

# AUF DEN PUNKT

Alles, was den Alltag leichter, besser, schöner macht

## Sofort mehr Selbstvertrauen

Mit diesen fünf Tipps lernen wir, unsere Einzigartigkeit zu erkennen – und sie der Welt zu zeigen

**B**in ich gut genug? Schaffe ich das? Gehöre ich dazu?“ Kommen Ihnen diese Fragen auch bekannt vor? Dann ist es an der Zeit, eine gehörige Portion Selbstvertrauen zu tanken! Dabei helfen uns diese motivierenden Übungen von Gabriele Wimpler, die mit ihrem Buch „Zeig der Welt, wer du wirklich bist“ (Goldegg, 19,95 Euro) den richtigen Werkzeugkasten liefert, um unserem Selbstbewusstsein ein ordentliches Upgrade zu verpassen.

### 1. ERFOLGSTAGEBUCH

Ist Ihnen überhaupt bewusst, was Sie in Ihrem Leben schon alles erreicht haben? Nein? Dann machen Sie es sich mit einem hübschen Notizbuch gemütlich und schreiben Sie auf: Was waren Ihre bisher größten Erfolge? Worauf sind Sie stolz? Klopfen Sie sich selbst auf die Schulter – ein klasse Booster für Ihr Selbstwertgefühl.

### 2. KEIN PERFEKTIONISMUS

Klar, es ist wichtig, dass wir immer unser Bestes geben und uns nicht mit dem Mittelmaß zufriedengeben. Aber übertriebener Leistungsdruck ist ungesund – besonders dann, wenn wir unser Selbstwertgefühl und unsere Selbstachtung nur vom Erfolg abhängig machen. Darum: Erlauben Sie sich ruhig, Fehler zu machen! Denn die kann man nicht nur jederzeit korrigieren, sondern auch noch aus ihnen lernen. Und übrigens ist es eine große Stärke, zu seinen Schwächen zu stehen.

### 3. VERGANGENHEIT HEILEN

Gedanken wie „Warum war es so?“ sind auf das Gestern gerichtet und bringen uns nicht weiter – sie rauben uns nur wertvolle Lebensenergie. Statt sich immer wieder in Grübeleien zu verlieren, sollte man das Übel einmal bei der Wurzel packen und alte Verletzungen ein für allemal heilen: Schreiben Sie Briefe an alle Menschen, mit denen Sie noch nicht versöhnt sind – und verbrennen Sie sie anschließend. Machen Sie ein Ritual daraus: Streuen Sie die Asche in den Wind, ins Wasser, oder vergraben Sie sie. Blicken Sie ab jetzt nicht mehr zurück, sondern nur noch in eine Richtung: nach vorn.

### 4. BODY POSITIVITY

Man sollte nicht unterschätzen, welchen Einfluss ein positives Körpergefühl auf unsere Ausstrahlung und unser Selbstwertgefühl hat. Darum ist es wichtig, sich regelmäßig Auszeiten zu nehmen und Zeit in der Natur zu verbringen, um sich zu spüren.



### UNSERE EXPERTIN

**Gabriele Wimpler**  
unterstützt als Dipl.  
Mental- und Persönlichkeitstrainerin  
Menschen auf ihrem  
Weg zum Erfolg

Auch Meditationen und Atemübungen helfen dabei, uns gut mit uns selbst zu verbinden. Verabschieden Sie sich von ungesunden Lebensgewohnheiten und etablieren Sie dafür neue, gute und nährnde Routinen – denn unsere Gewohnheiten beeinflussen unser inneres Stärke-Gefühl.

### 5. ADIEU, NEGATIVES DENKEN!

Mit unseren Gedanken erschaffen wir unsere Realität. Darum sollten wir sie regelmäßig auf negative Glaubenssätze überprüfen und diese durch positive ersetzen. Das gelingt, indem wir liebevolle Selbstgespräche führen und uns aufbauende und wertschätzende Dinge sagen wie: „Ich bin wertvoll. Ich bin gut so, wie ich bin. Ich glaube an mich und meine Talente. Ich verdiene nur das Allerbeste.“