

Valerie Hubers Aufruf: Eine Zukunft für die junge Generation gestalten!

Die junge Schauspielerin Valerie Huber spricht über ihr Engagement für Klimaschutz, ihr neues Buch „FOMO Sapiens“ und ihre Zukunftspläne.

Österreich - Die junge Schauspielerin Valerie Huber, bekannt für ihr tiefes Engagement für klima- und sozialpolitische Themen, steht aktuell im Zentrum der öffentlichen Aufmerksamkeit. In einem Gespräch mit **Krone** berichtete sie über die Veröffentlichung ihres Buches „FOMO Sapiens“, das die Herausforderungen der modernen Welt untersucht und junge Menschen zur aktiven Mitgestaltung aufruft. Huber, die ihre Wurzeln in Afrika hat, schilderte eindringlich den Druck, dem die heutige Generation ausgesetzt ist. Sie sieht ihre Schauspielkarriere nicht nur als berufliche Folgeleistung, sondern als Plattform, um ihre Botschaften weiterzugeben und eine positive Veränderung zu bewirken.

Eine tiefergehende Diskussion über Träume eröffnete sich in der zweiten Quelle, **Psychologie Heute**. Dabei wird beleuchtet, dass Menschen etwa fünf Jahre ihres Lebens mit Träumen verbringen, selbst wenn viele nicht immer daran zurückdenken können. Träume, die oft emotional und gesellschaftlich relevant sind, finden besonders im REM-Schlaf statt, einer Phase intensiver Hirnaktivität. Hier werden nicht nur alltägliche Eindrücke verarbeitet, sondern es wird auch eine emotionale Regulierung angestrebt, wie die Forschung zeigt. Diese Erkenntnisse könnten mit Huber's Anliegen zusammenhängen, dass das Bewusstsein und die Reflexion über eigene Gefühle und Ängste ein notwendiger Schritt sind, um aktiv die Welt zu

verändern.

Die Verbindung von Engagement und Traumforschung

Huber fordert die Gesellschaft auf, aktiv Verantwortung für die Zukunft zu übernehmen. In diesem Sinne könnte das Träumen eine weitere Dimension in der Diskussion über soziale und individuelle Veränderung darstellen, indem es den Menschen hilft, ihre Emotionen und Erfahrungen zu verarbeiten. Das Verständnis der persönlichen Träume, die oft etwas über die eigenen Wünsche und Ängste mitteilen, könnte mit Hubers Ziel übereinstimmen, Bewusstsein zu schaffen und zu einer tiefergehenden Auseinandersetzung mit aktuellen gesellschaftlichen Problemen zu animieren.

Details	
Ort	Österreich
Quellen	• www.krone.at • www.psychologie-heute.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at