



„Wertschätzung – die Währung der Zukunft“

Bin ich gut genug? Schaffe ich das? Fragen wie diese blockieren und hindern uns daran, unser Potenzial zu entfalten. Wir wollten von Mental- und Businesstrainerin Gabriele Wimmeler wissen, wie man den Selbstwert stärkt und warum es wichtig ist, zu seiner wahren Persönlichkeit zu stehen, denn echte Wertschätzung beginnt immer bei uns selbst.

Frau Wimmeler, viele Menschen leiden unter Selbstzweifeln und trauen sich zu wenig zu. Haben Sie ein Geheimrezept, wie es gelingt, sich selbst nicht unter Wert zu verkaufen?

Gabriele Wimmeler: In meiner jahrelangen Tätigkeit als Mental- und Businesstrainerin, Rednerin sowie als Coach habe ich immer wieder festgestellt, dass mangelndes Selbstwertgefühl und der fehlende Glaube an die eigenen Stärken Menschen daran hindern, ihr volles Potenzial zu leben, oder dass sie sich im anderen Extrem auf der Suche nach Anerkennung völlig verausgaben. Die Menschen streben nach Erfolg, Lob und Bestätigung von außen. 74 % der Frauen ziehen beispielsweise ihre Selbstsicherheit aus der Annah-

me über ihre Beliebtheit. Dabei liegt die Lösung im ersten Schritt in uns selbst. Wer „plagiatfrei“ leben möchte, sollte sich nicht am Außen, sondern nach innen orientieren. Nur wenn wir uns selbst Wertschätzung entgegenbringen, begegnet sie uns auch. Nur wenn wir unsere Stärken kennen, erkennen sie auch andere. Den meisten Menschen ist allerdings gar nicht bewusst, dass ihnen ein positives Selbstwertgefühl fehlt ...

**Echte Wertschätzung beginnt
immer bei uns selbst.**

Gabriele Wimmeler

Wie und woran erkennt man denn fehlenden Selbstwert?

Wimmler: Ein geringer Selbstwert ist tatsächlich nicht fühlbar. Die Folgen hingegen schon: Unsicherheit, Überheblichkeit, Druck, Neid, Eifersucht, Konkurrenzdenken, Ängste und Minderwertigkeitsgefühle. Wer unter derart negativen Emotionen leidet und sich selbst ständig infrage stellt, schenkt sich selbst und seinen Stärken zu wenig Wert. Fragen Sie sich einmal ehrlich selbst: Können Sie sich gut durchsetzen? Oder haben Sie häufig das Gefühl, nicht ernst genommen zu werden, und reagieren darauf wütend und trotzig? Verkaufen Sie sich regelmäßig unter Ihrem Wert? Fühlen Sie sich von anderen häufig kritisiert und angegriffen? Streben Sie nach ständiger Anerkennung von außen oder definieren sich über Status und Erfolg? Das alles sind Anzeichen für einen schlechten Selbstwert, der uns letztendlich daran hindert, unser Potenzial voll auszuschöpfen.

Das heißt, wer sich selbst wertschätzt, ist erfolgreicher?

Wimmler: Letztlich sind ein gesunder Selbstwert und innere Stabilität die Basis für ein erfülltes und erfolgreiches Leben – sowohl privat als auch beruflich. Aktuelle Studien bestätigen, dass unser Erfolg nur zu 20 % von unserem Fachwissen und zu 80 % von unserer Persönlichkeit abhängt. Eine strahlende, selbstbewusste Persönlichkeit und eine gekonnte Marke ICH sind daher bei Menschen, die in der Beratung und im Verkauf tätig sind, DER ERFOLGSGARANT. Gerade in der Apotheke, wo das Thema Vertrauen im Kundengespräch enorm wichtig ist, sollten auch Mitarbeiter arbeiten, die Vertrauen ausstrahlen. Selbstbewusste und mental starke Mitarbeiter sind das nachhaltigste Kapital einer Apotheke und genau das ist auch mein Trainingsschwerpunkt. Natürlich können auch Menschen mit einem schlechten Selbstwert Erfolg haben, gerade dann, wenn sie sich nur über Leistung definieren. Wahrer Erfolg hat aber nichts damit zu tun, zu leisten und Pflichten zu erfüllen. Vielmehr geht es darum, herauszufinden, was

einen erfüllt. Eigenschaften wie Selbstsicherheit, Selbstmanagement, Selbstvertrauen und Eigenverantwortung sind in der aktuellen Zeit wichtiger denn je. Ein gesunder Selbstwert hat übrigens nichts mit Egoismus zu tun. Im Gegenteil. Menschen, die sich selbst lieben und wertschätzen, sind ein Geschenk für ihr Umfeld – weil sie in weiterer Folge auch andere Menschen wertschätzen, fördern und ihnen ein positives Gefühl schenken können. Jeder sollte aber bei sich selbst damit beginnen ...

Aber heißt es nicht „Selbstlob stinkt“?

Wimmler: Nein, für mich heißt es: Selbstlob stimmt. Kein Urteil ist so wichtig wie jenes, das wir über uns selbst fällen. Es hat Einfluss darauf, wie wir mit uns und anderen Menschen umgehen, wie viel wir erreichen und was wir uns zutrauen. Schlüssel ist man das Wort Selbstwertgefühl in seine Bestandteile auf, liegt darin die Lösung: „Gib dir selbst einen Wert und ein gutes Gefühl.“ Viel zu häufig sind wir in unserem Alltag auf Schwächen fokussiert und versuchen, diese Defizite durch Schulungen oder Coachings zu korrigieren. Managementvordenker Fredmund Malik hat einmal gesagt: „Eine Schwäche abzulegen, kostet ungleich mehr Kraft, als eine Stärke zu stärken.“ Wir sollten uns alle viel häufiger auf unsere Stärken besinnen – und diese nicht kleinreden. Zeigen wir der Welt doch, wer wir wirklich sind.

AUTORIN:

Gabriele Wimmler ist diplomierte Mental- und Businesstrainerin, Rednerin, Coach und Autorin. Sie zählt zu den angesehensten Persönlichkeitstrainerinnen im deutschsprachigen Raum und ermutigt Menschen täglich dazu, ihr Bestes zu geben und an sich zu glauben und ihre Einzigartigkeit zu erkennen. Sie ist als Kolumnistin renommierter Fachzeitschriften und Gesellschaftsmagazine tätig. Mehr auf www.gabriele-wimmler.at

ZUM BUCH:

In jedem von uns gibt es die Sehnsucht, so wertgeschätzt und anerkannt zu werden, wie wir wirklich sind. Doch viele Menschen verkaufen sich selbst unter Wert. Sie zeigen der Welt nur das von sich, von dem sie denken, dass es erwünscht oder erwartet wird. Dabei wird Selbstbewusstsein nicht vererbt und hat nichts mit Geld, Erfolg, der Anzahl der Freunde oder Äußerlichkeiten zu tun. Es ist in Form von Vergangenheitserlebnissen, Erziehung und Glaubenssätzen tief in uns gespeichert. Dieses Buch führt auf die Spur der eigenen „echten“ Persönlichkeit und zeigt Gründe für Selbstzweifel und Blockaden auf. Es hilft dabei, stolz auf sich selbst zu sein, zu sich zu stehen und der Welt zu zeigen, was wirklich in uns steckt.

