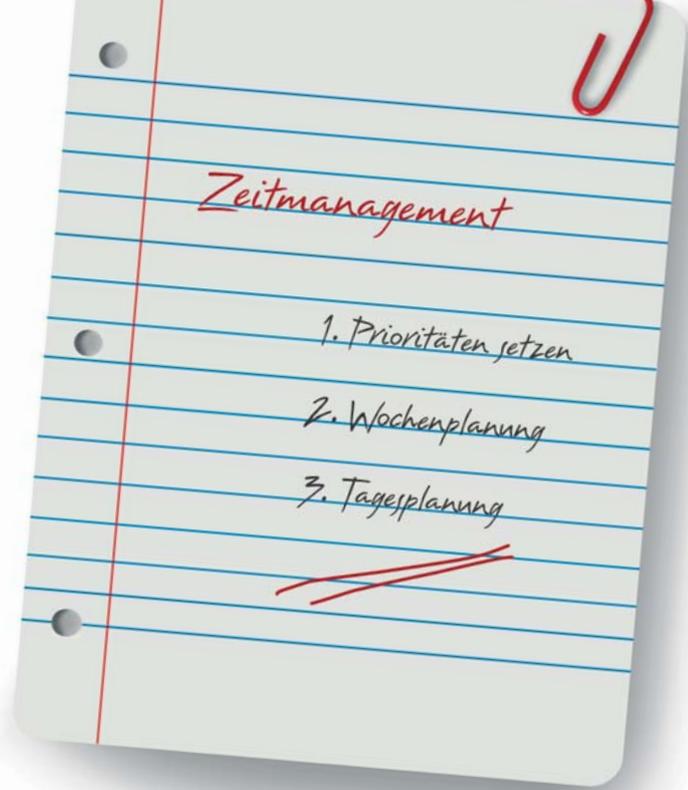


Wenn es mal wieder stressig wird ...

| Dr. Dr. Cay von Fournier

Unser Leben funktioniert heute schneller denn je, wobei „funktionieren“ den Ablauf von unterschiedlichen Tätigkeiten unseres Alltags meint. Wir reisen schneller, kommunizieren mit der Welt mobil per Handy, SMS oder E-Mail innerhalb von Sekunden, kaufen in wenigen Minuten übers Internet ein und bekommen die Ware oft noch am selben, spätestens am nächsten Tag geliefert. Alles muss „just in time“ laufen.



Passend zur ständigen Verfügbarkeit und Hektik des täglichen Daseins, versuchen auch wir unsere Zeit möglichst gut zu (ver)planen und haben dennoch keine. Es ist häufig wie das Laufen im Hamsterrad, je schneller wir uns bewegen, umso schneller läuft das Rad ... und auf der Strecke bleibt unsere Balance.

In Balance leben – mehr erreichen

In uns gibt es zwei Welten, eine geistige und eine materielle. Beides sind wir, und daher muss beides in Einklang gebracht werden, um uns weiterzuentwickeln. Nur in Balance verstehen wir die Welt wirklich so wie sie ist. Und gerade unser Körper ist nicht nur Mittel zum Zweck, sondern ein großes Geschenk. Leider nehmen wir dieses Geschenk als selbstverständlich hin und vergessen, jeden Tag dafür dankbar zu sein:

Ohne Dankbarkeit keine Wertschätzung,
ohne Wertschätzung keine Achtsamkeit,
ohne Achtsamkeit keine Erkenntnis und
ohne Erkenntnis keine Weiterentwicklung.

Wenn es aber einen allgemeinen Sinn des Lebens gibt, dann heißt dieser Sinn „Weiterentwicklung“ – sowohl auf der körperlichen Ebene (Evolution der Biologie und Entwicklung unseres Wissens) als auch der seelischen Ebene (Evolution des Bewusstseins und Entwicklung unseres Gewissens). Lebensbalance wird somit zu einer Grundeinstellung. Wenn wir nicht permanent an unserer Lebensbalance arbeiten, verlieren wir sie sehr schnell (wieder). Die größte Gefahr besteht darin, einzelne Lebensbereiche auszublenden. Kommt die eigene Freude zu kurz, fehlt bald die Energie. Je besser wir zu uns selbst sind, desto besser sind wir auch zu anderen und schaffen so die Grundlage für Motivation, Erfolg und Leistung – auch im Dental-labor.

Drei Impulse für einen besseren Umgang mit der Zeit

Wenn beide Elemente, also eine bedachte Gelassenheit in der Lebensführung und die Organisation im Zeitmanagement fehlen, gerät der Mensch in Not. Sein Zustand ist eine gewisse Hilflosigkeit, gepaart mit Unzufriedenheit. Hier ist es unabdingbar, beide Dimensionen zu entwickeln, um so

Schritt für Schritt zu Zeitsouveränität und Lebensbalance zu gelangen. Drei Grundsätze sind hier entscheidend:

1. Grundsatz:

Wertigkeit unserer Zeit

Die durchschnittliche Lebenserwartung in Deutschland liegt derzeit bei knapp 80 Jahren, sie stieg in den letzten Jahrzehnten kontinuierlich an. Diese Entwicklung scheint sich fortzusetzen, sodass zukünftige Generationen 90 und häufig auch 100 Jahre alt werden können. Selbst wenn dem so sein sollte, so darf dieser Umstand nicht darüber hinwegtäuschen, dass unser Leben endlich ist. Immer, wenn wir uns mit der Endlichkeit unserer eigenen Existenz beschäftigen, wird die Frage nach der Bedeutung unserer Zeit umso wichtiger. Im Gegensatz zu Geld lässt sich Zeit weder vermehren noch ansparen. Viele Untersuchungen belegen, dass Wohlstand und Hektik ebenso wenig glücklich machen wie Armut und viel Zeit. In unserem Land herrschen im Allgemeinen finanzieller Wohlstand und zeitliche Armut. Das erstrebenswerte Ziel ist, eine Balance zu finden zwischen genügend finanziellen Ressourcen, um ein angenehmes Leben führen zu können, aber