

Trauen Sie sich, das Leben Ihrer Träume zu leben oder fehlt Ihnen dazu der Mut? Mentaltrainerin Gabriele Wimmmler verrät, wie wir die Furcht vor **VERÄNDERUNG** loslassen und authentisch neue Wege beschreiten können.

von KRISTIN PELZL-SCHERUGA

Zeit zum Reden: Gabriele Wimmmler

ES GIBT MENSCHEN, DIE tun einem einfach gut, weil man sich nach einem Treffen mit ihnen leichter, motivierter, besser fühlt. Die Salzburger Coachin und Mentaltrainerin Gabriele Wimmmler ist so jemand. Sie ist eine Mutmacherin und hat nach ihrem ersten Bestseller („Weil ich alles sein kann, was ich will“, Goldegg) soeben ihren zweiten Ratgeber veröffentlicht. In „Zeig der Welt, wie du wirklich bist“ (Goldegg) verrät die Autorin, warum Authentizität und ein gesunder Selbstwert die Schlüsselfaktoren zu einem glücklichen und erfolgreichen Leben sind. Darüber wollten wir natürlich mehr wissen.

Frau Wimmmler, wen genau wollen Sie mit Ihrem neuen Buch ansprechen?

GABRIELE WIMMLER: In erster Linie habe ich

dieses Buch für jene Menschen geschrieben, die oft an sich zweifeln oder mit dem Leben hadern. Viele Menschen sind zur Zeit an den Grenzen ihrer Belastbarkeit und fragen sich, ob sie den Anforderungen unserer Wettbewerbsgesellschaft überhaupt noch genügen können. Diese Zweifel plagen auch sehr erfolgreiche Menschen und der Druck („Genüge ich?“) wird durch die sozialen Medien noch verstärkt.

Inwiefern?

Weil wir uns dadurch ständig mit anderen vergleichen – und das schadet unserem Selbstwert. Die sozialen Medien bilden eine Scheinwelt ab, in der sich Menschen immer glücklich und gut drauf präsentieren. Das hat mit der Realität nichts zu tun. Bereits Jugendliche identifizieren sich mit stark bearbeiteten Model-Fotos und verzweifeln, wenn sie diesen Fake-Idealen nicht entsprechen. Das ist eine traurige Entwicklung.

Was hindert uns daran, uns so zu zeigen, wie wir sind?

Viele Menschen glauben – etwa auf Grund alter Glaubensmuster aus der Kindheit –, nicht in Ordnung zu sein, so wie sie sind. Manche wurden von ihren Eltern positiv gefördert, nach dem Motto „Wir glauben an dich!“ Leider haben das sehr viele so nicht gehört. Ihnen wurde vielleicht gesagt: „Schau, dass aus dir etwas wird!“ Das heißt im Umkehrschluss: „Du bist noch nichts.“ Und dann strengen wir uns ein Leben lang an, weil wir glauben, nur lebenswert zu sein, wenn wir etwas leisten.

Verständlich. Aber wenn ich nun gierig oder neidisch bin: soll ich das zeigen? → ✕

LUST AUFS LEBEN



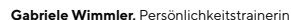
Zur Person

Gabriele Wimmmler ist Coachin, Rednerin, Bestseller-Autorin und Lust aufs LEBEN Kolumnistin. Sie zählt zu den erfolgreichsten Persönlichkeits-Trainerinnen im deutschsprachigen Raum. www.gabriele-wimmmler.at

LUST AUFS LEBEN

„Emilia's Erbe“ von
Lena Mitternacht.

Ich rate bei Problemen dazu, die eigene Ein-



Ich bin die jüngste von drei Geschwistern. Wir haben unsere Eltern sehr früh verloren und ich war immer die Anlaufstelle, wenn es Probleme gab. Ich habe meine Geschwister lange unter-

Ich habe mich lange Zeit als Opfer gefühlt: die Eltern so früh verlieren, zwei Geschwister – warum passiert mir das alles? Mein Herzenswunsch waren Kinder und Familie – auch das hatte ich nicht. Aber ich hatte immer schon diesen „Jetzt erst Recht!“-Anteil in mir, der meine Kräfte mobilisiert hat. Und so bin ich den Weg gegangen, der sich für mich richtig angefühlt hat – und dazu möchte ich Menschen ermutigen. Es gibt keine Sicherheiten im Außen – die Sicherheit musst du dir selbst geben. Ich habe darauf vertraut: wenn meine Selbständigkeit scheitert, finde ich wohl wieder einen Job in der Wirtschaft. Das Erstaunliche ist: in dem Moment, wo ich losgelassen habe, habe ich so viel Rückenwind bekommen und eine Tür nach der anderen hat sich geöffnet. Jetzt weiß ich, was meine Lebensaufgabe ist.

INTERVIEW

Meiner Erfahrung nach ja. Viele bleiben ihr Leben lang im Funktionsmodus und wissen nicht, was sie erfüllt. Sie glauben nicht an ihre Einzigartigkeit. Dadurch fehlt es ihnen auch an Mut. Doch jeder hat die Chance, die beste Version seiner selbst zu werden. — LaLa

