

# Ready for action: Mit starkem Mindset in die Gründung

Gründen ist definitiv nichts für schwache Nerven. Aber auch jene, die es nicht so schnell umwirft, können an der einen oder anderen Stelle ins momentane Straucheln kommen. Was könnte hier helfen? Resilienz, die Stürme aushält und hilft, Prioritäten zu setzen. Eine neue Publikation gibt Lesern Tools und Übungen für die psychische Gesundheit an die Hand.

Ein Beitrag von Marlene Hartinger

Das 2024 erschienene Buch *Stärker als der Stress* von Sandra Mastropietro und Sebastian Hallmann bietet eine mutmachende Perspektive und praktische Lösungen, um den vielschichtigen Herausforderungen des privaten und beruflichen Alltages – gerade auch in High-Performance-Zeiten wie einer Gründungsphase – gewachsen zu sein.

An der Komfortzone rütteln – nur so kommt man weiter!

Dabei betonen die Autoren, wie wichtig es ist, die eigene Komfortzone für persönliches Wachstum und die Entwicklung von Resilienz zu verlassen. Es ist verständlich, dass Veränderungen, wie beispielsweise ein beruflicher Neustart, oft mit Ängsten und Zweifeln verbunden sind. Um diese jedoch zu überwinden, sollte man schrittweise Vorgehen:

**1. Bewusstwerden:** Zunächst ist es wichtig, sich der eigenen Komfortzone bewusst zu werden. Was sind die Dinge, die Sie vermeiden, weil sie Ihnen Angst machen oder unangenehm sind? Welche Gewohnheiten und Routinen geben Ihnen Sicherheit, hindern Sie aber vielleicht auch daran, Neues zu erleben und zu wachsen?

**2. Kleine Schritte:** Verlassen Sie Ihre Komfortzone nicht mit einem großen Sprung, sondern in kleinen, überschaubaren Schritten. Setzen Sie sich realistische Ziele und feiern Sie jeden Erfolg, auch wenn er noch so klein erscheint. So stärken Sie Ihr Selbstvertrauen und gewinnen Mut für größere Herausforderungen.

**3. Positive Selbstgespräche:** Achten Sie auf Ihre Gedanken und ersetzen Sie negative Selbstzweifel durch positive Affirmationen. Sagen Sie sich: „Ich kann das schaffen!“, „Ich bin stark genug, um diese Herausforderung zu meistern!“

„Ich bin offen für Neues und lasse mich auf das Abenteuer ein!“.

**4. Fehler als Chance sehen:** Sehen Sie Fehler nicht als Rückschläge, sondern als wertvolle Lernerfahrungen. Analysieren Sie, was Sie aus Ihren Fehlern lernen können, und nutzen Sie dieses Wissen, um es beim nächsten Mal besser zu machen.

## Lektüretipp

Das Buch *Stärker als der Stress* des Sportlerpaares Sandra Mastropietro und Sebastian Hallmann ist im Remote Verlag erschienen und kann im Buchhandel bestellt werden.



„Gerade in stürmischen Zeiten ist es wichtig, auf die eigene mentale Stärke zu vertrauen und die Herausforderungen als Chance für persönliches Wachstum zu sehen. **Resilienz ist wie ein Muskel, den man trainieren kann.** Mit den richtigen Strategien und Übungen kann man lernen, mit Stress umzugehen, Herausforderungen zu bewältigen und gestärkt aus ihnen hervorzugehen.“

(Sandra Mastropietro)

# VOLLE ENERGIE FÜR DIE EIGENE PRAXIS

MIT DAMPSOFT ERFOLGREICH GRÜNDEN



## 100% Leistung von Anfang an

Dampsoft bietet maßgeschneiderte Softwarelösungen für Ihre Zahnarztpraxis. Dank der digitalen Helfer wird der Verwaltungsaufwand minimiert und die Effizienz gesteigert. Darauf vertraut bereits jede dritte Zahnarztpraxis in Deutschland - wann schalten Sie auf volle Power?