

„Sei die
beste Version
deiner selbst“

**VOLLES
POTENZIAL
VORAUSS!**

Selbstwert bedeutet Mehrwert

Text: Gabriele Wimpler

Bin ich gut genug? Schaffe ich das? Kann ich mithalten und überzeugen? Diese Fragen begleiten uns nicht nur im Privatleben, sondern vor allem im beruflichen Kontext jeden Tag. Wir leben in einem Wirtschaftsgefüge, das von rapiden Veränderungen, enorm rasanten Entwicklungen und einem nie dagewesenen Konkurrenzdenken bestimmt ist. Die Anforderungen an Unternehmen, Spitzenkräfte und Mitarbeiter steigen stetig an. Schneller, höher, weiter, lautet die Devise der modernen Zeit. Doch was braucht es, um diesem Druck standhalten zu können und nicht in Selbstzweifel zu verfallen oder Krankheitsbilder wie Burnout und Depression zu erleben? In meiner jahrelangen Tätigkeit als Mentaltrainerin, Rednerin sowie als Coach stelle ich immer wieder fest, dass mangelndes Selbstwertgefühl und der fehlende Glaube an die eigenen Stärken Menschen daran hindern, ihr volles Potenzial zu leben. Einschränkende Glaubenssätze, Zweifel und Ängste stellen oft unüberwindbare Barrieren auf dem Weg der persönlichen Entwicklung und beruflichen Entfaltung dar. Die Lösung dafür liegt aber nicht im Außen. Sie liegt in uns selbst. Schlüsselst man das Wort Selbstwertgefühl in seine Bestandteile, liegt darin die Lösung: „Gib dir selbst einen Wert und ein gutes Gefühl.“ Letztlich sind ein gesunder Selbstwert und innere Stabilität die Basis für ein erfülltes und erfolgreiches Leben. Nur wenn wir uns selbst Wertschätzung entgegenbringen, begegnet sie uns auch. Nur wenn wir uns unserer Stärken bewusst sind, erkennen sie auch andere.

Warum es wichtig ist, sein Potenzial zu erkennen

Bei allem Respekt vor Fachwissen bedingt nachhaltige Persönlichkeitsentwicklung vor allem Werte wie Selbstvertrauen, Begeisterungsfähigkeit, Eigenverantwortung, Empathie, Sinnzentriertheit und Dankbarkeit. Diese gelebten menschlichen Tugenden werden als Gegenpol zur rasant fortschreitenden Digitalisierung immer

„Wenn wir es uns erlauben,
in unserem eigenen Licht zu
strahlen, werden wir zum Vorbild
für unsere Mitmenschen!“



„Erkenne
deine wahre
Größe und
höre auf,
dich mit
anderen zu
vergleichen!“

mehr an Bedeutung gewinnen. 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. Hartnäckige Selbstzweifel hindern uns daran voranzukommen. Den meisten Menschen ist allerdings gar nicht bewusst, dass ihnen ein positives

Selbstwertgefühl fehlt. Ein geringer Selbstwert ist schließlich nicht fühlbar. Die Folgen hingegen schon: Angst, Scham, Unsicherheit, Überheblichkeit, Druck, Neid, Eifersucht, Konkurrenzdenken und Minderwertigkeitsgefühle. Fragen Sie sich einmal ehrlich selbst: Können Sie sich gut durchsetzen? Oder haben Sie in Meetings und Verhandlungen das Gefühl, nicht ernstgenommen 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 letzten endlich daran hindert, unser Potenzial voll auszuschöpfen.

Mit bestem Beispiel voran

Viel zu häufig sind wir in unserem beruflichen Alltag auf Schwächen fokussiert und versuchen diese Defizite durch Schulungen oder Coachings zu korrigieren. »Eine Schwäche abzulegen, kostet jedoch ungleich mehr Kraft, als eine Stärke zu stärken«, schreibt Management-Vordenker Fredmund Malik in seinem Buch »Führen, Leisten, Leben« so passend. Diese Stärken gilt es zu forcieren. Ein modernes Unternehmen kann nicht dadurch bestehen, dass einige wenige denken und die restlichen Mitarbeiter einfach machen, was ihnen gesagt wird. Eigenschaften wie Selbstsicherheit, Selbstmanagement, Selbstvertrauen und Eigenverantwortung sind gefragt denn je – und Mitarbeiter mit einem hohen Selbstwertgefühl das nachhaltigste Kapital eines erfolgreichen Unternehmens. In den meisten Firmenleitbildern sind Werte wie Respekt und Wertschätzung festgehalten. Die Realität sieht jedoch häufig anderes aus. Wann wurde Ihnen beispielweise zuletzt ein Lob ausgesprochen? Oder umgekehrt gefragt: Wann haben Sie zuletzt im beruflichen Alltag jemandem ein aufrichtiges Kompliment ausgesprochen? Vorgesetzte haben hierbei eine starke Vorbildwirkung. Wenn sie Respekt und Anerkennung vorleben, überträgt sich das auf die Mitarbeiter. Und letztlich fördert das den Teamgeist und das Potenzial des Teams und Unternehmens. Vergessen Sie nicht: Wenn die Stimmung stimmt, stimmt auch die Leistung. Wir alle haben es selbst in der Hand und können uns dazu entscheiden, aktiv zu werden und Stabilität, Zufriedenheit und echten Erfolg in unser Leben zu ziehen. Zeigen wir der Welt, wer wir wirklich sind. ■

„Echte Wertschätzung beginnt immer bei dir selbst!“

Gabriele Wimpler

Gabriele Wimpler ist Mental- & Businessstrainerin, Rednerin & Coach. Die Erfolgstrainerin ermutigt Menschen täglich dazu, ihr Bestes zu geben und ihre Einzigartigkeit zu leben. www.gabriele-wimpler.at.