

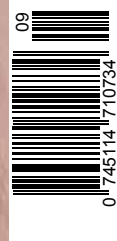
like it

DAS ÖSTERREICHISCHE LIFESTYLEMAGAZIN

LIKE-IT-MAGAZIN.AT

DEZEMBER 2021 / JÄNNER 2022

€ 3,50



TRENDS
DREAM OF CREAM
WOLLUST
CAPETOWN
MENAGE A TROIS

TASCHEN
KLEIN, ABER OHO!

HEALTH
SO GELINGT EIN
GESUNDER DARM

KARATEDO
DIE KAMPFKUNST AUS
DEM FERNEN OSTEN

WOHNEN
COZY COOLNESS &
WEIHNACHTSTAFEL

REZEPTE
VON SIZILIANISCH
BIS TRADITIONELL

*Do it
yourself*
TIPPS

*Leben im
Schloss*

INSPIRATION FÜR KREATIVE:
DAS SCHLOSS HAGGENBERG

WINTER
GLAMOUR

LEBENSFREUDE

SCHAU DANKBAR IN DEINE ZUKUNFT ...

Karriere-Coach, Journalautorin und Speakerin NICOLE HOBIGER-KLIMES nutzt Dankbarkeit als Kraftquelle für ihr Leben. Ins neue Jahr startet sie voller Power, ganz nach ihrem Credo: Wer aus den schönen Lebensmomenten Energie schöpft, kann dankbar nach vorne schauen.

Rund um den Jahreswechsel schaust du lieber nach vorne als zurück – warum?

Ich habe in meinem Leben gelernt, dass der Blick in den Rückspiegel nicht immer guttut. Es ist wie beim Autofahren: Natürlich musst du zu jeder Zeit wissen, was hinter dir passiert. Doch dein Blick richtet sich immer nach vorne, in die Richtung deiner eigenen Bewegung. Sonst ist ein Hoppala vorprogrammiert. Was man aus dem Rückblick jedoch mitnehmen kann, sind unschätzbar wertvolle Erinnerungen an wundervolle Lebensmomente. Wenn wir diese Kraft, die den schönen Augenblicken in unserem Leben innewohnt, in die Gegenwart und in unseren zukünftigen Alltag mitnehmen können, haben wir viel gewonnen: Energie, Zufriedenheit und letztlich ein wichtiges Stück Lebensfreude.

Wie setzt du das in deinem Leben um?

Ich führe ein Dankbarkeitsjournal und kann das jedem empfehlen, der bewusst und selbst gewählt glücklich durchs Leben gehen möchte. Es heißt „Meine Quantensprünge – Glücklich sein beginnt bei mir“ und ich habe es selbst geschrieben (Verlag Berger). Darin halte ich meine besonderen Augenblicke fest: Ich klebe Fotos von wundervollen, oft ganz kleinen Ereignissen und Momenten ein. Dann notiere ich in ein paar Stichworten und mit einer aussagekräftigen Überschrift, was mir dieser Moment bedeutet oder wie ich die Situation erlebt habe. Dadurch mache ich mir bewusst, wie viele kleine freudige Erlebnisse es in meinem Leben gibt, die



FOTO: MIRIAM HAGEN

NICOLE HOBIGER-KLIMES
Karriere-Coach, Journalautorin
und Speakerin

sonst wegen ihrer Kurzlebigkeit untergehen könnten. Ich sammle also Glücksmomente und schöpfe daraus ungeheure Kraft für meine Gegenwart und Zukunft. Diese Routine schafft eine tiefe Zufriedenheit, und natürlich wirkt das automatisch auch auf alle Menschen in meinem direkten Umfeld. Denn ein glücklicher und gelassener Mensch ist wie ein Magnet und hat die Gabe, andere damit anzustecken.

Welchen Tipp hast du für einen glücklichen Start ins neue Jahr?

Hören wir in uns hinein und fragen uns selbst: Was soll mir das neue Jahr bringen? Aber auch: Was ist mein Beitrag dazu? Was kann ich machen, damit meine Wünsche für das neue Jahr in Erfüllung gehen? Und was, wenn ich meinen Wunsch dann kenne: Wo fange ich bloß an, und wie? Für mich ist das Vision Board ganz klar der Favorit. Darauf kann man nämlich leicht und schnell seine Pläne und Ziele bildlich festhalten, um sie nicht aus den Augen zu verlieren, und das kann als Motivationswerkzeug helfen. Oft ist das große Ganze zu riesig – also unbedingt auch die Teilschritte oder die „First Steps“ verbildlichen. Und dann ist der Trick: Sobald ich mir meine Wünsche konkret bewusst gemacht habe, lasse ich sie los und konzentriere mich auf die einzelnen Schritte zu meinem persönlichen Ziel. So kommt die Erfüllung spielerisch zu mir, während ich mit meiner Kraft im jeweiligen Augenblick bleibe. Damit ich die Chancen auch wahrnehme, die es zu ergreifen gilt.