

Manchmal braucht es nicht die großen Revolutionen, sondern die kleinen Schritte im Alltag, die unser Leben und das Mit-einander grundlegend verändern. Das Buch „Die große Kraft der kleinen Schritte“ ist Gabriele Wimmlers drittes und doch fühlt es sich für sie an wie ihr erstes – wie ein Neubeginn.

REDAKTION: Elisabeth Trauner
FOTO: Marla Pilz

Die große Kraft der kleinen Schritte

Die Salzburgerin Gabriele Wimmerl ist leidenschaftliche Rednerin, Trainerin und mehrfache Buchautorin. Sie zeigt, wie man mit echter Wertschätzung, mentaler Stärke und Selbstvertrauen dauerhaft auf die Erfolgsspur wechselt. Mit ihrem dritten Buch, das im Oktober erschienen ist, möchte sie Menschen dazu inspirieren, Schritt für Schritt zu sich selbst zu finden und die wichtigste Beziehung in ihrem Leben zu stärken, nämlich die zu sich selbst. Wir haben die erfolgreiche Autorin für ein Gespräch getroffen und uns über ihr neues Buch unterhalten.

Frau Wimmler, Sie schreiben, dass dieses Buch sich für Sie wie ein Neubeginn anfühlt - obwohl es bereits Ihr drittes ist. Was unterscheidet „Die Kraft der kleinen Schritte“ für von Ihnen bisherigen Werken?

Gabriele Wimmer: Es ist ein ganz spezielles Buch für mich, weil es auch viel mit mir gemacht hat. Es sind sehr viele Emotionen drin, weil ich auch beim Schreiben gemerkt habe, welche Entwicklung ich selber über die Jahre gemacht habe und wieviele kleine und große Schritte ich gegangen bin. In mei-



nem Leben waren ja meine Wege nicht immer umweglos und mir ist klar geworden, wenn man konsequent einen Schritt nach dem anderen setzt, nach vorne blickt und die Vergangenheit in Frieden hinter sich lässt, dann kann man ganz Großes bewirken. Dieses Buch ist ein Mutmacher-Buch und ich denke, Mut brauchen wir in Zeiten wie diesen ganz dringend.

Sie sprechen davon, dass wir in einer Zeit von
Tempo, Leistung und Digitalisierung
leben. Welche kleinen Schritte können
wir ganz konkret im Alltag gehen,
um uns wieder zu entschleunigen?

Ich erlebe viele erschöpfte und mental müde Menschen, die mit dem schnelllebigen Tempo unserer Zeit nicht mehr mitkommen. Viele sind informationsüberlastet, kurz vor dem Burnout und verlieren die wichtigste Beziehung in ihrem Leben, nämlich die zu sich selber. Man sollte wieder besser auf die eigene Intuition hören, das eigene Tempo finden und nicht davon gesteuert sein, was die äußere Welt von uns verlangt. Denn meistens erfüllen wir die Ansprüche der Gesellschaft und nicht die eigenen Bedürfnisse. Wir sollten daher wieder ganz bewusst die Beziehung zu uns selbst stärken und pflegen, unsere Bedürfnisse erkennen und achtsam mit uns selbst umgehen. Und vor allem sollten wir unseren Selbstwert nicht von äußeren Faktoren abhängig und andere dafür verantwortlich machen.

Ihr Buch ist keine klassische Anleitung, sondern ein Impulsgeber. Wie kann man lernen seinen eigenen Rhythmus zu erkennen - gerade dann, wenn man ihn über Jahre verloren hat?

Es sind 44 Impulse und Wegweiser für verschiedene Lebensbereiche. Jeder und jede hat unterschiedliche Lebensthemen - für den leistungsgtriebenen Menschen ist es wichtig, dass er entschleunigt und aus dem Hamsterrad aus Stress und Leistungsdruck steigt. Und Menschen



Buchtip

„Die große Kraft
der kleinen Schritte“
Gabriele Wimmerl
Goldegg Verlag GmbH
ISBN: 978-3-99060-508-0
€ 22,-



© Pexels/Cottonbro Studio

die vielleicht eher träge und lustlos sind, die Komfortzone nie verlassen, brauchen vielleicht manchmal den Impuls, ins Handeln zu kommen und sich zu bewegen. Mein Buch ist eine Einladung, um Menschen zu zei- gen, dass es auch leicht gehen darf im



G A B R I E L E W I M M E R

die vielleicht eher träge und lustlos sind, die Komfortzone nie verlassen, brauchen vielleicht manchmal den Impuls, ins Handeln zu kommen und sich zu bewegen. Mein Buch ist eine Einladung, um Menschen zu zeigen, dass es auch leicht gehen darf im Leben. Kleine Ziele setzen, aber dafür dranbleiben und konsequent bleiben. Menschen dürfen wieder lernen, sich zu spüren. Viele haben die Verbindung zu sich selber verloren und sind so im Funktionsmodus, dass sie nicht mehr spüren, welche Bedürfnisse sie haben. Erfülle ich sie immer nur für andere, oder sind es meine? Und hier ist es wichtig, sich wieder zu erden, in die Natur gehen, bewusst Zeit mit sich selbst verbringen. Ich sage immer: Habe ein Date mit dir selber, dreimal wöchentlich ist das Minimum. Atme bewusst, spüre in dich hinein - wie geht es dir, was brauchst du? Das positive Selbstgespräch hilft einem hier schon viel weiter. Das führt uns raus aus der Abhängigkeit von anderen Menschen. Denn niemand anderer ist für unser Glück verantwortlich, außer wir selbst.

Wenn Sie Ihren Leser:innen nur eine Botschaft aus dem Buch mitgeben könnten - welche wäre das?

Was das:
Ich wünsche mir Mut. Es soll ein Mutmach-Buch sein. Ich wünsche mir Leichtigkeit und Freude, und ich wünsche mir vor allem eines: mehr Menschlichkeit und Miteinander. Wir sind emotionale Wesen, wir brauchen einander. Die große Kraft der Wir-Kultur besteht aus empathischen Wesen, die sich gegenseitig unterstützen. Wenn jeder und jede in seiner und ihrer Stärke ist, müssen wir nicht neidisch sein, weil ich die Mitmenschen in ihrer Größe lassen kann. Ich wünsche mir, dass man sich aus meinem Buch etwas mitnehmen kann. Man muss es nur aufschlagen, es sind Affirmationen und Zitate darin und eine Einladung für Leichtigkeit, Mut und Lebensfreude.