



Mentaler Frühlingsputz

**Die Salzburger Mental- und Persönlichkeitstrainerin
Gabriele Wimpler schreibt jeden Monat in „Lust aufs LEBEN“.
Diesmal verrät sie, wie wir uns innerlich frei machen können
– für mehr Energie und Lebensfreude.**



MUTMACHERIN. Gabriele Wimpler ist Expertin für Persönlichkeitsentwicklung und Motivation, Top-100-Excellence-Trainerin und Speakerin.
www.gabriele-wimpler.at

Der Frühling naht in Riesenschritten. Nutzen wir die Natur als Vorbild, um unsere Lebenskraft und Vitalität zu erneuern. Befreien Sie sich von allem, was dem Fluss Ihrer Energien Wege steht! Sie müssen innerlich frei sein, dann wird Ihr Leben optimal gelingen. Sie werden voll lebendiger Energie sein, mit Optimismus an Ihren Projekten arbeiten und mit Riesenschritten vorankommen.

Das ist der Zustand, den wir brauchen, um Großes zu erreichen. Mit Druck und Verkrampfung blockiert man sich – es geht so gut wie nichts. In einem Zustand von Leichtigkeit und Freude hingegen ist so gut wie alles möglich. Die gute Nachricht – es ist ganz einfach, diesen Zustand zu erzeugen. Sie sind nämlich schon randvoll mit dieser positiven Schaffenskraft – Sie müssen diese nur aktivieren! Das heißt, Sie räumen sämtliche Dinge aus Ihrem Denken, Ihrem Herzen, Ihrem Leben, durch die Sie sich schlecht fühlen. Finden Sie also heraus, wodurch Sie Energie verlieren beziehungsweise wodurch Sie Ihren Energiefluss blockieren.

Das Erfolgswerkzeug heißt: Loslassen. Wer diese Disziplin beherrscht, wird seine Ziele schneller und angenehmer erreichen, als der verbissenste Konkurrent. Das gilt für jedes Ziel, in jedem Lebensbereich. Loslassen ist der direkte Weg zum Ziel. Manchmal müssen wir sogar von unseren Zielen eine Zeit lang ablassen. Einen Schritt zurücktreten, durchatmen – entspannen und wieder neue Energien sammeln. Diese acht Fragen helfen Ihnen dabei:

- 1) **Was will ich und brauche ich nicht mehr?** Denken Sie über Ihren typischen Tagesablauf nach. Welche Tätigkeiten tragen nicht dazu bei, dass Sie das Leben führen, das Sie sich wünschen? Gibt es einen einzigen Grund, damit weiterzumachen?
- 2) **Wer tut mir gut und wer bremst mich?** Haben Sie ruhig den Mut, Ihr Umfeld etwas kritischer zu beleuchten. Welche Menschen geben Ihnen Kraft und wer raubt Ihnen Energie?
- 3) **Was werde ich nie wieder brauchen?** Ballast gehört weg. Nehmen Sie sich einen Tag Zeit und werfen Sie alles Unnötige weg. Durchforsten Sie Haus, Keller, Garage und Auto!
- 4) **Wie sieht mein Arbeitsplatz aus?** Alles, was nicht zu Ihrer derzeitigen Aufgabe gehört, muss vom Schreibtisch weg. Herrscht im Büro Chaos und Unordnung, überträgt sich diese auch auf Ihre Denkweise. Äußere Klarheit bringt innere Klarheit!
- 5) **Warum brauche ich meine Ruhe?** Eine ständige Geräuschkulisse überreizt unser Gehirn. Schalten Sie Radio und TV immer wieder bewusst ab. Das ist Erholung für Ihren Geist.
- 6) **Was höre ich tief in mir drin?** Gönnen Sie sich eine Stunde am Tag nur für sich – ohne Ablenkung und ohne Lärm: Sie werden überrascht sein, welche Gedanken und Ideen urplötzlich wie aus dem Nichts aus Ihnen rauskommen.
- 7) **Welche Gedanken bringen mich nicht weiter?** Gedanken haben schöpferische Kraft. Ersetzen Sie Ihre negativen Gedanken und Glaubenssätze durch eine aufbauende und motivierende Einstellung.
- 8) **Womit fange ich gleich jetzt an?** Welchen dieser Schritte werden Sie sofort ausprobieren? Fangen Sie gleich an, Ihr Leben zu vereinfachen. Es wird Ihnen so gefallen, dass Sie alle anderen Schritte mit größtem Vergnügen umsetzen. Was auch immer Sie loslassen – etwas Besseres wird nachkommen!

Herzlichst Ihre