5 Bereiche, in denen du jetzt dein Potenzial heben kannst

“Great things never come from comfort zones!” Diese Worte sehen wir oft auf diversen Spruchkarten. Sie vermitteln die klare Botschaft: Haben wir unser Potenzial nicht ganz ausgeschöpft und es uns in unserer Komfortzone allzu gemütlich gemacht, macht sich oft Unzufriedenheit breit.

Die Vor-, Nach- oder Zwischenurlaubsphase setzt Energien frei, die möglicherweise gerade jetzt genützt werden wollen, um sich seiner Potenzialentfaltung zu widmen. Wer sich stets für Neues öffnet, hat Chancen auf ein erfüllteres Leben. Wir haben für dich die 5 wichtigsten Lebensbereiche zusammengefasst, in denen du jetzt dein Potenzial ausschöpfen kannst.

1. Jetzt deine Persönlichkeit stärken

Emotionen wie Ärger, Wut, Traurigkeit – wir kennen sie alle gut. Wenn du **an deiner Persönlichkeit arbeitest**, erfährst du, warum etliche unangenehme Emotionen immer wieder auf deiner Tagesordnung stehen und warum dich einige Themen immer wieder triggern. Wie du deinen **inneren Kritiker** – der dich möglicherweise **von der Erfüllung großer Träume abhält** – zum Schweigen bringst, erfährst du hier: Den inneren Kritiker abstellen und stolz auf dich sein.

Wenn du dich jetzt um deine Persönlichkeit kümmern und alte Probleme über Bord werfen möchtest, wirst du garantiert fündig (z. B. vhs.at/persönlichkeitsentwicklung).

2. Weiterentwicklung puncto Gesundheit

Wer sich um seine Gesundheit kümmert, **bevor sein Körper Warnsignale abgibt**, kann sich später möglicherweise das ein oder andere Wehwechen ersparen.

Ernährung:
Die **Ernährung** auf eine wertvolle umzustellen, ist beim heutigen **Konsumangebot** einfacher denn je. Sei es auf glutenfrei oder auf mehr Obst am Speiseplan umzustellen oder mehr Gemüse zu sich zu nehmen: Sommergemüse hat jetzt Hochsaison und ist voller gesunder Vitamine. Eine **Handyapp** kann hier auch helfen, sich Ziele zu setzen und leichter dranzubleiben.
Bewegung:
Auch was das Thema **Bewegung** angeht, gibt es vielerlei Möglichkeiten, sich unterstützen zu lassen. In Lauf- oder Nordic Walking-Gruppen macht es gleich viel mehr Spaß. Oder du holst dir jetzt **im Fitnessstudio den Sommerrabatt**. Interessante Gesundheitsangebote für die ganze Familie gibt es auch hier: svs.at/gemeinsam gesünder. Oder du probierst diese günstigen Sommersportarten aus: 7 Sommersport-Tipps, die nichts kosten.
Stressvermeidung:
Stress gilt als Ursache vieler Leiden. Deshalb sollte **Stressvermeidung ganz vorne** auf unserer To-Do-Liste stehen. Sich immer wieder **Achtsamkeit ins Leben** zu rufen, z. B. sich mit dem Handywecker an Ruhepausen erinnern zu lassen, kurze Tagesmeditationen oder eine Runde Nichtstun als fixen Tagesbestandteil einzubauen, kann helfen, **allgemein entspannter** zu werden und Gesundheitsproblemen vorzubeugen.

3. Euer Potenzial in der Partnerschaft heben

Auch puncto Beziehungen gibt es Möglichkeiten, sich weiterzuentwickeln und Verbesserungen zu erlangen. Langjährige Partnerschaften haben meist Potenzial, **noch tiefer und schöner** zu werden. **Fixe Zeitfenster** füreinander finden, sich über Dinge austauschen, über die man sich schon lange nicht (oder noch nie?) ausgetauscht hat, **gemeinsame Hobbies** entdecken oder wieder aufleben lassen – all dies sind Dinge, die der Partnerschaft guttun. Wie ihr es angeht, gemeinsame **Träume in d**er **Partnerschaft zu realisieren**, erfährst du hier: 6 Schritte zur Verwirklichung der gemeinsamen Träume in der Partnerschaft.

4. Dein berufliches Potenzial ausschöpfen

Bist du zufrieden mit deinem Job? Auch in langjährigen Arbeitsverhältnissen schleicht sich **manchmal Demotivation** ein. Wie du motiviert dranbleibst, kannst du hier nachlesen: So kurbelst du deine Motivation im Job wieder an – 10 Tipps.

Falls du unzufrieden bist und einen Job-Wechsel überlegst, versuche zur Tat zu schreiten, in dem du möglichst **offen deine Zukunftspläne** und auch Zweifel ansprichst. Erforsche, was du immer schon machen wolltest. Überlege, welche **Weiterbildungen** dir helfen könnten und setze den ersten Schritt.

5. Potenzialentfaltung beim Thema Geld

Auch der Bereich Finanzen birgt Potenzial zur **Weiterentwicklung**. Meist bereiten uns jene Themen die größten Sorgen, die uns **unbekannt** vorkommen. Mit welchen wir noch keinerlei **Erfahrung** sammeln konnten und bis jetzt noch nichts zu tun hatten. Beschäftigen wir uns mit dieser großen Unbekannten, verlieren wir diese Berührungsängste. Auf unserer Finanzbildungsseite oder im Gespräch mit eine:r Expert:in kannst du dich mit Begriffen, die dir fremd vorkommen, dir möglicherweise Unbehagen verursachen, **vertraut machen**. So können sich neue, ungeahnte **Möglichkeiten** auftun.

Dies ist eine Marketingmitteilung der Raiffeisen Kapitalanlage GmbH, Mooslackengasse 12, 1190 Wien.
Stand/Aktualisierung: August 2023

Raiffeisen Capital Management steht für Raiffeisen Kapitalanlage GmbH oder kurz Raiffeisen KAG

Bildquelle: istock.com, shutterstock.