

# Weil Erfolg eine Treppe ist und keine Tür

Was unterscheidet glückliche, erfolgreiche Menschen von anderen? Wie findet man den Glauben an sich selbst und den Mut zur Veränderung? Diesen Fragen geht Mentaltrainerin Gabriele Wimmmler nach.

**K**omfort und Gewohnheit oder Begeisterung und Inspiration im Beruf? Hätten wir die Wahl, würden die meisten von uns sich wohl instinktiv für das letztere Wortpaar entscheiden. Die Realität sieht jedoch meist anders aus. Wie wir die Lust auf Leistung und Begeisterung in uns (wieder)finden, erklärt Mentaltrainerin Gabriele Wimmmler in ihrem Mutmachbuch „Weil ich alles sein kann, was ich will“.

## Wir haben immer eine Wahl

Glück und Erfolg sind eine Entscheidung und kein Zufall, ist Gabriele Wimmmler überzeugt. Die bekannte Mental- und Persönlichkeitstrainerin möchte Menschen Mut machen, die sich nach einem erfüllten Leben sehnen und sie bei der Stärkung ihres Selbstwerts unterstützen. In ihrem Buch erzählt sie auch ihre persönliche Geschichte von Glück und Erfolg.

Eigenverantwortung ist dabei ein großes Thema für Gabriele Wimmmler: „Wir tendieren dazu, den einfachen Weg zu wählen und Herausforderungen aus dem Weg zu gehen. Verständlich, denn das ist schließlich viel bequemer, als sich anzustrengen. Doch wir haben die Wahl: Wir können in der Opferrolle bleiben oder selbstverantwortlich hinterfragen, wie wir wirklich über uns selbst denken und was uns daran hindert, gute Beziehungen zu führen und eigene Lebensziele zu erreichen.“

## Über den Mut, groß zu denken

Mit der Entscheidung, sich selbst in den Mittelpunkt des Lebens zu stellen, ist der erste, wichtige Schritt getan, so die Autorin. Das Motto lautet: „Erfolg ist eine Treppe, keine Tür.“ Den ersten Schritt auf dieser Treppe und somit das Fundament bildet die Arbeit an der Beziehung zu sich selbst.

Gabriele Wimmmler kennt das innere Verbot, das eigene Leben und sich selbst grundlegend wichtig zu neh-

„Schreibe eine ‚Begeisterungsliste‘ und setze täglich Impulse, die Spaß und Freude bereiten! Begeistere dich für dein Tun, denn das setzt ungeahnte Kräfte in dir frei und gibt dir auch in schwierigen Zeiten die Kraft, durchzuhalten.“

**Gabriele Wimmmler,**  
Coach und Rednerin

men, aus eigener Erfahrung. Ihre persönliche Lebensgeschichte führte sie selbst manchmal an die Grenzen ihrer Belastbarkeit, doch sie ist daran gewachsen. „Letztendlich sind es immer unsere gedanklichen Gebote, die wir aus der Vergangenheit mitnehmen und die uns daran hindern, alles zu leben, was wir sind“, so Wimmmler.

## Das Gefühl für uns selbst entscheidet

Was Menschen, denen scheinbar alles mühelos gelingt von jenen, die sich plagen und nicht erreichen, was sie wollen, unterscheidet, sei das Gespür, das sie für sich selbst haben.

„Wer sich selbst gut kennt, wer zu sich selbst Ja sagen kann, ohne Wenn und Aber, kann wirklich alles sein, was er will“, schreibt die Autorin. Ein starker Selbstwert macht uns sicher und mutig. Er lässt uns selbst bestimmen, in welche Richtung unser persönlicher Kompass zeigt.

## Die Autorin

Sie ist diplomierte Mentaltrainerin, Expertin für Persönlichkeitsentwicklung, Coach und Rednerin: Gabriele Wimmmler zählt zu den Top 100 Persönlichkeitstrainerinnen im deutsch-



Gabriele Wimmmler macht Lust auf Begeisterung.

Foto: Sylvia Spitzbart

sprachigen Raum. Seit nun schon über 20 Jahren vermittelt sie ihr Fachwissen aus ihrer erfolgreichen Marketing- und Vertriebstätigkeit und motiviert Menschen in ihren Seminaren und Vorträgen dazu, mentale Stärke aufzubauen, ihr Bestes zu geben und

neue Erfolgswege zu beschreiten. Gabriele Wimmmlers Buch „Weil ich alles sein kann, was ich will: Der Schlüssel zu mehr Selbstvertrauen, Lebensfreude und Erfolg“ erschien am 3. Juni 2020 beim Goldegg Verlag. ISBN: 978-3990601709

## Die Kernaussagen der Autorin:

1. Nur mit gesundem Selbstwert kann man eine erfolgreiche Persönlichkeit sein: Man strahlt ihn aus und er entscheidet über Erfolg oder Misserfolg.
2. Die Einstellung bestimmt die Ausstrahlung: Wie man wirkt, ist wichtiger als das, was man sagt. Unser Gegenüber fühlt, was man über sich selbst denkt.
3. Menschen für sich gewinnen kann nur, wer eine gesunde Beziehung mit sich selbst führt.
4. Wertschätzung für andere hat nur, wer sich selbst wertschätzt.
5. Nur wenn die Stimmung stimmt, stimmt auch die Leistung. Die eigene Einstellung ist ein Erfolgsinstrument.
6. Andere spüren die Begeisterung für das eigene Tun: Wer selbst brennt, kann Feuer in anderen entfachen.