



In jedem steckt mehr!  
Unsere Coach-Expertin  
Birgit Schäfer ist spezi-  
alisiert auf Persönlich-  
keitsentwicklung



Selbstsicher und willensstark:  
Flug-Pionierin Amelia Earhart  
überquerte 1932 als erste Frau  
den Atlantik im Alleinflug

ZUFRIEDEN SEIN, STÄRKER WERDEN, ZIELE ERREICHEN

# So *schaffen* wir, was wir wollen!

Am 2. März widmet  
3sat starken Frauen  
einen Thementag.  
Welche Kraft und  
Zufriedenheit aus den  
eigenen Zielen wächst  
und wie jeder sie  
gewinnen kann, sagt  
uns eine Expertin für  
Potenzialentwicklung

**G**egen alle Widerstände wurde die Amerikanerin Amelia Earhart Pilotin, Schul-Revolutionärin Maria Montessori studierte gegen den Willen ihrer Eltern Mathematik, danach als erste Frau in Italien Medizin. Durch Ehrgeiz und mentale Stärke haben sie ihre Vorhaben durchgesetzt. Dazu gehört Willenskraft – die den meisten von uns im Alltag oft fehlt.

## Mentale Stärke ist erlernbar

Doch mentale Stärke ist erlernbar: „Stellen Sie sich vor, was dann anders ist, wenn Ihr Ziel umgesetzt wurde“, rät Birgit Schäfer, Coach für Persönlichkeitsentwicklung

und Potenzialanalyse in München. „Schreiben Sie auf, was Sie erreichen wollen und was sich als direkte Konsequenz daraus ergibt.“ Der Trick: Wenn genügend positive Aspekte zusammenkommen, entsteht die nötige Motivation von selbst.

**Routine-Falle.** Vielen ist gar nicht bewusst, was sie gerne machen würden. Irgendwann richtet man sich in Routinen ein – sie erleichtern das Leben im Alltag. Man erfüllt seine verschiedenen Rollen in Beruf und Privatleben. Ob man wirklich glücklich damit ist, fragt man sich irgendwann nicht mehr jeden Tag. Für mehr Zufriedenheit muss man also erst mal herausfinden, was man wirklich will. Um aus dem Alltagskor-

sett zu schlüpfen, braucht es Mut, Selbstvertrauen und Durchhaltevermögen. Einsatzbereitschaft erfordert Entschlossenheit.

## Probezeit für das neue Verhalten

Doch ob man beschließt, mehr Sport zu treiben, oder ob man es häufiger schaffen will, auch mal Nein zu sagen – kann man so etwas dauerhaft beibehalten? Coach Schäfer hat einen Tipp: „Erlauben Sie sich, das neue Verhalten für die nächsten vier Wochen auszuprobieren, um dann zu entscheiden, ob Sie es weiterführen möchten. Dies lässt eine Option offen und ist nicht so endgültig. Das hilft, den Mut zu entwickeln,



## Test: Zufriedenheit im Alltag

Es ist nicht einfach, sich selbst gegenüber ehrlich zu sein. Unser Test gibt Auskunft darüber, wie zufrieden Sie momentan mit Ihrem Leben sind.

- |   |          |
|---|----------|
| 1. Ich würde mich als offen und flexibel beschreiben, kann mich gut konzentrieren und denken.                                 | <b>A</b> |
| 2. Ich habe das Gefühl, dass andere Menschen häufig mein Leben bestimmen.   | <b>B</b> |
| 3. Ich spüre oft ein „unwohles“ Gefühl im Bauch, eine Enge in der Brust oder einen Druck im Nackenbereich.                    | <b>C</b> |
| 4. Ich bin humorvoll und lache viel.  | <b>A</b> |
| 5. Ich verspüre ein Bedürfnis, meinem Leben wieder mehr Sinn zu geben.  | <b>B</b> |
| 6. Es fällt mir häufig schwer, mich zu entspannen und etwas zu finden, wo ich Energie tanken kann.                            | <b>C</b> |
| 7. Wenn ich auf mein bisheriges Leben zurückblicke, würde ich das meiste genau so wieder machen wollen.                       | <b>A</b> |
| 8. Wenn mir etwas nicht gelingt, gebe ich schnell auf und suche mir lieber etwas anderes.                                     | <b>B</b> |
| 9. Ich bin mit den Gedanken oft in der „guten, alten Zeit“ und hoffe, dass die Zukunft besser wird, als der Moment jetzt ist. | <b>C</b> |

**Auflösung:** Der Buchstabe, den Sie am häufigsten angekreuzt haben, entschlüsselt Ihnen, wie Sie momentan zu Ihrem Leben stehen.

### Überwiegend A-Antworten

Sie sind sehr zufrieden, glauben an sich selbst und gestalten Ihr Leben eigenverantwortlich. Optimal! Sie fühlen sich überwiegend in Balance und haben ein Netzwerk an Menschen, die Sie stützen.

### Überwiegend B-Antworten

Es gibt Lebensbereiche, in denen Sie unzufrieden sind. Würden Sie sich gerne mehr in Ihr Leben einbringen? Schreiben Sie auf, was Sie ändern möchten und was sich dadurch positiv verändert.

### Überwiegend C-Antworten

Sie sind mit Ihrem Leben derzeit eher unzufrieden. Gehen Sie die Lebensgestaltung aktiv an, um Ihre Zufriedenheit zu fördern. Werden Sie sich Ihrer Werte und Überzeugungen bewusst.

einen neuen Weg zu gehen.“ Zusätzlich helfen Entspannungstechniken wie zum Beispiel eine gedankliche Reise, in der man sich das Erreichen seiner Vision bildlich vorstellt.

## Schalten Sie Ihr Kopfkino ein

Wenn der neue Vorsatz nicht auf Anhieb klappt: Ein schlechtes Gewissen ist kein guter Ratgeber, die innere Motivation muss stim-

men. Wir brauchen nämlich Ziele, die uns emotional ansprechen.

**Ich-Vertrag.** Um den persönlichen Zielen näherzukommen, rät die Spezialistin für Potenzialanalyse zu einem Pakt mit sich selbst. Jeder kann die für die Umsetzung nötige Power entwickeln, entscheidend ist, sich an diese Vereinbarung zu halten – eine Abmachung zwischen dem Menschen, der man ist, und der Person, die man sein möchte! NBG

## Familie im TV

### Stark. Kühn. Weiblich

24 Stunden mit mutigen Pionierinnen. Beiträge über Amelia Earhart, Maria Montessori, Bertha von Suttner u. a. **SO 2.3.** • ab 7:15 Uhr • **3SAT**



## Buch-Tipp

Gene C. Hayden: „Bleib dran, wenn dir was wichtig ist“ (dtv, 14,90 Euro)

# Die doppelte Pflanzenkraft gegen Husten.



- Löst schnell festsitzenden Schleim
- Beruhigt die gereizten Bronchien
- Rein pflanzlich und sehr gut verträglich

## Jetzt NEU

Extra stark  
und  
Ideal für unterwegs!



\* Im Vergleich zu Bronchicum® Thymian Lutschpastillen. Bronchicum® Thymian Lutschpastillen enthalten Thymiankraut-Trockenextrakt als Wirkstoff.

**Bronchicum® Elixir. Anwendungsgebiete:** Behandlung der Symptome einer akuten Bronchitis und Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim. **Warnhinweise:** Enthält 4,9 Vol.-% Alkohol. Enthält Sucrose (Zucker) und Invertzucker. Packungsbeilage beachten! **Bronchicum® Thymian Lutschpastillen. Wirkstoff:** Thymiankraut-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Zur Besserung der Beschwerden bei Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim, zur Besserung der Beschwerden bei akuter Bronchitis. Wenn Sie sich nach 7 Tagen nicht besser oder gar schlechter fühlen, wenden Sie sich an Ihren Arzt. **Bronchicum® Thymian Lutschpastillen. Wirkstoff:** Thymiankraut-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Traditionell angewendet zur Unterstützung der Schleimlösung bei Husten im Rahmen von Erkältungen. **Bronchicum® Thymian Lutschpastillen** sind ein traditionelles, pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei: „Zur Unterstützung der Schleimlösung bei Husten im Rahmen von Erkältungen“, ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Cassella-med GmbH & Co. KG · Gereonsmühlengasse 50670 Köln · Ein Unternehmen der Klosterfrau Healthcare Group. [www.bronchicum.de](http://www.bronchicum.de)