

## Expertentipp Auf die Stärken kommt es an



MARIA STEPANEK

Wer kennt ihn nicht, den inneren Skeptiker? Mit Sätzen wie «Das kannst du nicht», «Das geht nicht» oder «Das ist nichts für dich» schleicht er sich in unsere Köpfe ein und verhindert, dass wir uns neuen Herausforderungen und Erfahrungen stellen. Unser Denken ist ein ständiger innerer Dialog und sehr oft hat der Pessimist dabei das Sagen. Er setzt Schranken, bremst Entwicklung und verhindert Erfolg. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, dem inneren Skeptiker seine Kraft zu nehmen. Eine davon ist, sich der eigenen Stärken und Talente gewahr zu sein. Jeder Mensch trägt eine ganze Schatzkammer an Ressourcen in sich, doch oft sind wir uns unseres Potenzials gar nicht bewusst. Wenn uns etwas gut gelingt, schreiben wir den Verdienst gerne dem Umfeld oder den günstigen Umständen zu. Manche Fähigkeiten erkennen wir zwar an, nehmen sie aber als selbstverständlich hin. Und am liebsten konzentrieren wir uns so wieso auf das, was noch nicht so gut läuft. Aus der Gehirnforschung wissen wir jedoch, dass sich immer jene Aspekte festigen, auf die wir unsere Aufmerksamkeit richten. Auch aus neurowissenschaftlicher Sicht macht es also Sinn, uns auf

die vorhandenen Ressourcen zu fokussieren. Folgende Übungen können Ihnen dabei helfen:

1. Notieren Sie sich jeden Abend drei Dinge, die Ihnen gut gelungen sind. Das können grosse Erfolge wie Geschäftsabschlüsse oder bestandene Prüfungen sein. Denken Sie aber auch an die vielen Mini-Erfolge, etwa wenn Sie ein kniffliges Excel-Problem lösen oder sich aufrufen konnten, zum Sport zu gehen.
2. Machen Sie Ihre Stärken sichtbar, indem Sie für jeden Erfolgsmoment eine Murmel oder einen Stein in ein Glas legen. Positionieren Sie dieses an einer für Sie gut sichtbaren Stelle und seien Sie neugierig, wie rasch Ihre Ressourcen-Sammlung wächst.
3. Erinnern Sie sich an die zehn grössten Erfolge Ihres Lebens (auch Velofahren-Lernen gilt): Welche Fähigkeiten haben Sie dabei eingesetzt? Auf welche können Sie nach wie vor zurückgreifen? Welche Kompetenzen ziehen sich wie ein roter Faden durch Ihr Leben?
4. Fragen Sie auch Freunde oder Verwandte, was sie an Ihnen bewundern. Oder wechseln Sie selbst die Perspektive: Was finden andere an Ihnen toll? Um welche Fähigkeiten beneiden Ihre Kollegen Sie?

Egal, für welche Methode Sie sich entscheiden, angesichts der Fülle von positiven Argumenten wird Ihr innerer Skeptiker bald leiser werden. Die Strategie ist übrigens aus der Werbung bestens bekannt: Viele kleine, unterschwellige Reize wirken stärker als ein grosser bewusster, den der Verstand sofort mit Gegenargumenten kontern würde. Überlisten Sie also Ihren inneren Skeptiker, indem Sie ihn fortlaufend mit Ihren Stärken beeindruckten.

### Über die Verfasserin

Maria Stepanek ist Personal & Business Coach in Vaduz - [www.mariastepanek.com](http://www.mariastepanek.com).

Das «Volksblatt» gibt Gastautoren Raum, ihre persönliche Meinung zu äussern. Diese muss nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen.

ANZEIGE

## Aus dem Haus der Gesundheit

### Homöopathie in der Schwangerschaft und bei der Geburt

**HAUS DER GESUNDHEIT**

physio-mobil  
im Haus der Gesundheit

PHYSIO-BALANCE  
Physiotherapie GmbH  
Danica Negele

PRAXIS FÜR KLASSISCHE HOMÖOPATHIE  
Desirée Zundel

JUTTA HOFER  
PRAXIS FÜR KOMPLEMENTÄRE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Apothek  
am St. Martins-Ring

[www.haus-der-gesundheit.li](http://www.haus-der-gesundheit.li)



«Mit jedem Menschen ist etwas Neues in die Welt gesetzt, was es noch nicht gegeben hat, etwas Erstes und Einziges.» Von Martin Buber. (Foto: ZVG)

- gewisse Hormone werden vermehrt und andere vermindert ausgeschieden
- es kommt zu einer Erweiterung der Gefässe
- manche Frauen berichten über «dicke Beine»
- Wadenkrämpfe
- Schwangerschaftserbrechen und/oder -übelkeit
- häufiger Harndrang
- Verstopfung
- Appetitveränderungen («Gelüste»)
- Sodbrennen
- Spannungsgefühle der Brüste
- oder sogar Blutungen während der Schwangerschaft.

Hierbei kann die Homöopathie eine schnelle und sanfte Hilfe anbieten. Ausserdem kommen in einer Schwangerschaft oft sehr starke Emotionen zutage, beim Umgang mit diesen Gefühlen kann die Frau mit homöopathischen Mitteln unterstützt werden.

Die Homöopathie kann zusätzlich die Wehen unterstützen oder anregen. Sie kann bei Beschwerden im Verlauf der Geburt und nach der Geburt, während des Stillens z. B. bei Brustentzündungen, Milchstau, bei starkem Milchfluss oder um abzustillen eine Hilfe darstellen. Wichtig zu wissen ist, dass auch ein homöopathisches Mittel nicht leichtfertig eingenommen werden soll und immer individuell gewählt werden muss. Hierbei kann Ihnen ein Homöopath gute Unterstützung bieten.

**Name:**  
Desirée Zundel  
dipl. Homöopathin hfnh

Praxis für klassische Homöopathie

[www.globuli.li](http://www.globuli.li)

## Heilpädagogisches Zentrum des Fürstentums Liechtenstein

### Ausflug zum 50-Jahr-Jubiläum in die Gemeinde Eschen-Nendeln

**ESCHEN-NENDELN** Vom Fussballstadion in Vaduz in den Wald nach Eschen-Nendeln zu Vogelhäusern und Wasserfällen.

Herzlich wurden wir vom Gemeindevorsteher Günther Kranz sowie dem Forstpersonal willkommen geheissen. Nach einer kurzen Ansprache des Geschäftsführers des hpz Mario Gnägi sowie des Gemeindevorsteher Günther Kranz und gestärkt mit Kaffee und Gebäck starteten wir motiviert in den Tag, welcher uns durch die Gemeinde Eschen-Nendeln ermöglicht wurde.

Nach dieser kraftspendenden Begrüssung konnte sich jeder der Teilnehmer/-innen an einem der vorbereiteten Arbeitsplätze einfinden. Schritt für Schritt führte uns der Gemeindeforstwart Adrian Gabathuler sowie Forstwart Stefan Rhomberg in die Kunst des Vogelhäuschenbauens ein. Bis kurz vor Mittag wurde fleissig gebohrt, geschraubt und geschliffen, bis schlussendlich jeder Teilnehmer sein eigens angefertigtes Vogelhäuschen bestaunen konnte. Da es für das Mittagessen noch etwas zu früh



war, wurden wir mit zwei Jeeps zum Sägewaierweg gefahren. Von dort aus spazierten wir gemütlich den sehenswerten Waldweg, entlang der Wasserfälle bis zur Forsthütte, hinunter. Unten angekommen, durften wir uns einen vorbereiteten Haselstock und eine Wurst schnappen,

Von links: Benedikt Sukitsch, Nathascha Harrer, Mathias Huber, Roland Hefti, Manuel Gurt, Carmen Öhri, Thomas Balsiger, Marie Lohmann und Astrid Hermann. (Foto: ZVG)

welche dann am Feuer gegrillt wurde. Reichlich wurden wir mit Würs-

ten, Kartoffelsalat und einem feinen Dessert von der Personalleiterin Irene Schurte verköstigt. Nach diesem ausgiebigen und leckeren Essen bedankten wir uns bei den Forstangestellten für diesen ereignisreichen und tollen Tag. Dieser war durch ihr Engagement und ihre

herzliche Art ein voller Erfolg und für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein unvergessliches Erlebnis. Mit Stolz wurden die selbst gebauten Vogelhäuschen mit nach Hause genommen. Ein herzliches Vergelts Gott für den tollen Tag. (pr)

ANZEIGE



## hpz feiert sein 50-jähriges Bestehen

### Der Verein für Heilpädagogische Hilfe in Liechtenstein

wurde im Jahr 1967 auf Initiative ID Fürstin Gina von und zu Liechtenstein gegründet. Nur zwei Jahre später wurde in Schaan im damaligen Haus Tietz die Sonderpädagogische Tagesschule mit 25 Schülerinnen und Schülern eröffnet. Im Jahr 1971 wurde mit der Heilpädagogischen Früherziehung die erste Therapiestelle eröffnet. 1975 konnte in Vaduz die erste geschützte Werkstätte eröffnet werden. 1987 wurde mit dem Wohnheim Birkahof in Mauren der Wohnbereich gestartet.

Heilpädagogisches Zentrum des Fürstentums Liechtenstein, Im Kresta 2, 9494 Schaan

