# PRESSEINFORMATION

## Buchneuerscheinung Frühjahr 2020

#### Gabriele Wimmler Weil ich alles sein kann, was ich will Der Schlüssel zu mehr Selbstvertrauen, Lebensfreude und Erfolg

**In unserem Selbstwert liegt der Kompass fürs eigene Leben**

**Glück und Erfolg sind eine Entscheidung und kein Zufall, ist Gabriele Wimmler überzeugt. „Weil ich alles sein kann, was ich will“, lautet daher auch der Titel ihres Buches. Die bekannte Mental- und Persönlichkeitstrainerin macht Menschen Mut, die sich nach einem erfüllten Leben sehnen, unterstützt sie bei der Stärkung ihres Selbstwerts und erzählt auch ihre persönliche Geschichte von Glück und Erfolg.**

##### Wir haben immer die Wahl

Eigenverantwortung ist ein großes Thema in ihren Seminaren und Coachings, sagt Gabriele Wimmler. „Wir tendieren dazu, den einfachen Weg zu wählen und Herausforderungen aus dem Weg zu gehen. Verständlich, denn das ist schließlich viel bequemer als sich anzustrengen.“ Doch wir haben die Wahl: Wir können in der Opferrolle bleiben oder selbstverantwortlich hinterfragen, wie wir wirklich über uns selbst denken und was uns daran hindert, gute Beziehungen zu führen und eigene Lebensziele zu erreichen.

##### Über den Mut, groß zu denken

Mit der Entscheidung, sich selbst in den Mittelpunkt des Lebens zu stellen, ist der erste, wichtige Schritt getan. Er bildet das Fundament für die Arbeit an der Beziehung zu sich selbst. Gabriele Wimmler kennt das innere Verbot, das eigene Leben und sich selbst grundlegend wichtig zu nehmen, aus eigener Erfahrung. Ihre persönliche Lebensgeschichte führte sie selbst manchmal an die Grenzen ihrer Belastbarkeit – doch sie ist daran gewachsen. Es bildeten sich Vertrauen, Wille und Stärken heraus sowie ihr Mut, groß zu denken. Letztendlich sind es immer unsere gedanklichen Gebote, die wir aus der Vergangenheit mitnehmen und die uns daran hindern, alles zu leben, was wir sind.

##### Das Gefühl für uns selbst entscheidet

Was Menschen, denen scheinbar alles mühelos gelingt von denen, die sich plagen und nicht erreichen, was sie wollen, unterscheidet, ist das Gespür, das sie für sich selbst haben. Worin bin ich gut? Was zeichnet mich aus? Was tut mir gut? „Wer sich selbst gut kennt, wer zu sich selbst Ja sagen kann, ohne Wenn und Aber, kann wirklich alles sein, was er will“, schreibt die Autorin. Ein starker Selbstwert macht uns selbstsicher und mutig, unseren Weg zu gehen. Er macht uns unabhängig und lässt uns selbst bestimmen, in welche Richtung unser persönlicher Kompass zeigt.

##### 

##### Die Autorin

**Gabriele Wimmler** ist diplomierte Mentaltrainerin, Coach und Unternehmensberaterin für Marketing und Vertrieb. Sie zählt zu den erfolgreichsten Persönlichkeitstrainerinnen im deutschsprachigen Raum und ermutigt Menschen, ihr Bestes zu geben und an sich zu glauben, um ein glücklicheres Leben zu führen.

Ihre Kernaussagen:

1. Nur mit gesundem Selbstwert kann man eine erfolgreiche Persönlichkeit sein: Man strahlt ihn aus und er entscheidet über Erfolg oder Misserfolg.

2. Die Einstellung bestimmt die Ausstrahlung: Wie man wirkt ist wichtiger als das, was man sagt. Unser Gegenüber fühlt, was man über sich selbst denkt.

3. Menschen für sich gewinnen kann nur, wer eine gesunde Beziehung mit sich selbst führt.

4.Wertschätzung für andere hat nur, wer sich selbst wertschätzt

5. Nur wenn die Stimmung stimmt, stimmt auch die Leistung. Die eigene Einstellung ist ein Erfolgsinstrument.

6. Andere spüren die Begeisterung für das eigene Tun: Wer selbst brennt, kann Feuer in anderen entfachen.

##### Bibliografie

Gabriele Wimmler

**Weil ich alles sein kann, was ich will**

Der Schlüssel zu mehr Lebensfreude, Selbstvertrauen und Erfolg

Softcover | 174 S. | 19,95 € | ISBN 978-3-99060-170-9

Erscheint am 3. Juni 2020

##### Presserückfragen, Rezensionsexemplare

Mag. Maria Schlager-Krüger

Goldegg Verlag GmbH   
Mommsengasse 4, A-1040 Wien

Friedrichstraße 191, D-10117 Berlin  
F +43 1 505 43 76-46

M +43 699 14404446

[maria.schlager@goldegg-verlag.com](mailto:maria.schlager@goldegg-verlag.com)

[www.goldegg.verlag.com](http://www.goldegg.verlag.com)