



Schieben Sie vor allem Dinge beiseite, über die Sie keine Kontrolle haben, rät der Autor Luis Schützenhöfer. Foto: Shutterstock

Die hohe Kunst des Verdrängens: Glücklich ist, wer vergisst

Verschwinden. Sie keine Energie für Angelegenheiten, die Sie nicht ändern können.

Innsbruck – Der gängigen Tendenz, alles aufzuarbeiten, was einem im Leben Negatives widerfahren ist, stellt der Grazer Psychologe Luis Schützenhöfer seine originelle These gegenüber. Er behauptet, dass der am glücklichsten lebt, der in der Lage ist, Unangenehmes erfolgreich zu verdrängen. Verdrängen hat einen unverdient schlechten Ruf. Denn niemand wird handlungsfähiger, wenn er traumatische Erlebnisse immer wieder aufs Neue durchlebt und wiederkaut. Das Allheilmittel Aufarbeitung gibt es nicht, meint der Autor: „Dem einen

muss man sagen: Stell dich diesem Thema. Einem anderen muss man sagen: Schieb das endlich weg, bevor es dich auffrisst.“

Verdrängen kann in jedem Lebensbereich, vor allem auch im Beruf sehr nützlich sein. Es hat sich in der Praxis gezeigt, dass, wer sich ständig mit alltäglichen Ärgernissen und seinen eigenen Leiden auseinandersetzt, subjektiv eine schlechtere Lebensqualität hat. Doch so einfach ist es gar nicht zu verdrängen. Jeder, der schon einmal versucht hat, absichtlich gewisse Gedanken aus seinem Geist

zu verbannen, kennt die Erfahrung, dass gerade diese mit aller Macht ins Bewusstsein drängen. Verdrängen hat auch seine Grenzen, meint der Psychologe, denn manche Dinge müssen einfach aufgearbeitet werden.

Die Kunst besteht darin, jene Dinge beiseitezuschieben, die ohnedies außerhalb unserer Kontrolle liegen. Mit seinem Plädoyer will Schützenhöfer dieser Fähigkeit einen neuen Stellenwert in der Wertschätzung einräumen und gibt hilfreiche Tipps, wie Sie ein und glücklicher Verdränger werden. (TT)

Buchtipps der Woche

Verdrängen hat auch seine guten Seiten



Der Psychologe Luis Schützenhöfer verfasste ein provokantes Plädoyer gegen das Aufarbeiten.

Luis Schützenhöfer: Die Kunst des Verdrängens. Glücklich ist, wer vergisst. Ueberreuter Verlag. 142 Seiten, 17,95 Euro. Ein Buchtipps von: www.business-bestseller.com.

Karrieren und Aufsteiger

Neuer Verkaufsleiter bei Accor Services

Wien – Der gebürtige Wiener Stefan Hager wird beim Gutscheinanbieter Accor Services GmbH in Österreich neuer Verkaufsleiter. Der 34-Jährige war zuvor Key Account Sales Manager bei NH Hoteles S.A. und freut sich jetzt auf die Arbeit in dem jungen, dynamischen Team. (TT)



Stefan Hager erklärt die Karriereleiter bei Accor. Foto: fotoweltwum.at

Tiroler übernimmt Allianz-Landesleitung

Innsbruck – Hubert Hotter (54) wird Allianz-Landesdirektor für Tirol und Vorarlberg. Der gebürtige Tiroler war von 2000 bis 2007 bereits Landesdirektor für Tirol, die vergangenen zweieinhalb Jahre leitete er den Exklusivvertrieb der Allianz in der Generaldirektion in Wien.



Hubert Hotter steht bei der Allianz Tirol und Vorarlberg vor. Foto: Allianz

Versicherung baut auf Tirolerin

Innsbruck – Die Innsbruckerin Barbara Hager übernimmt als Area Managerin West (Salzburg, Tirol und Vorarlberg) den Vertrieb des Versicherungsmaklers Styriawest. Hager ist seit 1992 in der Branche tätig und wird in ihrer neuen Position die Geschäftsleitung unterstützen.



Barbara Hager übernimmt den Vertrieb für Westösterreich. Foto: styriawest