

# DER SCHLÜSSEL FÜR GLÜCK & ERFOLG

Inspirierend. Gabriele Wimpler, diplomierte Mentaltrainerin und Expertin für Persönlichkeitsentwicklung, verhilft mit ihrem neuen Buch „Weil ich alles sein kann, was ich will“ zu mehr Lebensfreude, Selbstvertrauen und Erfolg.

Text Andrea Buday Foto Sylvia Spitzbart

**W**arum scheinen manche immer auf die Butterseite des Lebens zu fallen? Und was unterscheidet erfolgreiche Menschen von erfolglosen? Wie wichtig ist ein gutes Selbstwertgefühl? All diesen Fragen – und vielen mehr – spürt Gabriele Wimpler in ihrem neuen Ratgeber nach. Auf einfühlsame und recht unkomplizierte Weise beschreibt sie, wie wir unsere Persönlichkeit zum Strahlen bringen, negative Gedanken loslassen und ein neues, selbstbestimmtes wie erfüllendes Leben beginnen können. Denn nicht nur Muskeln lassen sich trainieren, sondern auch unsere Gedanken. Ein Buch, das motiviert und Zuversicht gibt.

**Gewinnende Art.** Der Erfolg eines Menschen sei laut aktueller Studien nur zu 15 Prozent von seinem Fachwissen abhängig, und zu 85 Prozent von seiner Persönlichkeit, schreibt Wimpler, die daher rät, die eigene Einstellung zu überdenken. Denn die Einstellung eines Menschen bestimme seine Ausstrahlung. Und positives Denken könne von jedem erlernt werden. „Unter positivem Denken versteht man nicht, mit der rosaroten Brille durch die Welt zu laufen, alles schönzureden und ‚negative‘ Emotionen zu leugnen oder zu unterdrücken, sondern vielmehr die eigenen Gefühle anzunehmen, den Ist-Zustand zu akzeptieren und aus jeder Herausforderung das Beste zu machen.“

**Sich selbst schätzen.** Aus ihren Seminaren weiß die Expertin, wie schwierig es für viele ist, sich selbst wertzuschätzen.



**TOP.** Gabriele Wimpler, diplomierte Mentaltrainerin, Expertin für Persönlichkeitsentwicklung, Coach sowie Vortragende, erzählt auch offen und ehrlich von eigenen Schwierigkeiten und Schicksalsschlägen. ([www.gabriele-wimpler.at](http://www.gabriele-wimpler.at))

”

NUR, WENN WIR SELBST IN UNSERE EINZIGARTIGKEIT VERTRAUEN UND UNS SELBST WERTSCHÄTZUNG ENTGEGENBRINGEN, BEGEGNET SIE UNS AUCH VON AUSSEN.

Eine der besten Methoden zu mehr Selbstwertschätzung und Selbstfürsorge sei Meditation. „Durch Meditation kommen wir zur Ruhe, finden unsere innere Mitte und verbinden uns mit unserem wahren Selbst ... Der regelmäßige Kontakt mit der Natur kann uns ebenso unterstützen, uns vom hektischen Alltag zu befreien und Belastendes loszuwerden. Nutzen wir die heilsame Kraft von Luft, Wasser, Wäldern und Bergen, diese klare Energie ist Balsam für Körper, Geist und Seele. Nur fünf Minuten in der Natur heben bereits die Stimmung und das Selbstwertgefühl und senken nachweisbar den Stress.“

**Dankbar sein.** „Wir nehmen stressige, belastende Situationen viel stärker wahr als positive Situationen und Menschen, die uns umgeben. Durch Gefühle wie Freude, Lust und Begeisterung wird aus unserer ‚Problemsuchmaschine‘ ein ‚Schatzfinder‘.“ Diesen Prozess könne man fördern, indem man seine Wahrnehmung bewusst auf schöne Dinge richtet.

**Nur Mut.** „Die Hauptgründe, warum wir in der Komfortzone stecken bleiben, haben allesamt mit Angst zu tun. Angst davor zu scheitern, Angst vor Kritik ...“ Daher mit kleinen Schritten (neues Hobby, eine halbe Stunde früher aufstehen usw.) beginnen. Jede neue Erfahrung erweitert die Persönlichkeit. Es lohne sich auf jeden Fall, die Komfortzone zu verlassen, weiß die Autorin aus eigener Erfahrung. ●