



Vertrauen Sie auf Ihr Bauchgefühl: je öfter Sie auf Ihre inneren Impulse hören, desto eher werden Sie für Ihre Werte eintreten und Ihren Weg gehen.

**Die Salzburger Mental- und Persönlichkeitstrainerin Gabriele Wimpler schreibt jeden Monat in „Lust aufs LEBEN“. Diesmal verrät sie, warum wir unser Leben nach unseren eigenen Prinzipien gestalten sollten.**

# Leben Sie aus Ihrer Mitte!

**M**aacht Sie das Leben, das Sie gerade führen, wirklich glücklich? Oder erfüllen Sie nur die Erwartungshaltungen anderer? Etwa, indem Sie Ihren Job „nur“ wegen des Geldes ausüben. Oder unerfüllte Beziehungen nur aus Bequemlichkeit aufrecht erhalten. Ich rate Ihnen: Hören Sie auf, eine Kopie zu sein! Leben Sie Ihr bestes Leben! Das hat nichts mit Egoismus zu tun, sondern mit einer gesunden Selbstwertschätzung.

Die wichtigsten Eigenschaften einer erfolgreichen Persönlichkeit sind Authentizität, Selbstvertrauen und Charisma. Charisma und Authentizität stehen in sehr engem Zusammenhang. Denn wir werden von unserem Umfeld als „authentisch“ wahrgenommen, wenn unser Denken, Fühlen und Handeln übereinstimmt. Vor allem geht es hier auch um die „nonverbale“ Kommunikation. Charismatische Menschen leben aus ihrer Mitte, haben eine besondere Ausstrahlung und ziehen uns dadurch in ihren Bann. Wichtig ist hier, zwischen Image und Charisma zu unterscheiden. Ein Image kann man sich aneignen und beruht vorwiegend auf Kleidung, Rhetorik und bewusster Körpersprache. Bei unserer Persönlichkeit geht es jedoch um viel mehr. Es geht um unsere innere Stimmigkeit, um unser inneres Leuchten. Wenn Sie gut bei sich sind, dann strahlen Sie das auch aus und werden als authentisch wahrgenommen. Das fühlen die Menschen in Ihrem Umfeld. Charisma und Ausstrahlung haben deshalb immer mit Ihrer inneren Grundhaltung zu tun.

Wenn Sie Ihr Glück in die Welt hinaustragen, strahlen Sie von innen. Ihre positive Ausstrahlung ist nicht nur für andere ansteckend, sie stärkt auch Ihr Selbstwertgefühl. Was Ihre Persönlichkeit ausmacht, ist in erster Linie der Grad an Selbstwertschätzung und Selbstachtung. Je mehr Sie sich selbst achten und für Ihre Werte eintreten, desto authentischer werden Sie von Ihrem Umfeld wahrgenommen und desto mehr Wertschätzung und Respekt werden Sie erhalten. Es ist ein permanenter Kreislauf.

Nicht Harmonie um jeden Preis, sondern Geradlinigkeit und Konsequenz – dafür werden die Menschen Sie mögen und vor allem Sie sich selbst. Denn je häufiger Sie auf Ihre inneren Impulse hören, desto stärker werden Sie vor anderen auftreten und für Ihre Werte eintreten. Wer sich ständig für „andere aufopfert“, den mögen die Leute zwar, weil es sehr bequem ist. Aber je mehr wir uns für andere „aufopfern“, desto mehr rücken auch unsere eigenen Wünsche und Bedürfnisse wieder in den Hintergrund. Es ist ein sehr erhebendes Gefühl, nach den eigenen Prinzipien und Werten zu leben und für diese auch einzustehen. Damit werten Sie sich selbst auf und schenken sich selbst noch mehr Respekt und Wertschätzung. Tragen Sie Ihre neu gewonnene Stärke und Ihr Selbstvertrauen nach Außen! Es gibt Grund genug dazu: Die Menschen sehnen sich nach Persönlichkeiten, die Stärke und Selbstbewusstsein demonstrieren und sich von den vielen „Wankelmütigen“ abheben. Viel Freude beim Umsetzen!



**MUTMACHERIN.** Gabriele Wimpler ist Expertin für Persönlichkeitsentwicklung und Motivation, Top-100-Excellence-Trainerin und Speakerin.  
[www.gabriele-wimpler.at](http://www.gabriele-wimpler.at)

Herzlichst Ihre

*Gabriele Wimpler*