

## Souverän: In Balance statt Burn-out!

Ist unser Leben erfüllt, sind wir glücklich. Ist unser Leben nur noch gefüllt, droht das Burn-out. Dass auch im Dentallabor, vom Chef bis zum Mitarbeiter, Leistungsfähigkeit gefragt ist, steht außer Zweifel. Doch genau diese lässt sich nur erschließen und erhalten, wenn sich die Beteiligten der Bedeutung einer souveränen und gesunden Balance bewusst sind.

Noch vor einigen Jahren hätte sich wohl kaum jemand träumen lassen, mit welchen Herausforderungen wir heute täglich zu kämpfen haben. Vor allem die ständige Erreichbarkeit, dank

der modernen Errungenschaften unserer mobilen Welt, entwickelt sich immer mehr von der Lust zur Last. Hinzu kommt eine Fülle an Informationen, die auf uns einströmt – alles erst einmal

aufnehmen, nach relevanten Daten filtern, diese verarbeiten und/oder weiterleiten. Heute noch aktuell, wichtig und dringend, können Angaben und Daten morgen schon veraltet sein.

Das Gefühl schleicht sich ein, umsonst gearbeitet zu haben, trotz aller Anstrengungen den Anforderungen nicht gerecht geworden zu sein. Diese Schnelllebigkeit in allen Bereichen und

der wachsende Druck führen oft zur totalen Erschöpfung. Was mental beginnt und sich seelisch ausbreitet, endet meist in einem körperlichen Zusammenbruch. Die Auswirkungen dessen, was wir uns täglich antun, sind schließlich so massiv, dass der zeitweise Ausstieg unumgänglich ist.

### In fünf Runden zu mehr Souveränität

Eigentlich doch schade, dass wir uns meistens erst dann auf das Wichtige und Wesentliche im Leben besinnen, wenn der Verlust droht. Die Gesundheit zählt dann viel, wenn wir erst einmal krank sind. Work-Life-Balance klingt so schön in unseren Ohren und doch kümmern wir uns meist erst dann darum, wenn unser Leben aus den Fugen gerät, unser Organismus nicht mehr kann und will. Auch dann werden wir meist erst aktiv, wenn es gar nicht mehr anders geht. Burn-out gilt in der Wirtschaftswelt wie im Sport immer noch als Stigma. Das Coming-out fällt schwer, wie zahlreiche Beispiele aus dem Sport, die immer wieder durch die Medien gehen, belegen. Doch immer nur rennen schafft der beste Ausdauersportler nicht. Um erfolgreich zu sein, braucht er regelmäßig Ruhephasen – zwischendurch im Training und erst recht nach einem Marathon. Auch Boxer müssen ihre Kraft möglichst gut einteilen, um (nicht nur) gut über die Runden zu kommen. Unser Kraftpolster lässt sich z.B. mit folgenden fünf Grundsätzen auf einem gesunden Level halten. Das persönliche Gleichgewicht sorgt dann dafür, dass wir im Labor und in den Beziehung(en) unseren Mann/unsere Frau stehen, dass Firma und Familie sich nicht ausschließen, dass beruflicher Erfolg und privates Glück nur zwei Seiten einer Medaille sind, die heißt: Der souveräne Mensch im Gleichgewicht!

### 1. Runde: Wie wir als Perfektionisten lernen, loszulassen

Natürlich müssen Aufträge ordnungsgemäß erledigt werden. Selbstverständlich erwarten Zahnärzte und Patienten eine Lösung, die passt. Allerdings haben Menschen, die hinsichtlich Burn-out gefährdet sind, oft einen besonderen Hang zum Perfektionismus. Alles sollte zu mindestens 100 Prozent richtig sein, ein auch nur annähernd schlechteres Ergebnis wird nicht akzeptiert. Perfektionisten scheitern häufig an dieser überhöhten Erwartungshaltung. Sie fordern zu

ANZEIGE

Materialien, Zähne, Laborausstattung.

# Der Versand.

Preiswert, praktisch, prima: Alles, was das Labor täglich braucht.

## 1 finden

Sie finden in unserem umfassenden Sortiment an Labormaterialien alles, was Sie brauchen.

## 2 bestellen

Sie faxen Ihre Bestellung kostenlos: 0800-4973279 oder rufen zum Ortstarif an: 0180-4973279.

## 3 haben

Wir liefern bundesweit, in der Regel am 1. Werktag nach Ihrer Bestellung.

**NEU**

Lohrmann Dental  
Jetzt bundesweiter  
Versand!

**LOHR  
MANN dental**

So einfach ist das.

viel – von sich selbst ebenso wie von anderen Menschen in ihrem Umfeld. Wollen Perfektionisten souveräner werden, müssen sie lernen, loszulassen – nicht die

sen wir vorher mit diesem Vorurteil der Minderleistung aufräumen – in uns selbst und auch in unserem Umfeld. So punkten Sie: Denken kommt vor dem

anfangen, aber nichts wirklich zu Ende bringen. Um diesem entgegenzuwirken, bündeln wir unsere Kräfte, konzentrieren uns, wie mit einem Brennglas, auf das

Lebensträume oder Visionen sind der Motor, um Großes zu erreichen – und das ganz ohne Burn-out. So punkten Sie: Leidenschaft verknüpft Informationen mit Emotionen, verbindet Ideen und Menschen.

Teil des Ganzen – kurzum sind also tatsächlich mehr und mehr souverän in Balance. So punkten Sie: Ein präziser Gedanke führt zu einer klaren Sprache und einem verantwortungsvollen Handeln. ZT



Verantwortung, aber sehr wohl ab und zu Aufgaben. Wir Menschen neigen dazu, an Vertrauen und Gewohntem festzuhalten. Da wissen wir, dass es funktioniert, da sind wir sicher, was wir bekommen. Doch diese Sicherheit besteht nur vermeintlich, weil sich bereits die Rahmenbedingungen in unserer modernen Welt so schnell verändern, dass uns gar nichts anderes übrig bleibt, als immer mal wieder loszulassen. So punkten Sie: Nichts was der Zeit widersteht, ist dauerhaft, sondern was sich klugerweise mit ihr ändert!

**2. Runde: Warum Termine mit uns selbst so wichtig sind**

Im Wirtschaftsleben geht es immer darum, möglichst beschäftigt (oder besser: geschäftig) zu sein. Wer nicht rund um die Uhr irgendwelche Termine hat, kann es gar nicht so weit gebracht haben. Stress ist in und der Mensch somit vermeintlich wichtig. Ideale Voraussetzungen für das Burn-out. Wir haben Geschäftstermine, einen Termin beim Friseur und kennen die Sporttermine unserer Kinder. Viele Menschen, die auf die sogenannte Work-Life-Balance achten, haben vielleicht noch regelmäßig Termine mit ihrem Lebenspartner – zum Essen oder Theaterbesuch. Doch haben wir auch manchmal einen Termin mit uns selbst? Wir Menschen leiden hier wahrscheinlich unter einer Fehlprogrammierung. Ist es nicht tatsächlich so, dass wir es als Minderleistung erachten, wenn wir einfach mal einen halben Tag, ja vielleicht nur eine Stunde nichts tun, unsere Gedanken schweifen lassen? Viele können das auch gar nicht mehr und haben ein schlechtes Gewissen, wenn sie jemandem sagen müssten, ich habe nichts getan. Wenn wir uns Zeit für uns selbst nehmen, müs-

Handeln, Denken ist Höchstleistung.

**3. Runde: Warum unsere persönliche Entschleunigung Prozesse manchmal sogar beschleunigt**

Die Beschleunigung ist unser Tagesgeschäft: Ständig werden Prozesse verbessert, Abläufe rationalisiert – wir überlegen fortwährend, wie wir etwas schneller schaffen, in kürzerer Zeit erledigen können. Sind wir mit einem Thema durch, wenden wir uns gleich dem nächsten Rationalisierungsprojekt oder -objekt zu. Pausen nehmen wir nur zwangsweise! Im wahrsten Sinne des Wortes deutlich wird dies, wenn uns eine Krankheit plötzlich dazu zwingt, zu entschleunigen. Unser Körper regelt in solch einem Fall oft das, wozu unser Verstand nicht fähig war. Viel souveräner wäre es natürlich, selbst rechtzeitig einmal zu entschleunigen, sich bewusst Zeit für etwas zu nehmen und bestimmten Dingen auch Zeit zu lassen. Diese Reifezeit kommt nicht nur Käse oder Wein zugute – auch unsere souveräne Persönlichkeit braucht sie, um natürlich und langfristig erfolgreich wachsen zu können. So punkten Sie: Wenn du es eilig hast, gehe langsam.

**4. Runde: Wie wir am besten Ballast abstoßen und uns auf das Wesentliche konzentrieren**

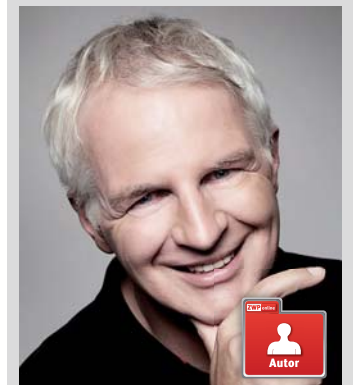
Viele Menschen verzetteln sich aufgrund der wachsenden Aufgaben und des Drucks, den andere (und auch sie selbst) auf sie ausüben. Sie wollen zu viel auf einmal. Um allen gerecht zu werden und süchtig nach Anerkennung, verdoppeln sie ihre Anstrengungen – nur um zu merken, dass sie zwar immer mehr

Wesentliche. Die Vision ist unser persönliches Navigationssystem, das uns führt und leitet, das die Gesamtstrecke in Etappen einteilt, uns vor Staus warnt und vielleicht sogar geschickt herumführt, das Ausweichrouten angibt und uns letztendlich sicher ans Ziel führt. Auf dem Weg sollten wir uns immer wieder fragen: Bringt mich das, was ich gerade mache, dem Erreichen meiner Vision näher? Bei einem Ja arbeiten wir gezielt weiter daran. Ist die Antwort Nein, korrigieren oder beenden wir diese Aktion oder Aktivität. Unsere

**5. Runde: Warum es uns hilft, eine kristallklare und präzise Vereinbarung mit uns selbst zu treffen**

Im Denken, Sprechen, Handeln sind wir allzu oft unstrukturiert. Wir wissen gar nicht, von was wir reden und erwarten, dass andere uns verstehen oder vielleicht sogar unklare Handlungsanweisungen richtig ausführen. Im Alltag tun wir häufig etwas für andere; für unseren Chef, unsere Kunden, die Kollegen, und genauso oft machen wir auch andere für alles verantwortlich. Natürlich gibt es in unserer Gesellschaft immer jemanden, den man verantwortlich machen kann. Die Frage ist nur, ob das wirklich souverän ist und uns vor einem Burn-out schützt? Der liebe Gott hat uns einen Körper gegeben – also müssen wir auf ihn achten! Wir haben einen Geist – also müssen wir ihn nutzen! Als souveräne Menschen tragen wir Verantwortung und dieser Verantwortung müssen wir gerecht werden. Auch hinsichtlich unserer Lebensqualität sollten wir eine starke Verpflichtung mit uns selbst eingehen. Dann tun wir alles, was wir tun, viel bewusster, gehen achtsam mit uns und anderen um, erleben uns als wertvollen

**ZT Autor**



Der Souveränitäts-Experte **Theo Bergauer** ist seit 20 Jahren als Trainer und Coach für persönliche Entwicklung und unternehmerische Prozesse aktiv. Dabei geht es ihm in der Zusammenarbeit mit Unternehmen nicht um kurzfristige Wissensvermittlung oder einen schnellen Motivationsschub, sondern vielmehr um die Begleitung von Prozessen, die zu Souveränität, zur persönlichen Zufriedenheit aller Beteiligten und somit zum gemeinsamen unternehmerischen Erfolg führen.

**ZT Adresse**

b.wirkt!  
Leuthnerstr. 5  
95652 Waldsassen  
Tel.: 0 96 32/9 11 81  
E-Mail: post@b-wirkt.de  
www.b-wirkt.de

ANZEIGE

Ein Fräszentrum, das Ihr Handwerk versteht!

**white**  
Lichtspiele

Hochtransluzente Glaskeramik für Zahnersatz der sich sehen lassen kann!

Lithium-Disilikat-Glaskeramik erfüllt höchste ästhetische Ansprüche und verbindet modernste CAD/CAM-Technik mit außergewöhnlicher Anwenderfreundlichkeit.

Wo ist der Vorteil?

Wir fertigen für Sie ästhetische Restaurationen mit hoher Festigkeit und einfacher Weiterverarbeitung aus e.max CAD.

Mehr Infos erhalten Sie unter [www.mywhite.de](http://www.mywhite.de) oder rufen Sie uns an 0800-5204975 (kostenfrei aus dem deutschen Festnetz).

e.max CAD ist eine eingetragene Marke der Ivoclar Vivadent AG, Liechtenstein