

Trauen Sie sich, das Leben Ihrer Träume zu leben oder fehlt Ihnen dazu der Mut? Mentaltrainerin Gabriele Wimmmler verrät, wie wir die Furcht vor **VERÄNDERUNG** loslassen und authentisch neue Wege beschreiten können.

von KRISTIN PELZL-SCHERUGA

Zeit zum Reden: Gabriele Wimmmler

ES GIBT MENSCHEN, DIE tun einem einfach gut, weil man sich nach einem Treffen mit ihnen leichter, motivierter, besser fühlt. Die Salzburger Coachin und Mentaltrainerin Gabriele Wimmmler ist so jemand. Sie ist eine Mutmacherin und hat nach ihrem ersten Bestseller („Weil ich alles sein kann, was ich will“, Goldegg) soeben ihren zweiten Ratgeber veröffentlicht. In „Zeig der Welt, wie du wirklich bist“ (Goldegg) verrät die Autorin, warum Authentizität und ein gesunder Selbstwert die Schlüsselfaktoren zu einem glücklichen und erfolgreichen Leben sind. Darüber wollten wir natürlich mehr wissen.

Frau Wimmmler, wen genau wollen Sie mit Ihrem neuen Buch ansprechen?

GABRIELE WIMMLER: In erster Linie habe ich

dieses Buch für jene Menschen geschrieben, die oft an sich zweifeln oder mit dem Leben hadern. Viele Menschen sind zur Zeit an den Grenzen ihrer Belastbarkeit und fragen sich, ob sie den Anforderungen unserer Wettbewerbsgesellschaft überhaupt noch genügen können. Diese Zweifel plagen auch sehr erfolgreiche Menschen und der Druck („Genüge ich?“) wird durch die sozialen Medien noch verstärkt.

Inwiefern?

Weil wir uns dadurch ständig mit anderen vergleichen – und das schadet unserem Selbstwert. Die sozialen Medien bilden eine Scheinwelt ab, in der sich Menschen immer glücklich und gut drauf präsentieren. Das hat mit der Realität nichts zu tun. Bereits Jugendliche identifizieren sich mit stark bearbeiteten Model-Fotos und verzweifeln, wenn sie diesen Fake-Idealen nicht entsprechen. Das ist eine traurige Entwicklung.

Was hindert uns daran, uns so zu zeigen, wie wir sind?

Viele Menschen glauben – etwa auf Grund alter Glaubensmuster aus der Kindheit –, nicht in Ordnung zu sein, so wie sie sind. Manche wurden von ihren Eltern positiv gefördert, nach dem Motto „Wir glauben an dich!“ Leider haben das sehr viele so nicht gehört. Ihnen wurde vielleicht gesagt: „Schau, dass aus dir etwas wird!“ Das heißt im Umkehrschluss: „Du bist noch nichts.“ Und dann strengen wir uns ein Leben lang an, weil wir glauben, nur liebenswert zu sein, wenn wir etwas leisten.

Verständlich. Aber wenn ich nun gierig oder neidisch bin: soll ich das zeigen? → ×



Zur Person

Gabriele Wimmler ist Coachin, Rednerin, Bestseller-Autorin und Lust aufs LEBEN Kolumnistin. Sie zählt zu den erfolgreichsten Persönlichkeits-Trainerinnen im deutschsprachigen Raum. www.gabriele-wimmler.at

Wordrap: Gabriele Wimmler

Mein Lebensmotto:

Glaub' an dich und deine
Einzigartigkeit!

Lieblingessen:

Italienische Küche.

Ich höre am liebsten:

Je nach Stimmung – alles
von Pop-Rock bis Klassik.

Ich lese gerade:

„Emilia's Erbe“ von
Lena Mitternacht.

Es geht hier nicht ums Zeigen nach Außen, sondern um unsere innere Haltung: dass wir auch diese Persönlichkeitsanteile in uns annehmen. Ja, die Wut, der Neid, die Gier sind auch Teile von mir. Wir leben in der Polarität: wir sind nicht immer nur nett und angepasst. So verhalten wir uns, weil wir hoffen, dadurch Liebe und Anerkennung zu bekommen. Die negativen Teile verdrängen wir – doch sie kommen dadurch erst Recht hoch. Erst wenn sie auch sein dürfen, muss sie uns das Leben nicht mehr spiegeln. Corona hat uns das ja sehr schön gezeigt: viele Menschen explodieren geradezu wegen Kleinigkeiten. Es wird Zeit diesen Groll-Rucksack abzuladen und zu schauen: wie viel aufgestaunten Zorn schleppe ich noch mit? Das macht dann auch Platz für die guten Gefühle.

Was genau meinen Sie dann mit Ihrem neuen Buchtitel „Zeige der Welt, wie du wirklich bist“?

In erster Linie fordere ich die Menschen damit auf, ihre Einzigartigkeit zu zeigen und sich nicht mehr klein zu machen.

Besteht nicht die Gefahr, dass man dann in Größenwahn kippt?

Selbstwert und echte Selbstliebe haben nichts mit Egoismus oder gar Narzissmus zu tun. Ein Mensch, der weiß, wie großartig er ist, muss das nicht ständig von anderen bestätigt bekommen. Er kann sich zurück nehmen und andere in seiner Gegenwart wichtig sein lassen. Ich-Bezogenheit hingegen orientiert sich am Außen. Ego-Menschen sind bedürftig und wollen im Außen glänzen. Geber-Menschen hingegen können auch andere wertschätzen und loben.

Das gilt auch in der Partnerschaft, oder?

Auf jeden Fall! Wenn zwei Braucher-Menschen zusammenkommen, ist das fatal: keiner hat dem anderen etwas zu geben; beide sind bedürftig. Echte Partnerschaft ist erst möglich, wenn jeder emotional selbst gut für sich sorgen kann. Wir glauben immer, unsere Partner, Kolleg/innen oder Chef/innen sind dazu da, um unsere Seelenlöcher zu stopfen. Irrtum! Die gute Nachricht ist: wir können uns alles, wonach wir uns sehnen – Liebe, Anerkennung, Geborgenheit – selber geben.

Wenn ich in meinem Job unzufrieden bin, liegt das immer nur an mir?

Ich rate bei Problemen dazu, die eigene Ein-



Es gibt keine Veränderung ohne Zweifel. Aber Mut wird immer belohnt. Ich rate daher: Gehen Sie raus aus der Opferrolle, rein in Ihre Schöpferkraft!

Gabriele Wimmler, Persönlichkeitstrainerin

stellung zu hinterfragen: Wie kollegial bin ich selbst? Was kann ich geben? Wo stecke ich in der Jammer-Falle? Halten Sie sich auch das Gute vor Augen: Warum wollte ich diesen Job? Was mag ich? Das, worauf ich die Lupe lege, vergößert sich – im Guten wie im Schlechten. Erst nach diesem Eigenverantwortungs-Check sollte man Entscheidungen treffen: will ich noch bleiben? Im Job wie in der Beziehung...

Auch Sie mussten sich im privaten Bereich diese Frage stellen...

Ich bin die jüngste von drei Geschwistern. Wir haben unsere Eltern sehr früh verloren und ich war immer die Anlaufstelle, wenn es Probleme gab. Ich habe meine Geschwister lange unter-

**GEWINN
SPIEL**



Buchtipps

Gabriele Wimmler:
Zeige der Welt, wer du wirklich bist. Goldegg,
um € 19,95.

Wir verlosen drei Exemplare! Anmeldungen zum Gewinnspiel unter:
www.lustaufsleben.at

stützt. Das ist selbstverständlich – aber nicht bis zur Selbstaufopferung. Ich musste lernen: wir können niemanden retten, der sich nicht retten lassen will. Meine Schwester hatte schwere Depressionen und es war einer der schmerzhaftesten Prozesse für mich, zu erkennen, dass ich ihr nicht helfen kann. Ich erlebe das Problem auch oft in meinen Coachings, wo sich Betroffene fragen: Darf es ich überhaupt glücklich sein, wenn ein mir nahe stehender Mensch leidet? Ich hatte selbst oft ein schlechtes Gewissen, weil es mir gut ging. Und häufig ist unsere Hilfe auch zu gut gemeint, weil wir damit verhindern, dass der andere in seine Kraft kommt.

Was genau meinen Sie damit?

Jemanden zu lieben heißt: wie mache ich dich größer? Wie kann ich dich stärken? Es bedeutet nicht, dem anderen alles abzunehmen. Das Signal sollte sein: Ich traue dir zu, dass du dein Thema selber löst. In der systemischen Therapie spricht man von „Anmaßung“, wenn man jemandem sein Lebensthema abnimmt. Das betrifft auch viele Eltern-Kind-Beziehungen.

Sie machen Menschen Mut, haben aber auch selbst Mut bewiesen, indem Sie sich beruflich komplett neu aufgestellt haben.

Es hat tatsächlich viel Mut gebraucht, einen gut dotierten Job in der Schweiz zu verlassen, um mich als Coachin selbstständig zu machen. Hatte ich Zweifel? Natürlich! Es gibt keine Veränderung ohne Zweifel. Aber es lohnt sich, da durchzugehen.

Aber es war nicht immer leicht?

Ich habe mich lange Zeit als Opfer gefühlt: die Eltern so früh verlieren, zwei Geschwister – warum passiert mir das alles? Mein Herzenswunsch waren Kinder und Familie – auch das hatte ich nicht. Aber ich hatte immer schon diesen „Jetzt erst Recht“-Anteil in mir, der meine Kräfte mobilisiert hat. Und so bin ich den Weg gegangen, der sich für mich richtig angefühlt hat – und dazu möchte ich Menschen ermutigen. Es gibt keine Sicherheiten im Außen – die Sicherheit musst du dir selbst geben. Ich habe darauf vertraut: wenn meine Selbständigkeit scheitert, finde ich wohl wieder einen Job in der Wirtschaft. Das Erstaunliche ist: in dem Moment, wo ich losgelassen habe, habe ich so viel Rückenwind bekommen und eine Tür nach der anderen hat sich geöffnet. Jetzt weiß ich, was meine Lebensaufgabe ist.

Was raten Sie Menschen, die diese vielleicht noch nicht gefunden haben?

Ich empfehle ihnen, in sich hineinzufühlen: Was würden ich tun, wenn Geld keine Rolle spielt? In Coachings rutscht es den Menschen dann oft heraus: „Am liebsten würde ich...“ Da sollte man dran bleiben! Aber bitte nicht blauäugig über Nacht den Job kündigen! Oft gibt es Übergangslösungen oder man macht zunächst einmal Ausbildungen in die neue Richtung.

Unterschätzen die meisten Menschen ihr Potenzial?

Meiner Erfahrung nach ja. Viele bleiben ihr Leben lang im Funktionsmodus und wissen nicht, was sie erfüllt. Sie glauben nicht an ihre Einzigartigkeit. Dadurch fehlt es ihnen auch an Mut. Doch jeder hat die Chance, die beste Version seiner selbst zu werden. — **LaL**



Zum Nachhören

Hören Sie das ganze Gespräch mit **Gabriele Wimpler** in unserer Podcast-Folge # 24 **Wer sind Sie wirklich?** Auf iTunes, Spotify oder www.lustaufsleben.at



**Wunderwerk - Das Alles-Werde
Faktum und Wunder**

Wunderwerk - Das Alles-Werde
Faktum und Wunder
Wunderwerk - Das Alles-Werde
Faktum und Wunder
Wunderwerk - Das Alles-Werde
Faktum und Wunder
Wunderwerk - Das Alles-Werde
Faktum und Wunder
Wunderwerk - Das Alles-Werde
Faktum und Wunder
Wunderwerk - Das Alles-Werde
Faktum und Wunder

Wunderwerk - Das Alles-Werde
Faktum und Wunder
Wunderwerk - Das Alles-Werde
Faktum und Wunder
Wunderwerk - Das Alles-Werde
Faktum und Wunder
Wunderwerk - Das Alles-Werde
Faktum und Wunder

Wunderwerk - Das Alles-Werde
Faktum und Wunder
Wunderwerk - Das Alles-Werde
Faktum und Wunder
Wunderwerk - Das Alles-Werde
Faktum und Wunder
Wunderwerk - Das Alles-Werde
Faktum und Wunder

