

Die Salzburger Mental- und Persönlichkeitstrainerin **Gabriele Wimmmler verfolgt eine Mission: sie möchte andere Menschen dazu ermutigen, an sich zu glauben und den für sie besten Weg zu finden. Hier erzählt sie von ihrem eigenen Lebensweg und begleitet uns ab sofort mit **monatlichen Motivationen** in Kolumnenform.**

„Jeder Mensch ist einzigartig“

REDAKTION: KRISTIN PELZL-SCHERUGA

Ich bin der Meinung, wir lernen nur von solchen Menschen, die es in ihrem Leben geschafft haben, Höhen und Tiefen zu meistern und sich allen Herausforderungen zu stellen“, ist Trainerin und Coach Gabriele Wimmmler überzeugt. Ihre persönliche Lebensreise verlief nicht immer geradlinig: „Mein Leben hat mir viele, teils sehr herausfordernde Umwege abverlangt. Die Reise zu mir selbst war aber die spannendste.

Ich habe unendlich viel gelernt und dafür bin ich sehr dankbar“, sagt die sympathische 48-jährige aus dem Lungau.

Trainerin der neuen Generation

Bedingt durch den frühen Verlust ihrer Eltern war sie sehr früh auf sich selbst gestellt: „Ich habe trotz zahlreicher

Prüfungen und Schicksalsschläge nie meine Willenskraft, meinen Mut, mein Vertrauen und den Glauben an mich und das Gute im Leben verloren.“ Im Gegenteil: Jede neue Erfahrung habe sie reicher und stärker gemacht.

Heute zählt Gabriele Wimmmler zu den erfolgreichsten Persönlichkeitstrainern im deutschsprachigen Raum. Und: sie möchte andere Menschen mitreißen und begeistern. Ihre Kombination aus fundiertem Wissen, über 25 Jahre Seminar- und Marketing-erfahrung in namhaften Unternehmen und dem selbst durchlaufenem Entwicklungsprozess durch ihre Lebensgeschichte, machen sie zu einer Trainerin und Coach der neuen Generation.

Ihr Wissen möchte sie an ihre Seminar-Teilnehmer und Leser/Innen weitergeben – und diese auf ihrer Lebensreise begleiten. „Aufgrund meines ganzheitlichen Ansatzes als ausgebildete Mentaltrainerin und systemischer Coach sehe ich mich nicht nur als kurzfristige Motivatorin, sondern als Mut-Macherin und Wegweiserin. Ich begleite Menschen in verschiedensten Lebenssituationen und aus unterschiedlichen Branchen. Dabei setze ich Lernprozesse in Gang, gebe Denkanstöße und begeistere für neue Ziele. Nicht bis nächste Woche, sondern fürs restliche Leben.“

Ab jetzt jeden Monat in „Lust aufs LEBEN“

Gabriele Wimmmler zählt zu den TOP 100 Experten von „Trainers Excellence“ – eine tolle Bestätigung für die Persönlichkeits-Trainerin, dass ihre Seminarinhalte punktgenau den Zeitgeist treffen. Wir freuen uns, dass sie ab sofort auch in „Lust aufs LEBEN“ mit Motivations-Kolumnen vertreten ist. Motto: Jeder Mensch trägt das Potenzial in sich, ein Meisterwerk aus seinem Leben zu machen. Es geht um Themen wie Loslassen, um Mut zur Veränderung und letztendlich um die alles entscheidende Frage: Warum passiert mir das? Wer bin ich wirklich, und was macht mich aus? Und: Es sind vor allem ihre eigenen Erfahrungen, die Gabriele Wimmmler zu einer glaubwürdigen und authentischen Persönlichkeit, Trainerin und Coach machen. Denn Wissen kann man sich aneignen – Weisheit und Lebenserfahrung nicht.

20 SEITEN
WAS DIE
SEELE
STÄRKT

MUTMACHERIN UND WEGWEISERIN.
Gabriele Wimmeler ist Expertin für Persönlichkeitsentwicklung und Motivation, diplomierte Mentaltrainerin, Coach, Unternehmensberaterin (für Marketing und Vertrieb), Top 100 Excellence-Trainer und Speakerin. www.gabriele-wimmeler.at



*Steckbrief:
Gabi Wimmeler*

WER BIN ICH?

Begeistert von und bei der Sache, motivierend, herzlich, authentisch, weltoffen, zielstrebig, naturverbunden, wissbegierig, humorvoll. Ich liebe den Umgang mit Menschen.

MEIN MOTTO:

„Du bist ein Diamant – erkenne und lebe deine Einzigartigkeit!“

WAS MICH INSPIRIERT:

Eine Skitour in einer wunderschönen Winterlandschaft, Bewegung in der Natur und in den Bergen. Ich mag offene Menschen mit offenem Geist, die bereit sind Neues zu lernen, neue Wege zu gehen und durch ihr Vorbild andere Menschen zum Handeln ermutigen. Ebenso inspiriert mich wertvolle Literatur und schöne Musik.

Die magische Kraft der Wertschätzung!



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. Ein gesunder Selbstwert und die Qualität unserer Beziehung zu uns selbst ist somit der Schlüssel für ein glückliches Leben.

INSBESONDERE in der Kindheit werden Aussagen von Erwachsenen kritiklos angenommen und gespeichert. Werden wir von unserem Umfeld (Eltern, Lehrer) in unserem Tun bestärkt, so entwickelt sich ein gesundes Selbstwertgefühl. Das Gegenteil jedoch geschieht, wenn einem Kind nichts zugetraut oder es ständig zurechtgewiesen wird. Meistens zeigen die Programmierungen unserer Kindheit erst im Erwachsenenalter ihre Wirkung. Wenn wir uns selbst nicht genug „lieben“ und „wertschätzen“, haben wir Beziehungen, die uns nicht gut tun. Stress, der uns schadet.

OFTMALS SIND WIR auch überzeugt, das Glück nicht zu verdienen oder um Liebe und Anerkennung anderer Menschen kämpfen zu müssen. Wir machen unser Selbstwertgefühl abhängig vom Verhalten anderer Menschen. Von ihnen erhoffen wir uns Anerkennung, Liebe, Aufmerksamkeit, Lob und haben Angst vor ihrer Ablehnung, wenn wir nicht „entsprechen“. Somit sind wir immer „bedürftig“. Was wir wirklich wollen, tritt dabei immer mehr in den Hintergrund. Irgendwann wissen wir nur noch, was wir zu erfüllen haben, aber nicht, was uns erfüllt.

DIE MEISTEN VERMISSEN die Anerkennung und Wertschätzung der wichtigsten Person in ihrem Leben: die vor sich selbst. Endlich Zeit damit anzufangen! Denn nur eine/r kann Ihnen das Gefühl vermitteln, etwas Besonderes zu sein: Sie selbst! 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. Nur so ist es möglich, die Stärken und die Einzigartigkeit in Ihren Mitmenschen zu erkennen. Ganz nach dem Motto „was Du in anderen entfachen willst, muss in Dir selbst brennen“!

ENTWICKELN SIE einen feinen Sinn für den Wert und das Potential anderer. Und ganz wichtig: sprechen Sie es auch aus. Damit erschaffen Sie ein vertrauensvolles, optimistisches Klima und jede Begegnung mit Ihnen wird zu einem Geschenk.