

Wieder der Chef im eigenen Kopf werden

Ute Lauterbachs neues Buch: „Raus aus dem Gedankenkarussell“ – Open-Air-Lesung am Sonntag

ALTENKIRCHEN. Was denken Sie gerade? Wenn Sie die Wahl hätten, nur das zu denken, was Sie gerne denken würden, hätten Sie dann das gedacht, was Sie gerade gedacht haben? Alles klar?

Diesen Fragen und Antworten widmet sich die Altenkirchener Autorin Ute Lauterbach in ihrem neuen Buch „Raus aus dem Gedankenkarussell“. Die Autorin: „Ich definiere das Gedankenkarussell so: Es lässt uns in unfreiwilligen Gedanken rotieren, beeinträchtigt unsere Stimmung und unterscheidet sich vom konstruktiven Vorwärtendenken und inspirierenden Ideen.“ Das Leben wäre fröhlicher, wenn man sich aus-



Lebensoptimismus: Ute Lauterbach gibt Tipps für den mentalen Befreiungsschlag und die zerebrale Systemhygiene.

schließlich frei gewählter Gedanken und Gefühle erfreuen könnte, davon ist sie über-

zeugt. Doch immer wieder verselbstständige sich das Gedankenkarussell, drehe sich

mit Schwung, wofür meist alltägliche ärgerliche Kleinigkeiten ausreichen. Die Gelassenheit verschwinde, der Seelenfrieden sei dahin.

Chef im eigenen Kopf zu werden – dazu bedarf es eines Trainings und dabei will Ute Lauterbach mit ihrem Buch helfen. „Raus aus dem Gedankenkarussell“ (Kösel-Verlag, 2004) bietet 22 Strategien an, um den unfreiwilligen Mentalstrudeln zu enttrinnen.

■ Am Sonntag, 27. Juni, 14 Uhr, stellt Ute Lauterbach mit einer Open-Air-Lesung im Johannistal in Altenkirchen ihr Buch vor. Eintritt frei, aber „je mitgebrachter ein Stühlchen, desto sicherer ist der Platz“.