

Selbstwert steigert den Marktwert

Warum öffnen sich für die einen Türen und für andere nicht?

Wer zu sich selbst Ja sagt, findet leichter seinen beruflichen Weg, meint Mentaltrainerin Gabriele Wimmmler.

VERONIKA SEIDL

Was zeichnet mich aus? Worin bin ich gut? Was unterscheidet erfolgreiche von weniger erfolgreichen Menschen und warum öffnet sich für manche Tür um Tür, während sie für andere verschlossen bleiben? Mit diesen Fragen beschäftigt sich Gabriele Wimmmler seit vielen Jahren. „Selbstvertrauen, Ausstrahlung, Motivation, Eigenverantwortung und Eigeninitiative sind zentrale Eigenschaften einer gewinnenden Persönlichkeit“, erklärt sie. Und genau diese Kennzeichen und Wesenszüge braucht es, um letztlich erfolgreich zu sein. „Der eigene Selbstwert bestimmt unseren Marktwert. Nur, wer seine Stärken kennt und sich selbst wertschätzt, kann am Ende auch andere von sich begeistern“, bringt es die Salzburgerin auf den Punkt. Seit vielen Jahren gibt die Referentin ihre Erfahrung und ihr Wissen in Seminaren und Workshops weiter und unterstützt Menschen dabei, sich ihrer Einzigartigkeit bewusst zu werden. „Erfolgreiche Unternehmen zeichnen sich vor allem durch die Vielzahl ihrer motivierten, engagierten Mitarbeiter aus, die Lust auf Leistung und Weiterentwicklung haben. Glückliche und selbstbewusste Menschen mit der Ich-schaffe-das-Mentalität teilen bestimmte Denkmuster und den Glauben daran, alles erreichen zu können.“

Gabriele Wimmmler war unter anderem jahrelang als Produktmanagerin und Marketingleiterin für erfolgreiche Firmen wie Ökopharm und das Schweizer Unternehmen Rausch tätig. Damals erkannte sie: Produkte und Marken sind austauschbar, was jedoch nicht ersetzbar ist, sind gewinnende, charismatische Persönlichkeiten, die von ihrer Tätigkeit begeistert sind. In weiterer Folge widmete sie sich der Persönlichkeitsentwicklung, ließ sich zur Mentaltrainerin ausbilden und machte sich selbstständig. In ihren Seminaren und Workshops vermittelt Gabriele Wimmmler gelerntes und selbst erfahrenes Wissen. Denn auch ihr wurde der Selbstwert – wie so vielen Menschen – nicht in die Wiege gelegt. Durch den frühen Verlust der Eltern lebte die gebürtige Lungauerin seit dem 17. Lebensjahr auf sich allein gestellt und



Selbstvertrauen, Ausstrahlung, Motivation und Eigeninitiative sind zentrale Eigenschaften einer gewinnenden Persönlichkeit.

entwickelte bereits sehr früh eine Ich-schaffe-das-Mentalität. Weitere Schicksalsschläge brachten sie an so manche Grenze der Belastbarkeit. Doch genau diese Hürden führten sie auf den Weg des systemischen Coaches. Daher ist „Weil ich alles sein kann, was ich will“ quasi die Überschrift über ihr Leben und ihr Buch umso authentischer. „Es geht vor allem darum, an Herausforderungen zu wachsen und nicht als Opfer durch das Leben zu gehen. In meinem Buch geht es um Loslassen, Mut zur Veränderung, neu zu denken und groß zu denken und um die wichtigste Beziehung im Leben – die zu uns selbst.“

Mit ihrem kürzlich erschienenen Buch „Weil ich alles sein kann, was ich will“ unterstützt Wimmmler Menschen bei der Stärkung ihres Selbstwerts und erzählt auch ihre bewegende Geschichte. Das Thema Eigenverantwortung spielt dabei eine zentrale

Rolle. „Wir tendieren dazu, den einfachen Weg zu gehen und Herausforderungen zu vermeiden. Verständlicherweise, denn das ist schließlich auch viel bequemer als sich anzustrengen.“ Doch habe jeder die Wahl: In der Opferrolle bleiben oder selbstverantwortlich hinterfragen, wie man wirklich über sich selbst denkt und was einen daran hindert, gute Beziehungen zu führen und eigene Lebensziele zu erreichen – beruflich und privat. Wimmmler: „Mit der Entschei-

dung, sich selbst in den Mittelpunkt des Lebens zu stellen, ist der erste wichtige Schritt getan. „Er bildet das Fundament für die Arbeit an der Beziehung zu sich selbst.“ Die Mentaltrainerin kennt das innere Verbot, das eigene Leben und sich selbst wichtig zu nehmen, aus eigener Erfahrung. „Letztendlich sind es immer unsere gedanklichen Gebote, die wir aus der Vergangenheit mitnehmen und die uns daran hindern, alles zu leben, was wir sind.“ Was Menschen, denen scheinbar alles mühelos gelingt, von denen, die sich plagen und nicht erreichen, was sie wollen, unterscheidet, ist das Gespür, das sie für sich selbst haben. Denn, so meint die Salzburger Trainerin: „Wer sich selbst gut kennt und zu sich Ja sagt, der kann sein, was er will.“

Wenn die Stimmung stimmt, stimmt auch die Leistung.



Gabriele Wimmmler, Mentaltrainerin

BILD: SN/PRIVAT

Buchtip: Gabriele Wimmmler: „Weil ich alles sein kann, was ich will“, **Goldegg**-Verlag.