

## Zielstrebige Bescheidenheit – geht das überhaupt?

Life-Coach Marc M. Galal gibt Denkanstöße und Tipps, wie Sie äußeren und inneren Erfolg in Balance bringen.

Wir Menschen rennen täglich von früh bis spät, um all unseren Aufgaben nachzukommen, erfüllen die Forderungen und Wünsche unserer Chefs, Kunden oder Familien. Auch viele Zahntechniker – ob angestellt oder selbstständig – hetzen ihr ganzes Leben dem vermeintlich Glück bringenden Wohlstand hinterher. Haben sie endlich gewisse Statussymbole erreicht, merken sie, dass „mein Haus, mein Auto, mein Pferd“ nur bedingt glücklicher machen. Also noch mehr arbeiten, um noch mehr zu schaffen, damit wir uns noch mehr leisten können ... Aber jammern wir nicht alle auf einem hohen Niveau? Und sind wir wirklich in letzter Konsequenz dazu bereit, etwas zu verändern? Da powern wir uns lieber weiter sys-

tematisch aus und plündern unsere Energiereserven, bis unsere Batterie auf einem hohen Stresslevel irgendwann komplett ausfällt. Erfolg inner- und außerhalb des Dentallabors sieht anders aus!

Die Frage, um die sich letztendlich alles dreht, lautet: Was zählt im Leben wirklich? Sind es die äußeren Dinge, sicht- und vergleichbar, die uns glücklich machen? Oder ist es die innere Ruhe, die uns unabhängig von äußerlichen Bedingungen im Leben Wohlbefinden schenkt? Und genau da liegt das große Problem: Warum muss es entweder oder sein? Warum darf es nicht beides sein? Materieller Erfolg (äußere Statussymbole, Karriere, Reichtum) und immaterieller Erfolg (innere



ANZEIGE

### CHARMING - EASY Liquid One +

#### Keramikmischflüssigkeit für Künstler

- Sahnige Konsistenz der Massen
- Hervorragendes Stehvermögen der Keramik
- Geringere Schrumpfung
- Reduziert das Einreißen interdental und okklusal
- Verhindert das schnelle Austrocknen
- Brillante Farbergebnisse
- Geeignet für alle Keramikmassen auch Zirkonkeramik und Pulveropaker



◦ Aktion  
250ml 49,90€  
1000ml 129,90€

CHARMING  
Fon 02922 8400 210  
Fax 02922 8400 239  
Charming-Dental.de



Ruhe, Ausgeglichenheit, Spiritualität). Viele Zahntechniker denken, sie müssten sich für eines entscheiden. Doch das ist nicht so! Man kann in beiden Bereichen erfolgreich sein. Um dies zu erreichen, müssen wir uns allerdings auch für beide Bereiche Zeit nehmen. So wie wir täglich an unseren äußeren Zielen und Visionen arbeiten, müssen wir auch täglich an unserem inneren Erfolg arbeiten, um Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Nur wenn wir beides berücksichtigen, entsteht ganzheitlicher Erfolg.

#### Das Lebensprinzip SEIN

Der Urkern des Menschen ist auf Wachstum programmiert, so wie sich auch unser Universum immer weiter ausdehnt und wächst. Das gilt nicht nur für unseren Körper, ja jede einzelne Zelle, die sich unaufhörlich teilt, sondern auch für unsere Persönlichkeit. Mit jedem Zentimeter, den wir als Baby körperlich zulegen, mit jedem neuen Wort, das wir als Kind lernen, mit jeder Fähigkeit, die wir als Jugendlicher und auch in den späteren Jahren immer wieder

folg auch der innere Erfolg. Sonst geht die Vollkommenheit des Menschen verloren, genauso wie das ganzheitliche Glück. Nur wer den Drang nach Wachstum, nach äußerem Erfolg mit der Bescheidenheit und inneren Ruhe verbindet, kann als Persönlichkeit reifen, wird als Mensch im Hier und Jetzt ins Sein kommen und damit das wichtigste Lebensprinzip erfüllen.

#### Ganzheitlicher Erfolg erfordert ein neues Denken

Oftmals befinden sich Zahntechniker in einem Loyalitätskonflikt. Haben sie von ihren Eltern immer wieder gehört „Geld macht nicht glücklich“ oder „Geld verdirbt den Charakter“, wird es ihnen schwerfallen, Reichtum anzustreben bzw. anzuerkennen. Sie sind gefangen in ihren Glaubensmustern und werden immer das Gefühl haben, dass sie nicht mehr geliebt werden, wenn sie dieses Denken durchbrechen. Leben sie umgekehrt in einer Familie, die sehr viel Wert auf Statussymbole legt, in der als erstes über das neue Auto oder den letzten Luxusurlaub

„... Nur wer den Drang nach Wachstum, nach äußerem Erfolg mit der Bescheidenheit und inneren Ruhe verbindet, kann als Persönlichkeit reifen ...“

erwerben – unser Drang nach Entwicklung und Entfaltung ist in unseren Genen angelegt. Allerdings müssen wir auf zwei Faktoren achten: Erstens, dass dieser Drang sich nicht krankhaft verändert – weder in die eine „Wachstum über alles-“ noch in die andere „Genug gewachsen-“ Richtung. Und zweitens, dass dieses Wachstum ganzheitlich stattfindet: Zum Körper gehört auch der Geist und umgekehrt. Und genauso gehört zum äußeren Er-

gesprochen wird, werden sie sich hüten, die Gespräche auf innere Werte zu lenken und darauf hinzuweisen, wie wichtig doch Bescheidenheit und das Auskommen mit Wenigem ist. Familien, die mit wenig Geld zurechtkommen müssen, erklären häufig, dass es gar nicht darauf ankommt, wie viel man hat, sondern dass man zusammen ist. Sie erklären, dass andere abhängig und fremdbestimmt sind, weil sie nur dem schnöden Mammon hinter-



**Nimm Dir weniger vor!**

Werden Sie sich klar, welche Ziele Sie im Leben wirklich haben. Was wollen Sie erreichen und was zählt letztendlich, wenn Sie mit 90 auf Ihr Leben zurückblicken? Durch dieses Bewusstsein werden Sie verschiedene Aufgaben als unnötig betrachten. Sie können diese einfach loslassen und sich auf die wesentlichen Dinge konzentrieren, die Sie Ihrem Lebensziel wirklich näherbringen.



**Lebe im Hier und Jetzt!**

Denken Sie nicht ständig an die Zukunft (es reicht aus, sich Gedanken zu machen, wenn es so weit ist) oder an die Vergangenheit (hieran können Sie eh nichts mehr ändern), sondern bleiben Sie mehr in der Gegenwart. Bewusst wahrzunehmen, wo man ist, was man sieht, was man hört, was man riecht, was man fühlt, ermöglicht es, auch für kleine Dinge dankbar und dadurch zufriedener und glücklicher zu sein. Auch tägliches Meditieren hilft, um ganz bei sich selbst anzukommen.



**Hab Spaß!**

Spannung, Spiel und Spaß! Das ist es, wovon wir als Kinder oder in jungen Jahren nicht genug bekommen können. Sorgen Sie doch auch jetzt einmal für Abwechslung in Ihrem Leben. Unternehmen Sie hin und wieder etwas Ungewöhnliches: Essen Sie mit der linken Hand. Nehmen Sie sich mitten in der Woche einen Tag frei. Tun Sie etwas, das Sie schon immer einmal machen wollten. Ist Ihr Kopf mit anderen Dingen beschäftigt, fällt es leichter, die Balance zwischen äußerem und innerem Erfolg zu erreichen.

Bilder © Rudie Strummer

herhetzen. Umgekehrt ist man nicht gerade dann abhängig und fremdbestimmt, wenn man als Hartz IV-Empfänger alles offenlegen muss, um letztendlich seine Zuschüsse beziehen zu können? Das Augenmerk ist bei beiden nur nach außen gerichtet: Bei demjenigen, der megaerfolgreich ist, darüber aber sich selbst und seine Umgebung vernachlässigt ebenso wie bei demjenigen, der vom Staat abhängig ist und sich und seine Umgebung ebenfalls

vernachlässigen muss. Für beide wäre ein neues Denken förderlich. Und dieses neue Denken erfordert im ersten Schritt nur eines: Den Lebenszyklus und die persönliche Reise jedes Einzelnen nicht zu verurteilen – weder als Zahntechniker, für den bisher der äußere Reichtum mehr zählte, noch als Zahntechniker, für den der innere Reichtum wichtiger war. Um im zweiten Schritt zu erkennen: Beides ist auch zusammen möglich – megaerfolg-

reich und megaglücklich zu sein. Doch dafür bedarf es neben der Erkenntnis auch einer neuen Strategie.

**Kein Entweder-oder, sondern ein klares UND**

Um eine Antwort auf die Frage in der Überschrift zu geben: Ja, zielstrebige Bescheidenheit oder bescheidene Zielstrebigkeit ist möglich und machbar. Acht Stunden

täglich arbeiten wir an unserem beruflichen Erfolg als Zahntechniker, verdienen Geld, mit dem wir uns mehr oder weniger leisten können. Das Ergebnis ist unser äußerer Erfolg. Jeden Morgen und Abend putzen wir unsere Zähne, wir gehen regelmäßig zum Sport, duschen und pflegen uns. Auch das kommt unserem äußeren/äußerlichen Erfolg zugute. Doch wie viel Zeit nehmen wir uns, um unseren Geist zu reinigen? Wie viel Zeit nehmen wir uns täglich, um unsere mentale Ebene zu stärken? Genau dieser Ausgleich zum Ehrgeiz ist wichtig, um sich einmal ganz bewusst zu besinnen, um neben der Zielstrebigkeit auch die Bescheidenheit zu üben, um neben dem Erfolg auch dem Glück den gebührenden Platz in unserem Leben einzuräumen.

neben der konzentrierten Arbeit im Labor auch Zeit für die Konzentration nach innen zu nehmen. Vielleicht helfen nachfolgende Inspirationen, täglich für eine halbe Stunde bewusst aus dem Hamsterrad auszusteigen, sich Zeit zu nehmen für unseren inneren Erfolg. Das dadurch gewonnene innere Glück wird uns belohnen mit einem ganz anderen, tieferen und zufriedeneren Blick auf unseren äußeren Erfolg. Den meisten erfolgreichen Zahn-technikern mangelt es sicher nicht an Zielstrebigkeit. Erfolg geht einher mit der Fähigkeit, Ergebnisse zu erzielen. Aber erst wenn wir diese Umsetzungskompetenz auch für unseren inneren Erfolg nutzen, werden wir unserer Aufgabe als Mensch gerecht: Ein rundum erfülltes Leben anzustreben, im Inneren wie im Äußeren, für uns selbst als Zahntechniker und die Menschen in unserem Umfeld, ob Kollegen, Kunden oder die Familie, innerhalb und außerhalb des Dentallabors. **ZT**

**Zwischen Ehrgeiz und Besinnung**

Auch wenn wir durch das neue Denken tiefer in uns selbst blicken und andere Bewusstseins Ebenen erreichen, ist dies nicht ein Aufruf dazu, keinen Erfolg mehr im bzw. mit dem Dentallabor anzustreben. Absolut nichts spricht gegen den Ehrgeiz. Dafür spricht umso mehr dafür, parallel die Besinnung anzustreben, sich täglich

**ZT Adresse**

Marc M. Galal  
Lyoner Straße 44-48  
60528 Frankfurt am Main  
Tel.: 069 74093270  
info@marcgalal.com  
www.marcgalal.com

ANZEIGE



## FRISOFT – FÜR EINE PERFEKTE FRIKTION



Mit **Frisoft** haben Sie die Möglichkeit, die Friktion bei Teleskopkronen wiederher- und individuell einzustellen. Das stufenlose Ein- und Nachstellen kann auf jeden Pfeiler abgestimmt werden.

Mit einem Durchmesser von nur 1,4 mm ist das Friktionselement nicht zu groß, und da es aus abrasionsfestem und rückstellfähigem Kunststoff mit einer Aufnahmekappe aus Titan besteht, ist es ausreichend stabil. Die Konstruktion garantiert durch ihre perfekte Abstimmung eine perfekte und dauerhafte Friktion.

**Frisoft** ist geeignet zum nachträglichen Einbau bei friktionschwachen Teleskopkronen für NEM, Galvano und Edelmetall.

microtec  Inh. M. Nolte  
Rohrstr. 14  58093 Hagen  
Tel.: +49 (0)2331 8081-0  Fax: +49 (0)2331 8081-18  
info@microtec-dental.de  [www.microtec-dental.de](http://www.microtec-dental.de)

Weitere Informationen kostenlos unter 0800 880 4 880

Bitte senden Sie mir kostenloses Infomaterial

Hiermit bestelle ich das Frisoft Starter-Set zum Preis von 169,95€\* bestehend aus:

- 6 Friktionselemente (Kunststoff) + 2 Naturalrabatt
- 6 Micro-Friktionsaufnahmekappen (Titan) + Werkzeug (ohne Attachmentkleber)

Stempel

per Fax an +49 (0)2331 8081-18

\*Preis zzgl. MwSt. und Versand