Was wir noch alles vorhaben! **Aufbruchsstimmung** macht sich breit. Wir sind mittendrin und auf dem richtigen Weg. Wenn es schwierig wird, macht das nichts. Denn **Hilfe naht.** Meistens wissen wir ohnehin **ganz genau,** was wir wollen. Der erste Impuls. Doch immer wieder der richtige. **Weiter so!** Keine Angst vor dem Scheitern. Mit **Mut und Begeisterung** geht das auch wirklich gut.

Welt *der* Frau

10
16

Die österreichische Frauenzeitschrift. Seit 1946.

SONDERAUSGABE

Ja, wir schaffen was!

Beherztes Engagement vom Ehrenamt bis zur Wirtschaft.

dern. Ebenfalls so manche Hilfe von außen – etwa mit Programmen und Initiativen, die Frauen den Bereich Technik und viele spannende Berufe näherbringen. „Immer noch wird den Burschen da mehr zugetraut. Programme, die solche Klischees aufzubrechen helfen, sind also überaus begrüßenswert", sagt Biechl, die dazu am FH Campus Wien auch Workshops hält. Genauso gut findet sie übrigens auch alle Initiativen für Burschen in Richtung sozialer Arbeit. „Die jeweiligen Talente zielgerichtet einzusetzen – darum geht es heute mehr denn je!"

PERFEKT? MUSS NICHT SEIN!

Dass frau sich im Leben in vielen Rollen wiederfindet – von Ehefrau bis Mutter, von Chefin bis Mitarbeiterin –, bringt bekanntlich viele Herausforderungen mit sich. „Da ist eine ehrliche Neudefinition der Rollen notwendig. Man sollte sich also die Frage stellen: „Was ist für mich in der jeweiligen Rolle wichtig?" Vom Perfektionismus sollte man sich da übrigens getrost verabschieden. „In manchen Bereichen ist es sinnvoll, sich mit einem Mindestmaß zu begnügen und sich dort besonders zu betätigen, wo die eigentlichen Stärken und Fähigkeiten sind", rät Biechl. Wer sich selbst und die eigenen Stärken und Schwächen gut kennt, kann auch mit beidem umgehen. „Ich spreche ja lieber von vermeintlichen Schwächen. Denn jede Schwäche kann bekanntermaßen eine Stärke in anderer Hinsicht sein."

KEINE ANGST VORM SCHEITERN

Gibt es zum Schluss noch einen Tipp der Beraterin für einen gelungenen Lebensweg? „Vertrauen Sie Ihren Impulsen, entwickeln Sie ein Gespür für Ihre Bedürfnisse und Empfindungen. Und handeln Sie danach! Nach meiner Erfahrung sind die ersten Impulse die angemessenen.

Wenn ich noch einen zweiten Tipp mitgeben darf: Keine Angst vorm Scheitern! Probieren Sie etwas Neues aus. Denn wenn wir das machen, was wir immer schon gemacht haben, wird das passieren, was immer schon passiert ist." ❊

Mut für Veränderung

Angst blockiert die Gedanken, Begeisterung dagegen macht entschlossen: Mutmacherin Claudia Kloihofer über frische Herzenskraft für neue Wege.

Trotz des Wunsches nach Veränderung siegt oft die Angst vor dem Neuen. Was tun?
Claudia Kloihofer: Angst blockiert alle unsere Gedanken und somit auch den Mut, etwas Neues zu beginnen. Ein erster Schritt ist daher, dem Ursprung der Angst nachzugehen und die Enge der angstvollen Emotionen zu lockern. Dazu gibt es viele sehr effektive Techniken im Coaching. Der Zweifel löst sich meist rasch auf, wenn die Möglichkeiten für eine glückliche Zukunft wachsen. Innere Bilder und eine Schritt-für-Schritt-Anleitung helfen, neue Wege zu gehen. Ganz wichtig: Was Sie heute denken, entscheidet darüber, wie Sie morgen leben. Denn Gedankenkraft erzeugt Ihr Erleben.

Sie sagen, dass alles, was aufrichtig aus dem Herzen kommt, Mut macht. Wie hängen Herz und Mut zusammen?
Herzensenergie, Freude und Liebe sind die kraftvollsten Zutaten für unser Überleben. Das Herz beeinflusst Klarheit, Kreativität, emotionale Ausgeglichenheit und persönliche Effektivität. Wer hier in Balance ist, erlebt Mut als ganz natürlich. Solche Menschen handeln spontan und furchtlos, statt sich von Ängsten und Zweifeln leiten zu lassen. Der Mut, Nein zu sagen, Grenzen zu ziehen, zu sich zu stehen, nach seinem inneren Werteempfinden zu handeln, der Intuition zu vertrauen, sich gegen den Mainstream zu stellen, ist die natürliche Folge. Zu wenig Mut für Veränderung ist auch ein „Begeisterungsproblem". Man braucht Begeisterung, um im Gehirn etwas zu bewegen. Mit dem Ausschütten von Glückshormonen beginnt das Gehirn, für Neues offen zu sein.

Claudia Kloihofer ist überzeugt: „Was Sie heute denken, entscheidet darüber, wie Sie morgen leben." Ein Seminar dazu gibt sie im 29. Oktober in Feuersbrunn am Wagram. Infos: www.mutmachinstitut.at