



Foto: Patricia Rymann

Gabriele Wimpler: »Weil ich alles sein kann, was ich will«

Der Schlüssel zu mehr Lebensfreude, Selbstvertrauen und Erfolg
19,95 € | ISBN 978-3-99060-170-9

Einfache Übungen und Beispiele aus dem echten Leben zeigen Ihnen:

- ✓ Wie Sie durch eine starke Persönlichkeit innere Stabilität gewinnen
- ✓ Wie Sie sich Ihrer Einzigartigkeit bewusst werden und diese leben
- ✓ Wie Sie mentale Stärke aufbauen und mit Leichtigkeit Ihr Bestes geben
- ✓ Wie die innere Haltung Ihre Ausstrahlung und Realität bestimmt
- ✓ Wie Sie an Herausforderungen wachsen und sich von negativen Gedanken befreien
- ✓ Wie Sie sich Ihren eigenen Bedürfnissen zuwenden und die Beziehung zu sich selbst verbessern



Buchcoverfoto: Anuscha B. Weymann@gabriele-wimpler.at

reden

präsentieren begeistern

Spezial
GSA
youth
convention
2021

Dipl. Mental- & Persönlichkeitstrainerin

Gabriele Wimpler

»Mach ein Meisterwerk aus deinem Leben!«



Sinn
Lorenzo Scibetta



Purpose
Frank Bömers



Freiheit
Ralf Schlottmann

Foto: Manfred Barmann

Machen Sie ein Meisterwerk aus Ihrem Leben!

Was unterscheidet erfolgreiche Menschen von erfolglosen und warum öffnen sich für manche Menschen Tür um Tür, während sie für andere verschlossen bleiben? Die Antworten auf diese Fragen liegen in uns. Sagen Sie bewusst Ja zu sich und leben Sie Ihr volles Potenzial.

Darf ich Ihnen eine ganz persönliche Frage stellen? Glauben Sie an sich? An Ihre Stärken und Talente? Vor allem aber: Geben Sie sich selbst das Gefühl, wertvoll und einzigartig zu sein? Falls Sie an dieser Stelle nicht mit einem überzeugenden: »Ja, natürlich!« antworten, dann geht es Ihnen wie einem Großteil der Menschen, denen ich als Vortragende und Coach tagtäglich begegne. In meiner langjährigen Tätigkeit stellte ich immer wieder aufs Neue fest, dass mangelndes Selbstwertgefühl und der fehlende Glaube an die eigenen Stärken und die eigene Einzigartigkeit Menschen daran hindern, ihr volles Potenzial zu leben. Einschränkende Glaubenssätze und das Hadern über verpasste Chancen, Enttäuschungen und Schicksalsschläge stellen oft unüberwindbare Barrieren auf dem Weg der persönlichen Entwicklung und Entfaltung dar.

Den meisten von uns wird ein gesunder Selbstwert nicht einfach in die Wiege gelegt. Das Verbot, sich selbst nicht wichtig nehmen zu dürfen, begleitete auch mich durch meine Kindheit. Den tief in mir verankerten Glaubenssatz »Ich bin nicht gut genug« kompensierte ich lange Zeit mit Leistung, Erfolg und dem Drang nach (Weiter-)Bildung. Bedingt durch den frühen Verlust meiner Eltern war ich ab dem Teenageralter auf mich selbst gestellt und die Jahre waren geprägt von Herausforderungen und Schicksalsschlägen, die mich manchmal an die Grenzen meiner Belastbarkeit brachten. (Selbst-) Wert verband ich mit Leistung. Wer etwas wert sein will, muss schließlich etwas leisten, so dachte ich.

Raus aus der Opferrolle, rein in die Eigenverantwortung

Ich entschied schließlich, die Verantwortung für Erfolg und Glück selbst in die Hand zu nehmen. Durch Selbstreflexion und persönlich durchlaufene Entwicklungsprozesse habe ich mir den wichtigsten Lohn meines Lebens »erarbeitet«: meine Willenskraft, meine mentale Stärke und den Glauben an mich und das Gute im Leben. Und genau diese Erfahrung möchte ich nun als Mental- und Persönlichkeitstrainerin mit anderen Menschen teilen.

Denn die gute Nachricht ist: Jeder kann sich seinen Wert erarbeiten und seine Einzigartigkeit erkennen. Bestimmt haben auch viele von Ihnen bereits in der Kindheit (Prägenungsphase 0 - 6 Jahre) Sätze gehört wie: »Nimm dich nicht so wichtig, wer bist du denn schon?«, »Sei leise, nimm dich zurück!« oder »Liebe gibt es nur gegen Leistung«. Ich aber empfehle Ihnen: Nehmen Sie sich selbst sehr wichtig! Denn, wenn Sie es nicht tun, wie sollen es dann andere?

Warum es Selbstwert und nicht Fremdwert heißt

Viele meiner Klienten und Kunden suchen im außen Bestätigung. Und doch bleibt am Ende des Tages innere Leere und das Gefühl, in unserer schnelllebigen Leistungsgesellschaft nicht bestehen zu können. Diese Emotionen resultieren allzu oft daraus, dass wir für unsere Leistungen, nicht aber für unsere Persönlichkeit gelobt werden und uns ausschließlich darüber definieren. Mit alten Mustern zu brechen und uns selbst die Anerkennung zu schenken, die wir von anderen erwarten, ist hier der Schlüssel zur Freiheit und zum Erfolg. Echtes Selbstwertgefühl können Sie sich nur selbst geben – schließlich heißt es ja auch Selbstwert und nicht Fremdwert. Erklären Sie sich zum wichtigsten Menschen in Ihrem Leben und behandeln Sie sich so. Das hat nichts mit Egoismus zu tun. Im Gegenteil – das nennt man gesunde Selbstliebe.

Sind Sie bereit?

Sind Sie bereit, eine neue Entscheidung für sich und Ihre Einzigartigkeit zu treffen? Dann überprüfen Sie am Beispiel folgender Sätze, wie es um Ihren Selbstwert steht:

- ✓ Sie haben eine schlechte Meinung von sich selbst und kritisieren sich laufend.
- ✓ Sie nehmen die eigenen Bedürfnisse nicht ernst und stellen diese immer hinten an.
- ✓ Sie haben Schwierigkeiten Grenzen zu setzen und Ihre Gefühle auszudrücken.
- ✓ Sie stehen im permanenten Wettbewerb mit ihrem Umfeld und stellen Ihre Leistung permanent in Frage.

- ✓ Sie fühlen sich für alles schuldig und verantwortlich und stellen Ihren Wert in Frage

Wenn Sie diese Fragen mehrheitlich mit Ja beantworten, dann wird es höchste Zeit, für sich und Ihre Bedürfnisse einzustehen, die volle Verantwortung für Ihre Lebensumstände zu übernehmen.

Echte Wertschätzung beginnt immer bei uns selbst

Durch Wertschätzung steigern wir den Wert von Menschen! Eine der größten Fähigkeiten einer Führungskraft ist es, das Beste im anderen zu fördern und zu sehen. Das gelingt laut Motivationsforschung jedoch nur, wenn ich selbst das Beste in mir sehen kann. Machen Sie sich bewusst: Was Sie über sich denken ist viel wichtiger als das, was andere über Sie denken. Ihre innere Haltung strahlen Sie aus und das fühlen Menschen, wenn sie Ihnen begegnen. Sehr hilfreich ist es hier, sich folgende Fragen schriftlich zu beantworten: Was zeichnet mich aus? Was sind meine einzigartigen Talente und Fähigkeiten? Wofür brenne ich? Worauf bin ich in meinem Leben stolz und was habe ich schon geschafft? Notieren Sie all das und feiern Sie Ihre Erfolge.

Gewinnende Persönlichkeiten sind das Gold der Zukunft

Selbstbewusste, engagierte und mental starke Führungskräfte und Mitarbeiter sind das nachhaltigste Kapital eines Unternehmens. In unserer zunehmend digitalisierten und schnelllebigen Welt gewinnen Menschlichkeit und Nähe wieder zunehmend an Bedeutung. Aktuelle Studien bestätigen, dass jeder große Erfolg zu 85 Prozent von unserer Persönlichkeit und nur zu 15 Prozent von unserem Fachwissen abhängt. Produkte und Marken sind austauschbar, was jedoch nicht ersetzbar ist, sind Beziehungen zu anderen Menschen und einzigartige, authentische, charismatische Charaktere, die andere mit ihrer Begeisterung anstecken. Kein technischer und digitaler Fortschritt kann zwischenmenschliche Beziehungen ersetzen.

Mein persönliches Fazit: Ein gesunder Selbstwert ist der Kompass für unser gesamtes Leben. Leben Sie jeden Tag die beste Version Ihrer selbst und werden Sie so durch das eigene Handeln zum strahlenden Vorbild für andere Menschen. Ich wünsche mir, dass Werte wie Respekt, Wertschätzung, Vertrauen, Menschlichkeit und Herzlichkeit Einzug in jede Unternehmenskultur finden, denn sie sind die Währung der Zukunft. Gerne unterstützte ich Sie jederzeit dabei.



Foto: Myfory Media