schen, die offen für neue Perspektiven sind, ohne jedem Trend hinterherzulaufen, und die bewusster entscheiden wollen, was in ihrem Denken Platz haben soll. Vielleicht bleibt man dabei einfach bei einer eigenen Überzeugung hängen: «Das liegt mir nicht.» Oder: «So bin ich eben.» Dann lohnt sich die Frage, ob das tatsächlich stimmt. «Highlights» ist für Menschen gedacht, die das Positive im Leben bewusster wahrnehmen möchten. Beide Bücher sind keine Anleitung für ein perfektes Leben. Sie laden einfach dazu ein, den eigenen Alltag genauer anzuschauen und bewusster mitzugestalten.

Wie weit sind Ihre beruflichen Erfahrungen als Mentalcoach in den Büchern enthalten?
Meine Perspektive als Mentalcoach prägt vor allem die Fragen: Welche Bedeutung geben wir einer Situation? Was halten wir für unveränderbar? Wo haben wir Handlungsspielraum, und wie wird aus einer Erkenntnis eine Entscheidung und schliesslich eine Handlung. Daneben fliessen meine Erfahrungen als Unternehmer und Berater ein.

Büchern etwas von den Erfahrungen des Kommunalpolitikers Andreas Ulrich eingeflossen?
Die vier Jahre als Gemeindeammann gehören ebenso zu meinem Erfahrungshintergrund wie meine unternehmerische Tätigkeit und das Coaching. Die Bücher sind allerdings keine politische

«Es gibt reale Grenzen und schwierige Lebensumstände.»

Rückschau. Die Verbindung sehe ich eher beim Umgang mit unterschiedlichen Perspektiven. Bei einem Gemeindeprojekt können dieselben Fakten für verschiedene Menschen völlig unterschiedliche Bedeutungen haben. Dahinter stehen Erwartungen, Erfahrungen und manchmal Befürchtungen. Genau diese Fragen beschäftigen mich in «Gehirnwäsche»: Wie entsteht unsere Sicht

ne berufliche Tätigkeit, meine Hobbys und das Schreiben geben mir andere Möglichkeiten, Ideen umzusetzen und etwas beizutragen. Ich sehe die Zeit als Gemeindeammann deshalb als einen wichtigen Abschnitt meines Lebens, auf den ich mit Wertschätzung zurückblicke.

In «Gehirnwäsche» beschäftigen Sie sich mit fremdbestimmtem Denken – Manipulation auch? – im Alltag und rufen dazu auf, gewohnte Überzeugungen, Wahrnehmungen und Vorstellungen zu hinterfragen. Warum gerade dieses Thema?
Mich fasziniert, wie selbstverständlich sich Überzeugungen anfühlen können, obwohl wir diese nie bewusst gewählt haben: Vorstellungen darüber, was Erfolg bedeutet, was wir uns zutrauen oder welche Grenzen angeblich unverrückbar sind. Manipulation gehört zum Thema, aber nicht jede Beeinflussung ist eine absichtliche Manipulation. Vieles übernehmen wir durch Erziehung, Erfahrungen und unser Umfeld, meistens ohne böse Absicht. Deshalb spreche ich lieber von geprägtem als pau-

Mit einem pauschalen Vergleich wäre ich vorsichtig. Ich würde nicht behaupten, frühere Generationen hätten grundsätzlich selbstständiger gedacht. Denn Beeinflussung ist nichts Neues. Mein Eindruck ist, dass uns heute vor allem die Dichte und die Geschwindigkeit der Informationen herausfordern. Nachrichten, Werbung, Posts, Reels, Kommentare und so weiter begleiten uns überallhin – und praktisch ohne Unterbruch. Wir sehen aber immer nur einen Ausschnitt, nie das ganze Bild. So können auch viele einzelne wahre Informationen einen einseitigen Gesamteindruck hinterlassen. Die Frage nach der Überforderung finde ich deshalb wichtig, weil mehr Informationen nicht automatisch mehr Orientierung bedeuten. Manchmal hilft es, den Informationsfluss zu reduzieren und innezuhalten: Was weiss ich tatsächlich? Was wird behauptet? Muss ich darauf sofort reagieren?

Leben Sie wdie Ideen des Buches vor, hinterfragen Sie sich selbst oft genug im Alltag?

Ich würde nicht sagen, dass w
Fähigkeit verloren haben. Abe
der Tag voller Aufgaben und
Fragen ist, bekommt das Dri
leicht mehr Aufmerksamkeit
Gute. Ein Problem verlangt nac
Lösung. Ein angenehmes Ge
oder eine freundliche Geste t
nicht und geraten schneller
Hintergrund. Dabei möchte ich
nicht kleinreden. Wer stark bela
benötigt unter Umständen ga
krete Entlastung und nicht ein
Aufforderung, etwas positiver
ken.

**Würden Sie sich selbst als glü
lichen Menschen bezeichnen?**
Ja. Das bedeutet für mich abe
ständig zufrieden oder gut gel
sein. Auch bei mir gibt es Din
mich beschäftigen, ärgern oder
fordern. Glück – sofern es das gi
binde ich eher damit, mein Le
stalten zu können, Beziehun
pflegen und mich mit Dingen
schäftigen, die mir etwas be
Dazu gehört, neue Ideen umzu
und ständig zu lernen.

LESERBRIEF

Ersatzwahl in den Stadtrat Brugg
Im Stadtrat Brugg und für die Vakanz im Ressort Planung und Bau sind Erfahrung als Bauherr sowie fachliche Kompetenzen im Projektmanagement und im Bauwesen erforderlich. Es braucht eine authentische Person, die solche Kompetenzen besitzt und in den Gremien sowie in den Projekt- und Arbeitsteams einen Mehrwert bringt. Tobias Müller-Hefti (EVP) ist nominiert und bringt das ideale Paket an Persönlichkeit und Fähigkeiten für das Stadtratsamt mit. Ich empfehle ihn deshalb mit Überzeugung zur Wahl.

SERGE LÄDERACH, EINWOHNERRAT BRUGG

FDP nominiert vier Kandidaten

BRUGG Seit dem Rücktritt von Beat Flach (GLP) ist der Bezirk Brugg nicht mehr im Nationalrat vertreten. Das will die FDP ändern. Am Sonntag hat die Bezirkspartei im Zentrum Süssbach vier Kandidaten für die Nationalratswahlen 2027 nominiert: Beat Bechtold und Reto Wettstein für die Hauptliste, Titus Meier und Armin Baumann für eine Unterliste. «Mit zwei Grossräten, dem Direktor der Aargauer Handelskammer und dem Initianten von KMU Swiss bringen wir Kandidaten mit, die Wirtschaft, Gewerbe und Region verbinden», sagt Co-Präsidentin Anita Bruderer zu den Kandidaturen. Der Parteitag der FDP Aargau entscheidet im kommenden Januar abschliessend über die Listen. GA

Vortrag zum Klimawandel

BRUGG Trockenperioden, Hitzewellen und starke Niederschläge treten als Folge des Klimawandels immer häufiger auf. Wie verändern steigende Temperaturen unsere Wasserkreisläufe? Welche Massnahmen sind notwendig, um den Folgen zu begegnen? Und welche Handlungsweisen müssen dabei möglicherweise hinterfragt werden? Diesen Fragen widmet sich David Preiswerk, Projektleiter Naturförderung und Klima beim Naturama Aargau, in seinem Vortrag «Klimaveränderung und Wasserkreisläufe». GA

Donnerstag, 5. November, 19 Uhr
Katholische Kirche St. Nikolaus, Brugg
Eintritt frei, Kollekte

Wechsel in der Verwaltung

BRUGG Die Leiterin der Abteilung Planung und Bau, Daniela Nay, hat ihre Anstellung bei der Stadtverwaltung auf Ende Dezember gekündigt. Der Stadtrat nimmt den Entscheid mit Bedauern zur Kenntnis, wie er in einer Mitteilung schreibt. In den vergangenen Jahren habe Daniela Nay die vielfältigen Aufgaben der Abteilung mit «hoher Fachkompetenz, grossem Engagement und Verantwortungsbewusstsein wahrgenommen». Die Rekrutierung der Nachfolge werde umgehend eingeleitet. Bis zur Wiederbesetzung der Stelle würden die organisatorischen Voraussetzungen geschaffen, um die Aufgaben der Abteilung sicherzustellen, so der Stadtrat. GA

INSERAT
