



# Wer anderen eine Blume sät ...

*J.W.* gabriele wimpler  
Dipl. Mentaltrainerin

[www.gabriele-wimpler.at](http://www.gabriele-wimpler.at)

Erkennen Sie Ihre Einzigartigkeit, dann tun es andere auch!

**Niemand ist im Leben eine isolierte Einheit. Wir alle sind soziale Wesen und von der Qualität unserer Beziehungen zu anderen Menschen hängt ein großer Teil unseres Lebensglücks ab. Nur wenn wir uns selbst bejahen, können wir andere Menschen bedingungslos annehmen. Nur wenn wir selbst erkennen, dass wir wertvoll und einzigartig sind, können wir diese Qualität in anderen Menschen erkennen. Ein gesunder Selbst-WERT und die Qualität unserer Beziehung zu uns selbst ist somit der Schlüssel für ein erfolgreiches, glückliches und erfülltes Leben.**

**W**er kennt das nicht aus dem eigenen Leben: Ständig bemühen wir uns um die Anerkennung anderer. Dabei vermissen die meisten die Anerkennung und Wertschätzung der wichtigsten Person in ihrem Leben: die von sich selbst. Gehören Sie dazu? Dann ist es an der Zeit, das zu ändern! Werden Sie jeden Tag stolzer auf sich und zeigen Sie sich diese Wertschätzung in vielen kleinen Gesten. Feiern Sie Ihre Erfolge und behandeln Sie sich selbst mit höchster Achtung und mit Respekt. Ihnen muss bewusst sein: Nur eine/r kann Ihnen das Gefühl vermitteln, etwas Besonderes zu sein und das sind Sie selbst! Nur so ist es schlussendlich möglich, auch die Stärken und die Einzigartigkeit Ihrer Mitmenschen zu erkennen. Ganz nach

dem Motto: Was du in anderen entfachen willst, muss in dir selbst brennen!

Wie genau Ihnen das gelingt? Schreiben Sie im ersten Schritt eine Liste aller Eigenschaften und Charakterzüge, die Sie an sich schätzen sowie mit allen Ereignissen aus Ihrem Leben, auf die Sie stolz sind. Aus meiner jahrelangen Seminar-Erfahrung weiß ich, dass es den Teilnehmern oftmals deutlich leichter fällt das aufzuschreiben, was sie an sich kritisieren. Das ist ein Phänomen unserer Gesellschaft. Häufig sind wir in unserer Erziehung mit Glaubenssätzen geprägt worden wie „Eigenlob stinkt“ oder „Nimm Dich nicht so wichtig“ etc. Diese unbewussten Muster sitzen bei manchen bis heute sehr tief. Ich sage Ihnen: Nehmen Sie sich selbst sehr wichtig.

## Wer anderen eine Blume sät, blüht selber auf!

... ganz nach dem Motto „Freude schenken ist Freude erleben“! Fragen Sie sich am besten gleich am Morgen nach dem Aufwachen: „Wem möchte ich heute eine kleine Freude bereiten“? und/oder „Womit kann ich mir selbst heute eine Freude bereiten“? So starten Sie gleich mit positiver Energie in den Tag. Entwickeln Sie einen feinen Sinn für den Wert und das Potential der Menschen in Ihrem Umfeld. Und ganz wichtig: Sprechen Sie es auch aus. Machen Sie Komplimente und sparen Sie nicht mit Lob und Anerkennung. Heute weiß schließlich jeder, dass Lob und Aufmunterung unse-



re Leistungsfähigkeit steigern können. Nur wenn die Stimmung stimmt, stimmt auch die Leistung. Deshalb sollten wir nachdrücklicher denn je betonen, dass Anerkennung, Aufmerksamkeit und Respekt jeder verdient, der sich bemüht, sein Bestes zu geben.

Oberste Spielregel: Geben Sie immer mehr als Sie selbst nehmen – und zwar gerne. Das war noch nie

so wichtig wie in dieser schnelllebigen Zeit, in der die meisten nur noch auf Verlangen und schnelles Bekommen aus sind. Ein Tipp von mir: Nichts macht so glücklich, wie von Herzen kommendes Geben – ganz egal ob es sich um materielle Dinge oder um eine nette Geste, ein Lächeln oder ein aufbauendes Wort handelt.

Ermutigen und unterstützen Sie andere Menschen wo immer es nur geht. Wir alle dürfen lernen, aufeinander einzugehen und uns füreinander zu interessieren. Und nicht vergessen: Erkennen Sie Ihre Einzigartigkeit – dann tun es andere auch und jede Begegnung mit Ihnen wird einzigartig. Viel Begeisterung und Freude beim Umsetzen!

Herzlichst, Ihre  
**Gabriele Wimpler**

KLINISCHER TEST  
**92% BEGEISTERT**  
MEHR UNTER  
rausch.ch

**RAUSCH**  
HERBAL COSMETICS FROM SWITZERLAND  
SINCE 1890

**NEW**

**MALVEN & TRAUBENKERN ESSENZ**  
malve & traubenkern essence

**BODY LOTION**  
BLUMIG ZART & SANFT  
essenz floral & gentle

**Berührend natürlich.**  
Die neue Körperpflege von RAUSCH.

🇨🇭 Made in Switzerland • **rausch.ch**