



Wählen Sie GLÜCK

Wie man sich bettet, so liegt man. Was, wenn die Matratze zu sehr drückt? Die Grazer Psychotherapeutin Monika Wogrolly weiß, was dagegen zu tun wäre.

Text Daniela Müller Fotos Shutterstock, Ueberreuter Verlag

Ob Glück oder Unglück: Vieles im Leben ist Betrachtungssache. Dornröschens Geschichte kann als die einer erfüllten Liebe gesehen werden, genauso als Opfergeschichte einer Verfluchten. „Wir leben nach Formeln“, sagt die Grazer Psychotherapeutin Monika Wogrolly, „die können positiv oder negativ formuliert sein.“ Sie hat ein Buch geschrieben mit dem Titel „Die Beziehungsformel. Endlich glücklich lieben“. Mit „endlich“ meint sie, dass es nie zu spät und immer an der Zeit ist, aus dem Dornröschenschlaf belastender Gewohnheiten zu erwachen. Aus Fallgeschichten ihrer über 20-jährigen Berufspraxis filtert sie belastende Glaubenssätze heraus, um sie in befreiende Sinnsprüche zu verwandeln, etwa von einem „Ich muss“- in einen „Ich darf“-Modus zu wechseln. Sie regt in ihrem Buch an, die tägliche Routine zu hinterfragen: Lebe ich so, wie ich es mir wünsche?

Umgebe ich mich mit Menschen, die mir guttun? Beschäftige ich mich mit den Tätigkeiten, die mich erfüllen? Sich selbst zu lieben stellt Wogrolly dabei in den Mittelpunkt. Die Aufmerksamkeit ist bei vielen Menschen nach außen gerichtet, sie selbst kommen oft zu kurz. Persönlichkeitsentwicklung brauche aber dreierlei: Entschlossenheit, Geduld und Zeit. Wogrolly sieht ihren Ratgeber als Weggefährten, der nicht „ruck, zuck“ auszulesen ist. Liebe komme ja auch nicht von heute auf morgen. ●



DIE BEZIEHUNGS FORMEL

Monika Wogrolly
Endlich glücklich
lieben.

Ueberreuter,
€ 19,95

