

VOL. 32 | 2024 | BY CLAUDIA GRIMM ACADEMY

QUEENS

MAGAZIN

MIT MARIA BERGLER

MUT

BEDEUTET, AUS
FEHLERN ZU LERNEN

7 TIPPS WIE DU
DEIN ZUTRAUEN IN
DICH SELBST
STÄRKEN KANNST

TRAU' DICH!

ICH TRAUE ES DIR ZU!

Inhalt



02 | TRAU' DICH! ICH TRAU ES DIR ZU!

WAS FÜR MICH MUT BEDEUTET!

03 | SCHRITTE AUS DER KOMFORTZONE

SCHREITE TROTZ ÄNGSTE UND
BEDENKEN VORAN



04 | 7 MÖGLICHKEITEN,...

...WIE DU DEIN ZUTRAUEN IN DICH
SELBST STÄRKEN KANNST

LIEBE MARIA, WAS BEDEUTET FÜR DICH MUT?

GEDANKEN VON MARIA BERGLER, EXECUTIVE BERATERIN UND COACH FÜR
FÜHRUNGSKRÄFTE, GRÜNDER:INNEN UND UNTERNEHMER:INNEN

„Trau’ Dich! Ich traue es Dir zu!“

Mut bedeutet, trotz Ängsten und Bedenken voranzuschreiten und Großartiges zu bewirken, gestärkt durch Zutrauen in mich selbst und andere.

Mut und Zutrauen gehen Hand in Hand: Während Mut uns ermöglicht, trotz Ängsten und Bedenken voranzuschreiten, ist Zutrauen das Fundament, auf dem dieser Mut aufbaut. Indem wir in unsere Fähigkeiten und in die Unterstützung anderer vertrauen, können wir die Herausforderungen des Lebens mit Zuversicht angehen.

„Du kannst das, davon bin ich überzeugt!“ - Das ist so ein mächtiger Satz, der schon vielen den nötigen Schubs gegeben hat, um sich mutig einer Herausforderung zu stellen. Dieses Zutrauen aus dem Umfeld zu erfahren, stärkt so sehr!

Nur leider ist nicht immer jemand zur Stelle, diese mächtigen Worte auszusprechen. Was also dann tun? Wir müssen anfangen, dieses Zutrauen in uns selbst zu entwickeln und zu stärken.



SCHRITTE AUS DER KOMFORTZONE

"FORDERE DICH SELBST
HERAUS UND TRAU
DICH, NEUE DINGE
AUSZUPROBIEREN."

- MARIA BERGLER -



TIPPS & TRICKS

von Maria Bergler

● Selbstreflexion

Nimm dir Zeit, um deine Stärken, Fähigkeiten und bisherigen Erfolge zu reflektieren. Das Bewusstsein über deine Fähigkeiten kann dein Selbstvertrauen stärken.

● Setze realistische Ziele

Setze dir Ziele, die herausfordernd, aber erreichbar sind. Das Erreichen dieser Ziele wird dein Vertrauen in deine Fähigkeiten stärken.

● Schritte aus der Komfortzone

Fordere dich selbst heraus und trau dich, neue Dinge auszuprobieren, auch wenn sie dich außerhalb deiner Komfortzone bringen. Jedes Mal, wenn du etwas Neues wagst, stärkst du dein Selbstvertrauen.

● Positive Selbstgespräche

Achte auf deine inneren Dialoge und ersetze negative Gedanken durch positive. Sprich dir selbst Mut zu und erinnere dich daran, was du bereits erreicht hast.

● Umgebung wählen

Umgebe dich mit unterstützenden und positiven Menschen, die an dich glauben und dich ermutigen. Eine unterstützende Umgebung kann dein Selbstvertrauen stärken.

● Aus Fehlern lernen

Betrachte Fehler als Chancen zum Lernen und Wachsen, anstatt sie als Versagen zu betrachten. Die Fähigkeit, aus Fehlern zu lernen, kann dein Selbstvertrauen stärken, da du erkennst, dass Fehler ein natürlicher Teil des Lernprozesses sind.

● Anerkennung und Feiern

Anerkenne und feiere deine Erfolge, egal wie klein sie sein mögen. Das Feiern von Erfolgen kann dein Selbstvertrauen stärken und dir dabei helfen, positive Energie für zukünftige Herausforderungen zu sammeln.



MARIA BERGLER

„DU KANNST DAS, DAVON BIN ICH ÜBERZEUGT!“

Dr. Maria Bergler ist eine gefragte Executive Beraterin und Coach für Führungskräfte, Gründer:innen und Unternehmer:innen.

Als Expertin für Personal- und Organisationsentwicklungs-Themen setzt sich die promovierte Pädagogin für Empowerment, Diversität und moderne Führungsansätze in der Arbeitswelt, ein.

Zuvor betreute Bergler bei McKinsey & Company Kunden aus verschiedenen Branchen, war Head of People & Culture bei einem Startup und verantwortete später zurückgekehrt zu McKinsey die Personalentwicklung deutschlandweit für zwei Branchen.

Zuletzt war sie dort europäische Personalleiterin für den Bereich Advanced Industries und wurde kürzlich als HR Top Voice 2023 von Personio sowie von LinkedIn als Top Voice Jobsuche & Karriere 2024 ausgezeichnet.

Dr. Maria Bergler ist geboren im tiefsten Oberbayern mit äthiopischen Wurzeln, ist wohnhaft in München und Mutter zweier Kinder.

Impressum

Claudia Nicoleta Grimm
79258 Hartheim
Deutschland

E-Mail: mail[at]claudia-grimm.academy

USt. wird nicht ausgewiesen, da die Claudia Grimm Academy
Kleinunternehmer im Sinne des UStG ist.

Plattform der EU-Kommission zur
Online-Streitbeilegung: <https://ec.europa.eu/odr>

Wir sind zur Teilnahme an einem
Streitbeilegungsverfahren vor einer
Verbraucherschlichtungsstelle weder verpflichtet noch bereit.

Verantwortliche/r i.S.d. § 18 Abs. 2 MStV:

Claudia Nicoleta Grimm
79258 Hartheim

Bildrechte von Maria Bergler:

©Anija Schlichenmaier

Urheberrecht

Die Claudia Grimm Academy ist bestrebt, in allen Veröffentlichungen
des Queens Magazin die Urheberrechte der verwendeten Bilder zu
beachten.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin
unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige
Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche
Zugänglichmachung.
