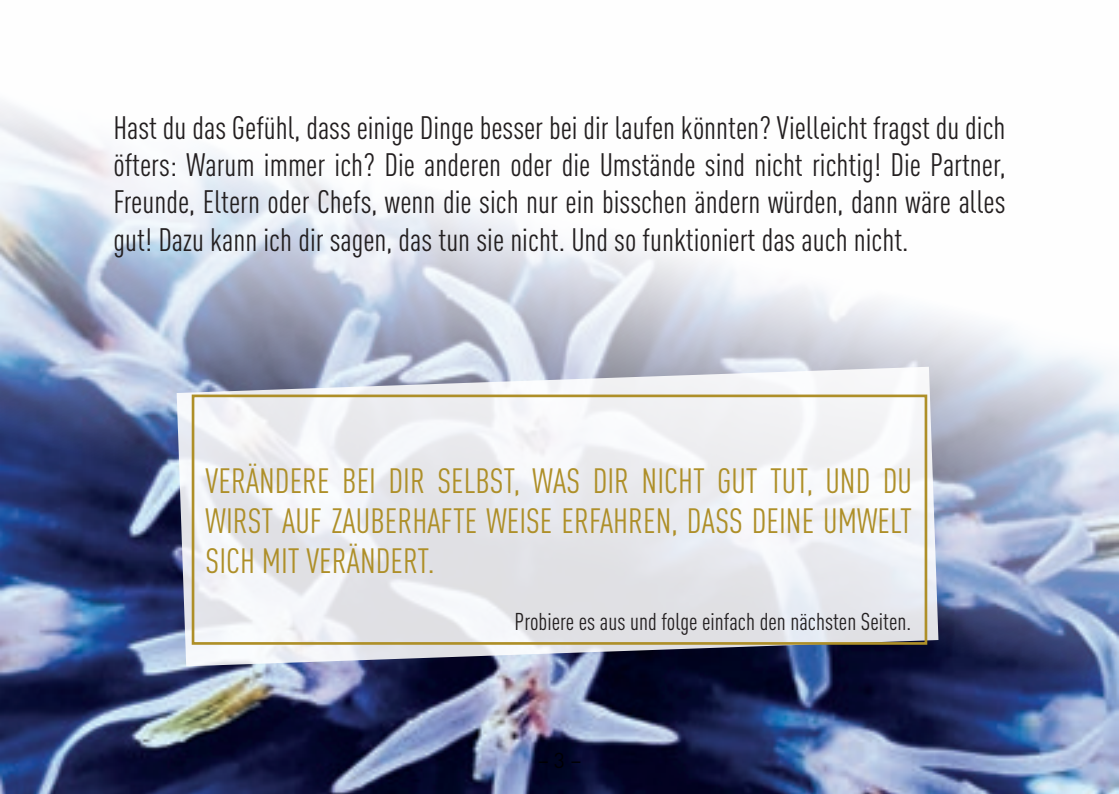


JUTTA SCHIMMEL

Glückskeimlinge

ERNTE WAS DU DENKST

In unserer Kultur werden wir schon sehr früh zur Selbstreflexion angehalten. Wir hinterfragen unsere Gedanken und Taten. Gesunde Kritik motiviert uns zur Veränderung, öffnet uns für Neues und bringt uns voran. Wir entwickeln so unser natürliches Selbstwertgefühl. Wenn jedoch die Kritik, die wir an uns selbst üben, nicht mehr nur die gemachten Fehler betrifft, sondern unsere ganze Person angreift, wenn sie nicht mehr aufbauend auf uns wirkt, sondern eher entwertend und vernichtend ist, dann ist sie bereits toxisch geworden. Je mehr wir diese Haltung annehmen, desto mehr schwächen wir unser natürliches Selbstwertgefühl. Wir werden immer abhängiger vom Applaus der anderen und unsere positive Lebensenergie leidet.

The background of the entire page is a close-up photograph of several light blue flowers with yellow centers, set against a dark blue background. The flowers are in various stages of bloom, with some showing their stamens and pistils. The lighting is soft, creating a gentle, ethereal atmosphere.

Hast du das Gefühl, dass einige Dinge besser bei dir laufen könnten? Vielleicht fragst du dich öfters: Warum immer ich? Die anderen oder die Umstände sind nicht richtig! Die Partner, Freunde, Eltern oder Chefs, wenn die sich nur ein bisschen ändern würden, dann wäre alles gut! Dazu kann ich dir sagen, das tun sie nicht. Und so funktioniert das auch nicht.

VERÄNDERE BEI DIR SELBST, WAS DIR NICHT GUT TUT, UND DU WIRST AUF ZAUBERHAFTE WEISE ERFAHREN, DASS DEINE UMWELT SICH MIT VERÄNDERT.

Probiere es aus und folge einfach den nächsten Seiten.

STIMME DICH  
WIEDER POSITIV  
AUF DICH  
SELBST EIN.

In diesem kleinen Ratgeber habe ich meine Essenzen zu dem Thema Glück, Zufriedenheit und mehr Selbstwertgefühl zusammengefasst. Im Laufe meiner Suche nach Antworten dazu habe ich durch Fachliteratur zu den verschiedensten Wissenschaftsdisziplinen wichtige Zusammenhänge für mich entdeckt und verstanden. Daraus habe ich eine Strategie aus verschiedenen Methoden und Handlungsempfehlungen entwickelt, für mich optimiert und sie dann im praktischen Alltag getestet. Heute bin ich davon überzeugt, diese Empfehlungen können eine wunderbare Möglichkeit sein, seine eigenen destruktiven Denk- und Verhaltensmuster zu verändern, um sich selbst erfolgreich wieder in eine positivere Balance zu bringen. Vielleicht magst du dazu nicht allen hier gezeigten Ausführungen oder Empfehlungen anfänglich folgen, weil sie aktuell für dich nicht stimmig, machbar oder nötig sind. In jedem Falle wirst du schon durch das Interesse am Thema viel für dich gewinnen können. Ganz nach dem universellen Gesetz von Ursache und Wirkung wird die Saat, die du säst, zu deiner Ernte.

GIB DIR  
SELBST  
EIN

*Ja*

Du kannst jeden Tag deinem Leben durch neue Gedanken eine andere Richtung geben. Schon ein positiver Gedanke, den du liebevoll jeden Tag bejahst, ist ein erster kleiner Schritt, der dich auf eine erfolgreiche Reise zu mehr Lebensfreude und Zufriedenheit schickt. Lass` deine negativen Gedankenmuster einfach los und überlasse dein persönliches Empfindungsglück nicht länger dem Zufall. Mache es zu deiner Entscheidungssache!

Wie sagte schon der Dalai Lama: „Es gibt nur zwei Tage im Jahr, an denen man nichts tun kann. Der eine ist gestern, der andere morgen.“\* Daraus resultiert, dass heute der richtige Tag ist, und für eine Entscheidung zur Veränderung ist immer der richtige Moment.

Da der Wunsch alleine nicht genügt, brauchst du auf jeden Fall die Bereitschaft zu handeln sowie allgemein Zuversicht und Geduld! Damit bist du für deinen neuen Weg schon einmal sehr gut ausgestattet. Bist du bereit?

Dann beginnst du heute, hier und jetzt eine neue und wunderbare Reise.  
Lass uns beginnen!

EIN  
ENTWERTETES  
*ich* IST DAS  
RESULTAT  
NEGATIVER  
GEDANKEN.



Warum passiert es eigentlich, dass wir in bestimmten Situationen in Stimmungen geraten, die uns positiv oder negativ stimmen? Dazu sagt Josef Perner, Leiter des Zentrums für Neurokognitive Forschung an der Universität Salzburg: „Nicht wir bestimmen, welche Erinnerungen sich manifestieren, welche Erinnerungen später einmal unsere Persönlichkeit ausmachen. Vielmehr sind es unsere Gefühle.“ Weiter sagt er: „Es gibt einen Unterschied zwischen dem, was man erlebt hat, und den Erinnerungen, die man im Kopf mit sich herumträgt.“\*\* Sicher eine Vorstellung, die im ersten Moment etwas irritiert, denn dies heißt nichts anderes als: „dass nichts, was wir erinnern, neutral ist“. Vielmehr verantwortlich sind die Klangfärbungen unserer Gefühle zu Situationen, die wir erlebt haben.

Die Wissenschaft ist sich darin einig, dass schon in der Kindheit die ersten Prägungen stattfinden. Eltern haben oft ambivalente Gefühle ihrem Kind gegenüber und sehr unterschiedliche Wertvorstellungen. Das können z. B. Einstellungen zu Arbeit, Geld, Vergnügen, Sozialverhalten sein. „Die Erfahrungen prägen ein ganzes Leben lang“, schreibt auch die promovierte Berliner Philosophin Barbara Strohschein.



# JUTTA SCHIMMEL

Jutta Schimmel lebt und arbeitet in Bonn. Ihre Berufung sieht sie in der Hingabe an die schönen und hoffnungsvollen Dinge und Aspekte im Leben, und darin, diese zu fördern. Im Laufe ihres erfolg- und facettenreichen Berufslebens ist sie diesem Credo auf den unterschiedlichsten Wegen gefolgt. Mit diesem kleinen Ratgeber arbeitet sie weiter an ihrer Zielsetzung auf einem neuen Pfad.

Aus der vielfältigen Literatur zum Thema Glück, Zufriedenheit und Selbstwertgefühl, sowie aus ihrer eigenen Lebenserfahrung, hat sie Essenzen für ihr Erfolgskonzept gesammelt, die sie dem Leser gerne weitergeben möchte.