



## Durch Begeisterung zu einer strahlenden Persönlichkeit!

Mit dem Grad an Begeisterung steht und fällt ein Projekt. Einen begeisterten Menschen erkennen wir an seiner faszinierenden Ausstrahlung, an seiner Körpersprache und seinem Gesichtsausdruck. Die Augen glühen vor Begeisterung – doch bei manchen Menschen flackert da nicht mal mehr ein Teelicht! Warum das so ist? Weil viele Menschen oftmals nur noch wissen, was sie zu erfüllen haben und nicht mehr wissen, was sie erfüllt.

Viele üben eine Tätigkeit aus, die sie nicht begeistert und erleben im Gegenzug auch im privaten Bereich (Freizeit, Familie, Partnerschaft) wenig Lebensfreude und Erfüllung. Sie „funktionieren“ im Alltagstrott und brennen dabei aus.

„Burn-on“ anstelle von „Burn-out“ lautet das neue Motto. Finden Sie das, wofür Sie brennen – im Idealfall ist es Ihr Job. Wir verbringen zwei Drittel unserer Lebenszeit in unserem Job, da sollte es doch unser Anspruch sein, dass dieser Spaß macht. Nur wenn wir das tun, was uns begeistert und Freude bereitet, ist es möglich, über das „Mittelmaß“ hinauszugehen und mehr zu geben als andere. Es strengt uns auch nicht an, denn der Beruf wird zur Berufung.

### Jammern steckt an – Begeisterung steckt an

Womit stecken Sie andere an? Sie brauchen sich nur selbst zu beobachten, wenn Sie über etwas sprechen, das Sie eigentlich gar nicht interessiert – wie ist dann Ihr Gesichtsausdruck, wie laut sprechen Sie, wie intensiv ist Ihre Gestik und wie viel Energie strahlen Sie dabei aus?

Und jetzt denken Sie genau das Gegenteil – Sie sprechen über Ihr liebstes Hobby, ein freudiges Erlebnis und

beschreiben es in den glühendsten Farben – Ihre Begeisterung ist für jeden sofort erkennbar und spürbar. Wir drücken unsere Begeisterung unwillkürlich über Körper/Stimme/Gesichtsausdruck aus und für unser Gegenüber wird spürbar, dass wir vor „Begeisterung glühen“ bzw. etwas mit „Leib und Seele“ tun.

Dieses Phänomen gilt natürlich nicht nur, wenn Sie von Ihrem Lieblingshobby schwärmen, sondern auch für Ihre Arbeit. Ob Sie Freude und Spaß an Ihrer Tätigkeit haben und diese gerne ausüben, fühlen Menschen, wenn sie Ihnen begegnen.

In meinen Seminaren frage ich meine Teilnehmer immer, mit welchem Rucksack sie jeden Tag in ihren Betrieb gehen – mit dem Lust-Rucksack oder mit dem Frust-Rucksack. Am besten stellen Sie sich gleich selbst in der Früh vor dem Spiegel die Frage: Möchte ich heute so von mir beraten werden? Seien Sie sich dessen bewusst, der Kunde/Patient an der Tara spürt Ihre innere Haltung bzw. nimmt wahr, ob Sie gerne beraten und von Ihrem Job, Ihrer Dienstleistung und Ihren Marken begeistert bzw. überzeugt sind. Ganz nach dem Motto „was du in anderen entfachen willst, muss zuerst in dir selbst brennen“!

Unterstützt wird das Phänomen unserer weit verbreiteten „Jammer-Kultur“ bzw. der „Montag-Morgen-Frust-Kultur“ vom Mindset unserer Medien. Viele Menschen

verlegen das „Jammern“, dass sie Montag wieder arbeiten „müssen“, schon auf Sonntagabend vor, und verbringen wertvolle Lebenszeit damit, sich selbst zu demotivieren.

Am Montagmorgen wird dann unser „Frustr-Rucksack“ am Weg zur Arbeit noch gefüllt mit weiteren Parolen aus den Medien wie z.B. „Durchhalten – nur noch fünf Tage bis zum Wochenende“. Hier empfehle ich jedem, den Satz „ICH MUSS ARBEITEN“ durch den Satz „DANKE, DAS ICH ARBEITEN DARF“ zu ersetzen. Seien Sie hier sehr achtsam, welche Informationen Sie an sich ran lassen, und vermeiden Sie negative Medienberichte.

## Begeistern Sie sich für Ihr Leben!

Tun Sie möglichst viele Dinge, die Sie begeistern und die Ihnen Spaß und Freude bereiten. Ich empfehle eine persönliche „Begeisterungs-Inventur“ - schreiben Sie eine Liste mit Dingen, Situationen, die Sie im letzten Monat begeistert und Ihnen Freude bereitet haben. Finden Sie das, wofür Sie brennen, entzünden Sie das Feuer der Begeisterung und sorgen Sie dafür, dass es nie mehr ausgeht.

Diese Lebensenergie ist ansteckend – einmal in die Umgebung gesetzt, breitet sie sich unaufhaltsam aus – sie erfasst jeden. Das Geheimnis einer begeisterten Persönlichkeit ist nicht ihre Intelligenz oder ihre Rede-

gewandtheit. Es ist ihre faszinierende Ausstrahlung, ihr Enthusiasmus, dem sich niemand entziehen kann. Machen Sie es zu Ihrer Pflicht, Impulse zu setzen und andere mit Begeisterung anzustecken. So viele sehen sich nach einem Leben mit Sinn und Leidenschaft. Leben Sie jeden Tag die beste Version Ihrer selbst und werden Sie so durch das eigene Handeln zum strahlenden Vorbild für andere Menschen.

Herzlichst, Ihre  
**Gabriele Wimpler**



*J.W.* gabriele wimpler  
Dipl. Mentaltrainerin



Ein RAUSCH  
Kräuterschatz  
feiert Geburtstag

**100**  
JAHRE  
seit 1919



### 100 Jahre RAUSCH Weidenrinden SPEZIAL-SHAMPOO

Seit 1919 sorgt das RAUSCH Weidenrinden SPEZIAL-SHAMPOO mit seiner natürlichen Kraft für schnelle Linderung. Es befreit die Kopfhaut nicht nur schonend und nachhaltig von fettigen Schuppen. Es mildert dank leicht antiseptischer Wirkung unangenehme Rötungen und lästigen Juckreiz, auch schützt es vor Lausbefall. [rausch.ch](http://rausch.ch)