

mehrmaals über glühende Kohlen. Eine Strecke hätte die Länge von etwa 15 Me-  
tern. „Eu-Stress ist der positive Stress mit  
Freude, Konzentration und dem Gefühl  
der hohen Selbstdurchsetzung“, so Initiator  
Johann Hochleitner. Stress als Um-  
schreibung eines biologischen Zustan-  
des wie der Kopfber bei Herausforderun-  
gen oder Veränderungen im täglichen  
Leben – Frust, Zorn, Schmerz oder Wut  
– reagiert, ist beherzscherbar. Beherzsch-  
bar durch Situationsserechtes Mental-  
training, zum Beispiel Mentaltrainings  
für den Feuerläufer und aktive Telefahne  
waren am Schluss des Seminars der  
Allgemeinen Medizin. „Wir schafften alles für  
gleichen Menschen“, berichtet Rammen uns-  
serer freiwiligen Dienst im Rahmen einer  
einheitlichen Postaktivität. „Wir haben alle Freude-  
r und Rotem Kreuz.“

Dazu wurden im Rahmen einer Aus- schreibung durch den Kommandanten der Freiwilligen Feuerwehr Gaweinstal der Freiwilligen Feuerwehr Gaweinstal der Freiwilligen Feuerwehr Gaweinstal Bemühungen unternommen, um die Bevölkerung der Gemeinde zu informieren und die Bevölkerung zu sensibilisieren. Diese Bemühungen führten zu einer breiten Unterstützung durch die Bevölkerung und die Politik. Ein großer Teil der Bevölkerung war von den Bemühungen überzeugt und unterstützte sie. Am Ende der Bemühungen wurde eine neue Feuerwehr gegründet, die unter dem Namen "Freiwillige Feuerwehr Gaweinstal" firmiert. Die Feuerwehr besteht aus einem kleinen Team von freiwilligen Helfern, die sich ehrenamtlich engagieren. Sie sind für die Sicherheit und Ordnung in der Gemeinde verantwortlich und unterstützen die Polizei bei der Durchsetzung von Gesetzen und Ordnungswidrigkeiten. Die Feuerwehr ist eine wichtige Institution in der Gemeinde und wird von allen Bürgern respektiert und geschätzt.

Mental training

Mit gezieltem Mentaltraining kann man negativem Stress entgegenwirken



# Mentaltraining und Feuerlauf

**Stress ade:** Wie man sich auf den Einsatz vorbereiten kann

Johann Hochleitner

Unter dem Motto „Wir laufen für Ihre Sicherheit durchs Feuer“ veranstaltete die Freiwillige Feuerwehr Gaweinstal für die Blaulichtorganisationen einen Feuerlauf.

für Ihre Sicherheit durchs Feuer veranschaulichte die Freiwillige Feuerwehr Gaweinstal für die Blaulichter

לעדי דוד לוטוס