

Achte gut auf diesen Tag

Es gibt so viele kleine Dinge, die uns glücklich machen, doch dazu müssen wir die positiven Dinge des Alltags bewusst wahrnehmen. Leider achten wir auf diese Geschehen in unserem alltäglichen Leben nicht immer. Erst in Extremsituationen treten sie in unser Bewusstsein.

Nach dem Sonntagsgottesdienst am 1. September 2013 hielt der Diplompsychologe Rolf Schmiel in der Gemeinde Bottrop-Mitte einen 60-minütigen Vortrag zum Thema Glück. Warum und wie kann man Glücklichsein lernen?

Sich selbst hinterfragen

Schmiel beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den Themen Lebensfreude und Leistungsstärke. Humorig und motivierend vortragend, zog er die vielen Zuhörer in seinen Vortragsbann. Tenor des Vortrags war: Wenn du mehr Glück in deinem Leben haben willst, musst du dich selbst hinterfragen: "Was kann ich und will ich anders machen?"

Anhand einiger Beispiele vermittelte er einzelne Techniken und Ideen, was jeder für sich tun kann, um sein eigenes Lebensglück zu steigern oder auf gutem Niveau aufrecht zu erhalten.

Bewusst leben - glücklich werden

Rolf Schmiel hob besonders hervor, dass Vergangenes vergangen ist und nicht mehr geändert werden kann. Was die Zukunft bringt, wissen wir nicht. Jedoch entscheidend ist der Augenblick, das Hier und Jetzt. Komprimiert wurde von ihm das Thema auf den Punkt gebracht.

Als die Gemeindemitglieder nach gut 75 Minuten das Kirchenschiff angetan verließen, war man sich einig, dass eine weitere Veranstaltung folgen sollte.

Bildergalerie

1. September 2013

Text: R.G.M.

Fotos: R.G.M.