

# STUTTGARTER ZEITUNG



Nr. 135 – 24. W. / 63. Jahrgang – E 4029

F

FREITAG, 15. JUNI 2007

€ 1,40 A - €1,70 B/F/I - €1,90 sfr 2,90

## „Gefühle sind das Benzin für den Körper“

Antony Fedrigotti spricht in der StZ-Reihe „Denkanstöße“ über die Kraft der Gedanken

*Nicht nur der Glaube, auch das eigene Denken versetzt Berge. Davon ist Antony Fedrigotti überzeugt. Gestern Abend hat der Erfolgstrainer und Autor bei der StZ-Reihe „Denkanstöße“ darüber gesprochen, wie jeder durch richtiges Denken sein Leben verändern kann.*

Von Christine Pander

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass der Mensch rund 50 000-mal am Tag denkt. Dabei kann man sich selbst große Steine in den Weg legen, betonte Antony Fedrigotti gestern Abend im Haus der Wirtschaft. „Erfolg im Leben beginnt im Kopf, jeder ist dafür ganz alleine verantwortlich.“

„Power Thinking“ ist sein Zauberwort, denn wie man denkt, so fühlt man sich. „Gefühle sind der Kraftstoff, das Benzin für den Körper. Man kann sich das Leben damit zur Hölle machen, oder man kann es genießen“, sagte der 51-jährige Südtiroler. Eine

positive Grundhaltung sei der Schlüssel zum erfolgreichen Leben. „Und unter erfolgreich verstehe ich nicht, dass jemand in der Lage ist, Unmengen an Geld anzuhäufen, sondern, dass er Erfolg hat in den zwischenmenschlichen Beziehungen.“

Fedrigotti weiß, wovon er spricht: Jahrelang hat er selbst nur vom Erfolg geträumt. Weil er im Beruf die falschen Entscheidungen traf, sich selbst nicht wert-, dafür aber ständig unterschätzte, war er oft unzufrieden. Positiv zu denken war ihm in dem kleinen Südtiroler Bauernhaus, in dem er aufwuchs, nicht in die Wiege gelegt. Es war ein zäher Prozess, aber nach und nach hat er für sich selbst herausgefunden, wie er mit einer positiven Grundhaltung beschwingter durch das Leben gehen kann.

Dabei bedient er sich einer Mischung aus verschiedenen klassischen Theorien und der Kinesiologie. Vor einigen Jahren hat er sich mit seinem Erfolgskonzept in Augsburg selbstständig gemacht. Regelmäßig schult er dort Privatpersonen und auch größere Grup-

pen. Seine Lehrsätze sind so simpel wie genial: „Man sollte sich immer wieder fragen: Was denke ich? Erreiche ich mit diesem Denken meine Ziele?“ sagte der Erfolgstrainer. „Wenn ja, dann bestätigen und dabei bleiben! Wenn nein, inneren Dialog beginnen! Die Sicht von Minus auf Plus richten, vom Hinderlichen zum Förderlichen!“

Keine leichte Übung, denn der Grundstock für das eigene Denken wird schon in der Kindheit gelegt. Früh zeigt sich, wer als Optimist oder Pessimist durch die Welt gehen wird. „Menschen mit einer negativen Grundhaltung müssen zwei Dinge wissen: Wie man die Dinge sieht, ist erlernt. Und was man ablehnt, das zieht man regelrecht an.“ Den Bumerangeffekt möchte der Trainer mit seiner Methode durchbrechen.

Gefühle seien pure Energie, man entscheide selbst darüber, ob man sie positiv oder negativ ausrichte. „Man ändert sein Denken aber nicht von heute auf morgen. Das braucht seine Zeit. Deshalb möchte ich vor allem eins: einen Denkanstoß geben.“



Antony Fedrigotti, der Erfolgstrainer aus Südtirol, ist Optimist.

Foto Steinert

15.06.2007