



„Begeisterung lässt uns Berge versetzen“!

Ich möchte zu Beginn meiner Kolumne die Gelegenheit nutzen, um ein großes Kompliment an alle Österreichischen Apothekerinnen und Apotheker auszusprechen. Sie leisten seit Monaten wahrlich Großartiges und dafür gebührt Ihnen meine größte Wertschätzung und ein riesengroßes DANKESCHÖN – und das im Namen aller Österreicher.

Ich habe mit vielen Ihrer Kollegen gesprochen und alle haben mir eines bestätigt: Die Belastungen der letzten Wochen waren enorm. Zu den persönlichen Herausforderungen kamen die Ängste und Sorgen der Kunden und der Mitarbeiter dazu – und das hat so manchen an die Grenzen der Belastbarkeit gebracht. Genau an Grenzen wie diesen, können wir unsere mentale Stärke und innere Stabilität unter Beweis stellen. Denn außerordentliche Belastungen lassen sich nur meistern, wenn wir für das brennen, was wir tun und

mit Überzeugung und Begeisterung dahinter stehen. Kurz gesagt: Wenn wir unseren Beruf als Berufung (er)leben.

Nur wenn wir das tun, was uns begeistert und Freude bereitet, ist es möglich, über das „Mittelmaß“ hinauszugehen und mehr zu geben als andere. Viele Menschen üben eine Tätigkeit aus, die sie nicht erfüllt und erleben im Gegenzug auch im privaten Bereich – in ihrer Freizeit, Familie, Partnerschaft – wenig Lebens-



© Gabriele Wimpler

freude und Begeisterung. Sie „funktionieren“ im Alltagstrott und brennen dabei aus. Wie sich das ändern lässt? „Burn on“ anstelle von „Burn out“ lautet das neue Motto. Finden Sie das, wofür Sie in ihrem Leben wirklich brennen. Im Idealfall ist es der Job. Wir verbringen schließlich 2/3 unserer Lebenszeit in unserem Job, da sollte es doch unser Anspruch sein, dass dieser Spaß macht.

Einen begeisterten Menschen erkennen wir an seiner faszinierenden Ausstrahlung, an seiner Körpersprache und seinem Gesichtsausdruck. Die Augen glühen vor Tatendrang. Fehlt diese Lebensfreude, flackert hingegen nicht einmal ein Teelicht. Das liegt oftmals vor allem daran, dass Menschen nur wissen, was sie zu erfüllen haben, nicht aber was sie erfüllt.

Uns allen muss bewusst sein: Mit dem Grad an Begeisterung steht und fällt ein Projekt. Jammern steckt an. Begeisterung aber ebenso. Wir selbst haben die Wahl. Beobachten Sie doch einfach einmal sich selbst:



topas Dialog

Erleben Sie Gabriele Wimpler im Rahmen von topas Dialog live.
Thema: Erfolgsfaktoren Mentale Stärke & gewinnende Persönlichkeit!

Mittwoch, 22. September in Linz 800 – 1230 Präsenz Workshop
Hotel am Domplatz, Domplatz 5 (vormals Stifterstraße 4), 4020 Linz.

Donnerstag, 23. September in Wien 800 – 1230 Präsenz Workshop
Max Brown Hotel, Schottenfeldgasse 74, 1070 Wien.

Melden Sie sich entweder persönlich über Ihren PHOENIX Kundenbetreuer, per Email an marketing@myphoenix.at oder direkt über das PHOENIX Kundenportal – myphoenix - Rubrik: topas-topas Events an. Der Workshop ist für topas Mitglieder kostenfrei und für nicht Mitglieder entfällt ein Unkostenbeitrag von € 69,00 netto inkl. Verpflegung. Der Workshop wird nach den zum Veranstaltungszeitpunkt gültigen Covid-19 Regeln durchgeführt.

Wenn Sie über etwas sprechen, dass Sie eigentlich gar nicht interessiert – wie ist Ihr Gesichtsausdruck? Wie laut sprechen Sie? Wie intensiv ist Ihre Gestik und wieviel Energie strahlen Sie dabei aus? Und jetzt denken Sie an Ihr liebstes Hobby oder ein freudiges Erlebnis. Ihre Begeisterung ist für jeden sofort erkenn- und spürbar. Wir drücken unsere Begeisterung unwillkürlich über Körper, Stimme, Gesichtsausdruck aus und für unser Gegenüber wird spürbar, dass wir vor Begeisterung glühen bzw. etwas mit Leib und Seele tun. Dieses Phänomen gilt natürlich auch für Ihre tägliche Arbeit – ob sie Freude und Spaß an der Tätigkeit haben und ob Sie diese gerne ausüben, fühlen Menschen, wenn Sie Ihnen begegnen. In meinen Seminaren frage ich meine Teilnehmer immer, welchen Rucksack Sie tragen, wenn sie in ihren Betrieb gehen – den Lust- oder Frust-Rucksack. Am besten wäre, sich gleich selbst in der Früh vor dem Spiegel die Frage zu stellen: Möchte ich heute so von mir beraten werden? Seien Sie sich dessen bewusst: Der Kunde/Patient an der Tara spürt Ihre innere Haltung bzw. nimmt wahr, ob Sie gerne beraten und von Ihrem Job, Ihrer Dienstleistung und Ihren Marken überzeugt sind. Ganz nach dem Motto „Was du in anderen entfachen willst, muss zuerst in dir selbst brennen!“

Unterstützt wird das Phänomen unserer weit verbreiteten „Jammerkultur“ bzw. der „Montag-Morgen-Frust-Kultur“ vom Mindset unserer Medien. Am Montagmorgen wird der „Frust-Rucksack“ am Weg zur Arbeit noch zusätzlich mit Parolen wie „Durchhalten – nur noch 5 Tage bis zum Wochenende“ gefüllt. Hier empfehle ich, den Satz „ICH MUSS ARBEITEN“ durch den Satz „DANKE, DASS ICH ARBEITEN DARF“ zu ersetzen. Seien Sie hier sehr achtsam, welche Informationen sie an sich ran lassen und vermeiden Sie negative Medienberichte.

Begeistern Sie sich für Ihr Leben!

Tun Sie möglichst vielen Dinge, die Sie begeistern und die Ihnen Spaß und Freude bereiten. Unterziehen Sie sich selbst einer persönlichen „Begeisterungs-Inventur“ und schreiben Sie eine Liste mit Dingen, Situationen, die Sie im letzten Monat begeistert und Ihnen Freude bereitet haben. Finden Sie das, wofür Sie brennen. Entzünden Sie das Feuer der Begeisterung und sorgen Sie dafür, dass es nie mehr erlischt. Diese Lebensenergie ist ansteckend – einmal in die Umgebung

gesetzt, breitet sie sich unaufhaltsam aus und erfasst jeden. Das Geheimnis einer begeisterten Persönlichkeit ist nicht Ihre Intelligenz oder Ihre Redegewandtheit. Es ist Ihre faszinierende Ausstrahlung, Ihr Enthusiasmus, dem sich niemand entziehen kann. Machen sie es zu Ihrer Pflicht, Impulse zu setzen und andere mit Begeisterung anzustecken. So viele sehnen sich nach einem Leben mit Sinn und Leidenschaft. Leben Sie jeden Tag die beste Version Ihrer selbst und werden Sie so durch das eigene Handeln zum strahlenden Vorbild für andere Menschen.

**Herzlichst,
Ihre Gabriele Wimpler**

Imodium®
Die Hilfe bei akutem Durchfall

Selbst den vorsichtigsten Reisenden kann es treffen: Ob ungewohntes Essen oder verunreinigtes Wasser - viele Wege können am Urlaubsort zu Reisedurchfall führen. Sind die Symptome einmal da, kann sich Imodium® akut in der Reiseapotheke als Helfer in der Not erweisen.

Imodium
akut 2 mg
Schmelztabletten
Lopinavirhydrochlorid
Bei akutem Durchfall
20 Schmelztabletten

AT-IM-2100019