



a PHOENIX company

110 JAHRE



PHOENIX print

Ausgabe 4 / 2017

Information | Aktuelles | Einblicke



Online lesen auf

www.phoenix-gh.at

[myphoenix](#)



WERT-schöpfung durch WERT-schätzung!



J.W. gabriele wimpler
Dipl. Mentaltrainerin
www.gabriele-wimpler.at

Niemand ist im Leben eine isolierte Einheit. Wir sind soziale Wesen und 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. Nur wenn wir selbst erkennen, dass wir wertvoll und einzigartig sind, können wir diese Qualität in anderen Menschen erkennen. Ein gesunder Selbst-WERT und die Qualität unserer Beziehung zu uns selbst ist somit der Schlüssel für ein glückliches, erfülltes Leben.

Insbesondere in der Kindheit werden die Aussagen der Erwachsenen kritiklos angenommen und gespeichert. Werden wir in unserer Kindheit von unserem Umfeld (Eltern, Lehrer etc.) in unserem eigenen Tun bestärkt, so entwickelt sich ein gesundes Selbstwertgefühl – das Gegenteil jedoch geschieht, wenn einem Kind nichts zugetraut wird bzw. es ständig zurechtgewiesen wird.

Meistens zeigen die Programmierungen unserer Kindheit erst im Erwachsenenalter ihre Wirkung. Wenn wir uns selbst nicht genug „lieben“ und „WERT-schätzen“, 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. Wir 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. Ständig bemühen wir uns um die Anerkennung anderer, doch die meisten Menschen vermissen die Anerkennung und Wertschätzung durch die wichtigste Person in ihrem Leben: durch sich selbst. Es ist 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 und Respekt. Denn 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 dieses ist Voraussetzung für langfristigen Erfolg. Denn nur wenn die Stimmung stimmt, stimmt auch die Leistung.

Heute sollten wir nachdrücklicher denn je betonen, dass jeder Anerkennung, Aufmerksamkeit und Respekt verdient. Nicht, weil er etwas leistet oder gut aussieht ist, sondern einfach, weil er ein wertvoller Teil der Schöpfung ist. Jeder Mensch ist in seinem Innersten schön und wert, geliebt und geschätzt zu werden. Wir leben in einer grandiosen, wunderbaren Welt! Das Leben ist ein Geschenk. Schaut man in die Gesichter der Menschen, scheinen das viele schon vergessen zu haben. Gerade in der „vermeintlich“ stillsten Zeit im Jahr sollten wir uns bewusst eine Auszeit vom Alltag gönnen und innehalten, um dieses Geschenk der Einzigartigkeit nicht nur in uns selbst sondern auch in den vielen wertvollen Mitmenschen um uns zu erkennen und auszudrücken.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine stressfreie, besinnliche Weihnachtszeit mit vielen genussvollen Stunden und Zeit für „das Wesentliche“!

Herzlichst, Gabriele Wimpler

DR. KOTTAS 

Arznei- & Kräutertees

Fit im Winter



Apotheken
exklusiv



Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. www.kottas.at

HEILKRÄUTERKOMPETENZ SEIT 1795