

Am Donnerstag, 29.06. fand bereits der erste Abend statt und war mit rund 30 Kindern ein voller Erfolg. Im Juli folgte ein weiterer gut besuchter Termin und ein letzter steht mit Donnerstag, 10.08. noch an. Getanzt wird wieder von 18.00-19.00 Uhr. Der Kirchenchor von Tschermers bietet dabei einige Getränke an, für den Durst ist also bestens gesorgt!

Am 26.08. organisiert der Jugendtreff Tschermers mit den Jugendlichen einen offenen Jugendtreff mit Bar-Ausschank am Festplatz, auch dazu sind alle Interessierten herzlich eingeladen. Geplant ist des Weiteren eine einheitliche Kommunikation der Veranstaltungen der Vereine an den Dorf-Einfahrten. Auch wurde der Wunsch nach einer verfeinerten Absprache bzgl. Nutzung Festplatz

besprochen. Es gibt definitiv einiges zu tun... Der Sommer mit den abwechselnden Abwesenheiten wird auch bei diesen Projekten Verzögerungen bringen, ein erster Schritt aber ist gemacht. Wir freuen uns auf weitere gemeinsame Schritte!

*Die Freunde des Festplatzes,
Gabriela, Georg,
Maria, Sarah, Veronika*

Die Kunst es leicht zu nehmen

Veranstaltung mit Lisa Gamper

Zum Vortrag mit der Psychologin Lisa Gamper, -Die Kunst es leicht zu nehmen-, lud der Bildungsausschuss Tschermers am 9. Mai. Dabei behandelte die Psychologin einige der häufigsten Denkfehler, Irrtümer und Missverständnisse, die uns Menschen in der heutigen schnelllebigen Zeit zu schaffen machen. Lisa zeigte den Teilnehmer*innen anhand vieler Fallbeispiele den Umgang mit Glück und Stress auf, sprach über das Finden von Vertrauen ins Leben sowie vom Irrtum, dass man an der eigenen Situation nichts ändern könne. Sie räumte mit limitierenden Glaubenssätzen auf und schlug eine Brücke zu gesünderen Denk- und Handlungsmustern.

In unserer Gesellschaft sind wir oft dem Druck ausgesetzt, ständig glücklich sein zu müssen, was zu zusätzlichem Stress und Überforderung führt. Ein wesentlicher Aspekt war für Lisa, dass es vollkommen in Ordnung ist, auch einmal nicht gut drauf zu sein und negative Emotionen zuzulassen.

Die Psychologin verriet, dass es viele Wege gibt, um zum Glück zu gelangen. Jeder Mensch ist einzigartig und hat seine individuellen Bedürfnisse und Lebensumstände. Was für den einen gutgeht, muss nicht zwangsläufig für den anderen gelten. Jeder soll für sich seine eigenen



Lebenswege zu einem glücklichen und erfolgreichen Leben entdecken und auf seine innere Stimme hören. Ein weiterer wichtiger Aspekt, den Lisa betonte, war der Umgang mit Stress. Er gehört zwar zum Leben, kann aber auch ernsthafte körperliche und psychische Folgen für unsere Gesundheit verursachen. Lisa Gamper verriet Techniken und Strategien, um diesem vorzubeugen und damit besser umzugehen, bzw. diesen zu reduzieren. Dabei spielt auch die Selbstfürsorge eine große Rolle. Ein verbreiteter Irrtum, den die Psychologin entkräftete, ist die Annahme, dass man an seiner Situation nichts ändern könne. In schwierigen Lebenslagen fühlen sich Menschen oft hilflos. Lisa machte deutlich, dass es immer Möglich-

keiten gibt, kleine Veränderungen vorzunehmen, um das eigene Leben positiv zu beeinflussen.

Abschließend unterstrich die Psychologin die Wichtigkeit der Selbstfürsorge. Auf sich selbst zu achten ist keineswegs egoistisch, sondern vielmehr eine notwendige Voraussetzung, um für andere da sein zu können und ein erfülltes Leben zu führen. Wenn man sich selbst gut kennt und auf sich schaut, kann man auch anderen Menschen besser beistehen.

Der Vortrag mit Lisa Gamper war eine wertvolle Möglichkeit, um neue Perspektiven auf das Leben zu gewinnen und Wege zu innerem Vertrauen und Glück zu finden.

Roswitha Huber