

# gesund & fit

Österreichs wöchentliches Gesundheitsmagazin

**NEUE SERIE**

## **GESUND DURCH DEN HERBST!**

Ihr Zwei-Wochen-Programm für ein starkes Immunsystem und eine Top-Figur

**BEAUTY**

## **WAS KANN VEGANE KOSMETIK?**

Der neue Schönheits-Trend im Check!

# YOGA FÜR DEN RÜCKEN

**Ursula Karven zeigt die besten Übungen**



# Motiviert

## ZU MEHR ERFOLG



### FORMEL FÜR DEN

**ERFOLG** Wer Erfolg anziehen möchte, muss eine außergewöhnliche Persönlichkeit werden. Sie können das lernen!

**S**tudien der renommierten Harvard-Universität haben gezeigt: Wie erfolgreich ein Mensch ist, hängt nur zu maximal 18 Prozent von seiner fachlichen Qualifikation ab, der Rest von seiner Persönlichkeit und seiner sozialen Kompetenz. Kein Wunder also, dass es immer wichtiger wird, auch an seiner Persönlichkeit zu arbeiten und die Marke „Ich“ weiterzuentwickeln. Die gute Nachricht: In Seminaren und Kursen lässt sich das lernen!

### Begeisterung: Ansteckungsgefahr!

Erfolg hat sehr viel damit zu tun, ob man andere Menschen für seine Ideen, seine Arbeit oder sein Produkt begeistern kann. Am einfachsten geht das, wenn Sie selbst ehrliche Begeisterung empfinden.

„Begeisterung ist ein Gefühl, das von innen kommen muss - nur so sind Sie glaubwürdig, authentisch und erfolg-

reich. Wenn Sie keine Begeisterung empfinden, können Sie auch niemand anderen emotional mitreißen“, erklärt die diplomierte Salzburger Mentaltrainerin Gabriele Wimmeler.

### Das Feuer entfachen

Wer echte und klare Ziele im Leben hat und sich auf Dinge wirklich freuen kann, tut sich auch leichter damit, sich für etwas zu begeistern. Gabi Wimmeler rät: „Nehmen Sie sich, wenn Sie morgens aufwachen, eine Minute Zeit, um an etwas Erfreuliches oder um an Dinge zu denken, wofür Sie dankbar sind. So geben Sie Ihrem Leben Antrieb und gewinnen eine neue Sicht der Dinge!“

Selbst wenn Sie in ihrem Job der Erste sind, der etwas verändern möchte: Lassen Sie sich nicht aufhalten, bringen Sie

### » Ein Tag für mein ICH

#### ❖ SAMSTAG, 4.10.2014 (9:00 BIS 17:00 UHR)

Während dieses Seminars lernen Sie, Ihr Potenzial und Ihre Fähigkeiten zu erkennen. Dieses Seminar begleitet Sie auf während dieses spannenden und einzigartigen Prozesses. Es erklärt die „Mechanik des Denkens und Fühlens“ und ermöglicht jedem Teilnehmer, seine Akkus wieder neu aufzuladen und sein Leben nachhaltig positiv zu verändern.

**Veranstaltungsort:** Almdorf Schlögelberger, 5581 St. Margarethen/Lungau

**Anmeldung:** [office@gabi-wimmeler.at](mailto:office@gabi-wimmeler.at)



**ANSTECKEND**  
Sie möchten jemanden für Ihr Produkt oder Ihre Idee begeistern? Seien Sie selbst begeistert! Das steckt an!



**GABRIELE WIMMLER**  
Diplomierte Mentaltrainerin  
[www.gabi-wimpler.at](http://www.gabi-wimpler.at)

### Gabi Wimpler im Talk

## „Geben Sie IMMER Ihr Bestes!“

### Wer profitiert ganz besonders von einem Motivationstraining?

**WIMMLER:** Grundsätzlich JEDER, der bereit ist, die Verantwortung für sein Leben zu übernehmen und diese nicht mehr auf äußere Lebensumstände bzw. andere Personen schiebt. Zu oft machen wir unser Selbstwertgefühl abhängig vom Verhalten anderer Menschen. Wir erhoffen uns Anerkennung, Lob, Liebe, Aufmerksamkeit und haben Angst vor Ablehnung. Was wir wirklich wollen, tritt dabei immer mehr in den Hintergrund. Irgendwann wissen wir nur noch, was wir zu erfüllen haben, aber nicht mehr, was uns erfüllt.

### Was ist die wichtigste Frage, die sich jeder Mensch zumindest einmal im Leben stellen sollte - und warum?

**WIMMLER:** Bin ich glücklich? Denn jeder, der glücklich ist, ist auf dem richtigen Weg.

### Warum haben wir so Angst, unsere vertrauten Muster zu verlassen?

**WIMMLER:** Unsere vertraute „Komfortzone“ bietet uns Sicherheit. Veränderung löst bei manchen Menschen Angst und Unbehagen aus. Deshalb ist es sinnvoll, solche Prozesse „mental“ zu unterstützen, um Ängste zu überwinden bzw. gar nicht erst entstehen zu lassen.

### Wie extrem sollte der Schritt aus der Komfortzone aussehen? Muss es gleich Bungee-Jumping sein?

**WIMMLER:** Das ist je nach Lebenssituation unterschiedlich. Jeder spürt, wenn Lebenssituationen nicht mehr stimmig sind und es an der Zeit für eine Kurskorrektur ist. Eingefahrene Gleise zu verlassen, kann bereits mit kleinen Veränderungen im Alltag beginnen - zB einen neuen Weg zur Arbeit nehmen.

### Wie wichtig ist positives Denken im Alltags- und Berufsleben?

**WIMMLER:** Unsere Gedanken von heute sind die Wirklichkeit von morgen! Deshalb ist es auch nicht verwunderlich, dass wir zB an „schlechte Laune-Tagen“ noch mehr Unangenehmes in unser Leben ziehen. Alles, was ausgesandt wurde, kehrt zum Ursprung - zum Sender - zurück.

**NUR MUT!** Haben Sie den Mut, Ihren eigenen Weg zu gehen, auch wenn sich dieser von allen Wegen unterscheidet, die Sie bisher gegangen sind!

Bewegung in die Gegenwart und entscheiden Sie sich bewusst dazu, Ihr Umfeld positiv zu gestalten.

### Die Macht der Gedanken

Bei niemandem läuft immer alles perfekt - akzeptieren Sie Rückschläge, aber lassen Sie sich nicht entmutigen! Positive Gedanken oder Leitsätze, sogenannte „Affirmationen“ können Ihnen dabei helfen. Sagen Sie schon morgens unter der Dusche laut und bewusst: „Das wird ein wunderbarer und erfolgreicher Tag!“ Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf! Sie können sich für jede Situation eigene positive Glaubenssätze ausdenken.

Affirmationen sollten klar formuliert und häufig wiederholt werden. Das Unterbewusstsein wird so mit Informationen versorgt, die neue, inspirierende Gedankenmuster schaffen sollen. Alte Überzeugungen oder Ängste, die sich unter Umständen negativ auf unser Leben auswirken, werden so gelöscht.

„Die Vergangenheit ist vorüber und erledigt. Wir können sie jetzt nicht mehr ändern. Wir können jedoch unsere Gedanken über die Vergangenheit ändern. Ausschlaggebend ist nur, für welche Gedanken und Überzeugungen ich mich jetzt entscheide. Übernehmen Sie Verantwortung als Gestalter Ihres eigenen Lebens und treffen Sie neue Entscheidungen“, rät die Mentaltrainerin.

### Erfolg beginnt im Kopf

Beim Mentaltraining helfen speziell ausgebildete Trainer, die eigenen Grenzen zu überschreiten, Stärken zu erkennen, Ängste zu überwinden und über sich selbst hinaus zu wachsen. Was aus dem Spitzensport schon längst bekannt ist: Erfolg beginnt im Kopf. Glauben Sie an sich selbst, dann werden es auch andere tun!

CLAUDIA HILMBAUER ■



**POSITIVES DENKEN.** Wer an sich selbst glaubt, wird seine Ziele auch erreichen!

## » Gabriele Wimmmlers Tipps für ein glücklicheres Leben

**1 DANKBARKEIT:** Seien Sie für alles Gute in Ihrem Leben dankbar und vertrauen Sie darauf, dass alles, was Ihnen passiert, Sie fördert - auch wenn es im ersten Moment vielleicht nicht danach aussieht. Säen Sie Liebe und schon bald können Sie die schönen Dinge des Lebens voller Vertrauen annehmen.



**2 EINFACH RAUS:** Die klare, reine Energie der Natur ist wie Balsam für Körper, Geist und Seele. Verbinden Sie sich mit der Natur, pflegen Sie den Kontakt zu Wald und Wiesen. Die Natur hilft uns, leichter zurück in das „Hier und Jetzt“ zu kommen.



**3 VERGANGENHEIT:** Schließen Sie Frieden mit der Vergangenheit! Sie ist vorbei und erledigt, Sie können diese jetzt sowieso nicht mehr ändern. Sie können aber die Art und Weise, wie Sie über Vergangenes denken, verändern. Befreien sie sich von Ängsten, Grenzen und falschen Überzeugungen aus der Vergangenheit.

**4 ERFOLGSERLEBNIS:** Jeder von uns hat seine Stärken. Versuchen Sie, möglichst oft Dinge zu tun, in denen Sie gut sind. Gestalten Sie Ihr Leben im Rahmen Ihrer Möglichkeiten erfolgreich und tragen Sie Ihren Teil zu dieser wunderbaren Welt bei. Jedem von uns steht ein Leben in Fülle zu, das Leben darf Spaß machen. Sie dürfen unbeschwert sein, voller Lebensfreude und glücklich!

**5 BEGEISTERUNG:** Geben Sie immer mehr, als von Ihnen erwartet wird, erledigen Sie Ihre Aufgaben mit viel Elan und Begeisterung. Erinnern Sie sich an Situationen, in denen Sie grenzenlos begeistert waren und versuchen

Sie, mit dieser Begeisterung auch andere Menschen mitzureißen.

**6 ENTWICKLUNG:** Schon Henry Ford sagte: „Wer immer das tut, was er schon kann, wird immer das bleiben, was er schon ist!“ Hören Sie deshalb nie auf, sich weiterzuentwickeln und weiterzubilden. Es gibt so viel auf dieser Welt zu entdecken. Lassen Sie sich auf das Abenteuer Leben ein!

**7 EINZIGARTIGKEIT:** Ihr Selbstbewusstsein hängt davon ab, wie sehr Sie mit sich selbst im Einklang sind. Begreifen Sie, dass Sie als Mensch wertvoll und liebenswert sind - unabhängig davon, welche Leistungen Sie in Beruf oder Alltag erbringen. Bauen Sie Ihr Selbstbewusstsein regelmäßig mit Affirmationen auf. Positive Ausstrahlung hat nichts mit Äußerlichkeiten zu tun. Sie kommt von innen.

**8 MEDIEN:** Setzen Sie sich belastenden Medienbeiträgen und Informationen nicht aus, vermeiden Sie diese.

**9 LIEBE:** Die Liebe ist die stärkste Heilkraft im Universum. Sie ist die höchste Schwingung zwischen allem, was lebt. Das Leben selbst lehrt uns, Liebe zu leben. Füllen Sie sich mit Licht und Liebe, lassen Sie Gottes Liebe voll erblühen, dann beginnt Ihr Leben zu leuchten..

**10 GROSSZÜGIGKEIT:** Denken und handeln Sie in Ihrem Leben stets großzügig. Sie säen so die Saat der Großzügigkeit und werden dementsprechend auch Großzügigkeit ernten. Nach dem Gesetz von Ursache und Wirkung fließt alles Gute zu Ihnen zurück .

**11 HUMOR:** Nehmen Sie das Leben nicht allzu ernst, betrachten Sie es von der heiteren Seite. Durch Heiterkeit wird das Leben leichter, Lachen befreit. Lassen Sie es zum Begleiter in Ihrem Alltag werden!