

5 Lebensbereiche mit Potenzial zur persönlichen Weiterentwicklung

Great things never come from comfort zones! Immer wieder begegnen uns diese Worte im Internet oder auf Geburtstagskarten. Sie vermitteln eine klare und auch wahre Botschaft: Haben wir es uns in unserer Komfortzone allzu gemütlich gemacht, entgeht uns etwas im Leben.

Wir entfalten unser Potenzial nicht zur Gänze und bereuen es eines Tages oder drehen uns mit gewissen Problemen ständig im Kreis. Wer stets offen ist für Neues und sich immer wieder Herausforderungen stellt, hat Chancen auf ein erfüllteres Leben! Wir haben für Sie die 5 wichtigsten Lebensbereiche zusammengefasst, in denen Weiterentwicklung einen ganz besonderen Mehrwert für Sie bringt:

1. Persönlichkeitsentwicklung

Welche **Emotionen** stehen bei Ihnen **am häufigsten** an der Tagesordnung? Sind öfters Wut, Ärger, Groll dabei? Wie gehen Sie mit **Kritik** um? Welche Erlebnisse **triggern** Sie immer wieder? Wenn Sie an Ihrer **Persönlichkeit arbeiten**, finden Sie Antworten auf all diese Fragen.



“ *Wir können den Wind nicht ändern, nur die Segel anders setzen,*“

sagte schon **Aristoteles**. Unser Umfeld wird sich nicht ändern, und wenn wir noch so an die Decke gehen. Wir können jedoch unser eigenes **Potenzial heben**, indem wir an uns selbst und daran, wie wir mit den Dingen umgehen, ansetzen. So könnten der Umgang mit Fremdkritik oder der immer wiederkehrende Groll über **unpünktliche Mitarbeiter** auf Erlebnisse in der Kindheit oder sogar früher zurückgehen. Wenn Sie diese Dinge bearbeiten, lernen Sie sich Stück für Stück besser zu verstehen. Sie gehen **gelassener** in schwierige Situationen und haben es ganz bestimmt um einiges leichter im Leben.

2. Gesundheit

Im Idealfall sollten wir uns um unsere Gesundheit kümmern, bevor unser Körper Warnsignale abgibt. Die **Ernährung** auf eine wertvolle umzustellen ist beim heutigen Angebot einfacher denn je.



Eine Vielzahl an **Apps** kann uns beim Einlegen von Fastentagen zur Zellerneuerung oder einem Fastenprogramm, das wir nicht nur starten sondern auch durchhalten wollen, **unterstützen**. Ein Mehr an **Bewegung** muss nicht mit zeitaufwändigen Sporteinheiten erreicht werden. Im Alltag immer wieder Strecken einzulegen, die **zu Fuß** anstatt mit dem Auto, den öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem Lift absolviert werden, bringt schon einen großen Mehrwert. Mit etwas **Achtsamkeit** schafft man es möglicherweise auch, Stress zu vermeiden, indem man auf seine Ruhepausen achtet oder Fernseh- und Internetzeiten durch kurze Meditationen oder einfach einmal einer Runde Nichtstun ersetzt. Indem man seine **Kraftquellen** sucht und findet und diese gezielt und konsequent einsetzt. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

3. Beziehung/Partnerschaft

Die Weiterentwicklung in unseren Beziehungen kann unser Leben maßgeblich verbessern. 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. Als Single könnte man aus alten Gewohnheiten ausbrechen, sich neue Freizeitbeschäftigungen suchen, Weiterbildungskurse absolvieren. Und dabei neue Menschen kennenlernen, die einen **bereichern**.

4. Beruf

Haben Sie Ihre Berufung gefunden? Sind Sie zufrieden mit Ihrem Job? Auch dann können so manch alt eingetretene Pfade einen **neuen Blickwinkel** vertragen.



Manche Prozesse neu aufgesetzt, manche Aufgaben neu verteilt werden. Fangen Sie an, gewohnte Vorgänge zu hinterfragen, holen Sie sich Kollegen oder vielleicht sogar externe Profis hinzu, die eine neutrale Sicht auf die Dinge haben.

Falls Sie nicht ganz zufrieden mit Ihrem Beruf sind: Halten Sie Augen und Ohren offen, werden Sie **aktiv**. Gehen Sie in sich, grübeln Sie, was Sie schon immer machen wollten. Was Sie **erfüllen** könnte. Überlegen Sie, welche **Weiterbildungen** Sie weiterbringen könnten. Überstürzen Sie nichts, aber kommen Sie wohl überlegt ins Tun. Es gibt ihn auch für Sie, Ihren **Traumberuf**.

5. Finanzen

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 die Berührungängste. Auf unserer Seite [wissen.raiffeisen.at](https://www.wissen.raiffeisen.at) können Sie sich mit Begriffen, die Ihnen fremd vorkommen, Ihnen möglicherweise Unbehagen verursachen, **vertraut machen**. Wenn Sie dafür sorgen, **Bescheid zu wissen**, werden sich neue, vielleicht ungeahnte **Möglichkeiten** auftun! Beschreiten Sie **neue Wege**, versuchen Sie einmal etwas anderes!

*Dies ist eine Marketingmitteilung der Raiffeisen Kapitalanlage GmbH, Mooslackengasse 12, 1190 Wien.
Stand/Erstelldatum: Februar 2020*

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

Bildquelle: shutterstock, pixabay