



Denn durch dieses gezielte Denken würden neurobiochemische Prozesse angeregt, die zur Erreichung des gewünschten Ziels führen, was auch die Wissenschaft mittlerweile bestätige. Diese setze auch immer stärker auf die Heilkraft der Gedanken.

„Es ist enorm, wie weit die Heilkraft zielgerichteter Gedanken mittlerweile reicht“, konstatiert die Medizinerin:

„So ist es inzwischen erwiesen, dass sich auf diese Weise auch die Genregulation verändern lässt. Wenn in unseren Genen zum Beispiel erblich bedingt eine Krebserkrankung angelegt ist, entscheiden wir durch unsere Gedanken darüber mit, ob diese Krankheit ausbricht oder nicht.“

Da sollte es eigentlich ein Leichtes sein, auch unseren

Wunsch nach einem glücklichen Jahr zu realisieren, indem man sich auf seine jeweiligen Problemfelder konzentriert und zielgerichtet schön denkt. Dabei sollte man aber keinesfalls sagen: Ich will nicht immer nur unglücklich sein. Richtigerweise muss man sich in einem solchen Fall vorreden, dass man glücklich ist, bis es auch das Gehirn versteht.

POSITIVE AUSSTELLUNGSBILANZ:

„Zwischen den Kriegen“-Ausstellung wegen großen Interesses verlängert

Mit einer positiven Besucherbilanz für 2018 wartet das Oberösterreichische Landesmuseum auf: „162.500 Personen haben das vielfältige Ausstellungsangebot an insgesamt 12 Standorten wahrgenommen. Im Vergleich zum Vorjahr entspricht das einem Plus von sechs Prozent.

Allein das Schlossmuseum wurde von insgesamt 78.000 Menschen jeden Alters besucht, die sich dort insbesondere für die Ausstel-

lung „Zwischen den Kriegen. Oberösterreich 1918 - 1938“ interessierten. Dieses große Interesse, auch von Seiten der Schulen, führte zur Verlängerung der Ausstellung um ein Jahr. Zu den Höhepunkten der Landesgalerie zählte die Ausstellung „Schluss mit der

Wirklichkeit! Heuer - ab Oktober - verspricht die Ausstellung über Toulouse-Lautrec und die Meister vom Montmartre ein besonderes Highlight zu werden.

OÖ TOURISMUS-REFORM GEHT WEITER:

Die neue Tourismusregion Braunau wird aus 14 Verbänden geformt

Die im Vorjahr gestartete Tourismusreform werde mit „Vollgas“ weitergeführt, avisiert Wirtschaftslandesrat Markus Achleitner und betont, dass es schon bald einen starken Schub für neue Tourismusverbände in unserem Bundesland gebe.

Seinen Worten zufolge werden konkret folgende neue Tourismusverbände entstehen: die Attersee-Attergau-Region, die Region Braunau, die Traunsee-Almtal-Region,

Bild: Wikimedia, Thomas Ledl, CC BY-SA 4.0

die Wels-Region, die Region Bad Schallerbach, die Steyr und Nationalpark-Region und die Donau Oberösterreich-Region. Diese wird mit 31 bestehenden Tourismusverbänden plus zwei neuen der größte Zusammenschluss sein. Im Bereich Braunau

werden zu bereits sieben bestehenden Tourismusverbänden sieben neue hinzukommen und der Tourismusverband Wels erhält als neuen Partner Kremsmünster.

