ZT WIRTSCHAFT

# Liegenbleiben gilt nicht!

Marc M. Galal gibt drei hilfreiche Tipps, aus Niederlagen zu lernen.

Was verbindet Theodor Heuss, Winston Churchill und Nelson Mandela? Es ist ihre Einstellung zu Niederlagen. „Es ist keine Schande, hinzufallen, aber es ist eine Schande, einfach liegen zu bleiben“, lautete die Devise von Theodor Heuss. Ganz ähnlich klingt die Feststellung von Winston Churchill: „Erfolg haben heißt, einmal mehr aufstehen, als man hingefallen ist.“ Nelson Mandela schließlich hat in seiner vieljährigen Arrestzeit gelernt, das Negative zu überwinden: „Unser größter Ruhm ist nicht, niemals zu fallen, sondern jedes Mal wieder aufzustehen.“

Es gibt kaum jemanden, der nicht schon einmal ein Tief hatte – beruflich oder privat. Misserfolge und Rückschläge gehören auch im Dentallabor zum Alltag. Zum Glück liegt es in der Natur des Menschen, dass Zeit vieles in einem anderen (positiveren) Licht erscheinen, ja sogar tiefere Wunden heilen lässt und uns letztendlich in die Lage versetzt, nach Niederlagen wieder aufzustehen. Es gibt aber Situationen, die treffen uns so hart, dass wir uns tatsächlich die Frage stellen, weil wir es nicht mehr wissen und auch die Kraft dazu nicht haben: „Wie kommt man wieder raus aus dem berühmten Loch?“ Mit dem Schicksal zu hadern bringt ebenso keine Lösung wie Selbstmitleid. Die einzige Möglichkeit zu einem Neuanfang liegt – genau – im Wiederaufstehen. So schwer es auch fällt. Noch einmal Nelson Mandela: „Es erscheint immer unmöglich, bis man es gemacht hat.“ Er hat es gemacht. Mehr als einmal.

## Drei Tipps weisen den Weg

An etwas zu scheitern bedeutet ja nicht Versagen auf der ganzen Linie, sondern dass ein angestrebtes Ziel oder Ergebnis eben anders als erwartet ausgefallen ist. Es gibt keinen Grund, deshalb am Boden zerstört liegen zu bleiben. Wie schnell man aufsteht, den Blick wieder nach vorne richtet und weitermarschiert, ist natürlich individuell

von der jeweiligen Situation und Persönlichkeit abhängig. Auch im kulturellen Kontext gibt es Unterschiede. Eine Insolvenz beispielsweise hängt in Deutschland dem Betroffen durchaus noch einige Zeit als Makel an. In den USA dagegen wird der vermeintliche Pechvogel ohne Zögern einen neuen Versuch starten können, ohne gesellschaftliches Missfallen zu erregen. Die richtige Einstellung Situationen und Personen gegenüber hilft auch Zahntechnikern, Stolpersteine gar nicht erst zu solchen werden zu lassen. Folgende drei Tipps weisen den Weg:

## Tipp 1: Wir sehen, was wir sehen wollen

Schwangere Frauen sehen andere schwangere Frauen, wer mit einem Porsche liebäugelt, wird plötzlich unzählige Autos dieser Marke entdecken. Wer sich mit Mangel, Unzufriedenheit und Unglück umgibt, der wird dieses finden, wohin er seinen Blick richtet. Konzentrieren Sie sich also auf das, was Sie erreichen wollen. Wir finden im AUSSEN, was uns im INNEN umtreibt. Wenn Sie also finanzielle Freiheit und Erfolg anstreben, dann sollten Sie sich auch mit diesen Themen beschäftigen. Wenn Sie nicht Gefahr laufen wollen, irgendwann liegen zu bleiben, suchen Sie sich rechtzeitig Vorbilder, die (mehr als einmal) aufgestanden und als Persönlichkeit daran gewachsen sind.

## Tipp 2: Respekt, Respekt, Respekt

Behandeln Sie Ihr Gegenüber gut. Versuchen Sie den/die andere(n) zu mögen. Natürlich gibt es Personen – Zahnärzte ebenso wie Patienten – die einen zur Weißglut treiben können, doch es liegt an Ihnen selbst, ob Sie damit klarkommen. An jedem Menschen gibt es etwas Liebenswertes, etwas Angenehmes und etwas, das Respekt verdient. Machen Sie es sich zur Aufgabe, diese Punkte zu finden und es wird Ihnen leichtfallen, den anderen zu mögen. Ihre eigenen Erfolge beispielsweise im Umgang mit vermeintlichen Niederlagen werden das widerspiegeln.

## Tipp 3: Kröten schmecken morgens am besten

Zugegeben, ich weiß nicht, wie eine Kröte schmeckt. Doch es geht hier auch nicht um echte Kröten, sondern um die unangenehmen Aufgaben. Die, vor denen wir uns – unabhängig ob im Labor oder privaten Umfeld – gerne Tag für Tag drücken. Doch auch wenn wir sie nicht erledigen, beschäftigen wir uns gedanklich doch mit ihnen – und das nicht wenig. Das blockiert. Also erledigen Sie die unangenehmste Aufgabe immer gleich morgens als erstes, so wird der Rest des Tages zum reinen Vergnügen. Auch nach Niederlagen können wir uns so leichter motivieren, weiterzumachen. Kleine Erfolge helfen meist schon.

Fehlschläge lassen sich nicht vermeiden. Aber das Prinzip des Wiederaufstehens lässt sich verinnerlichen. Und garantiert jeder Zahntechniker hat es bereits erfolgreich genutzt. Wie sonst könnte er/sie sich heute auf zwei Beinen vorwärts bewegen? In der Entwicklungsstufe vom Baby zum Kleinkind funktionierte dieser Einfach-aufstehen-und-weitergehen-Mechanismus nämlich noch ganz automatisch. ZT

## ZT Adresse

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

ANZEIGE

IDS 2017 Besuchen Sie uns: Halle 10.1 C40 / D49

3D-Druck in High Definition.

Der 3D-Drucker Asiga MAX für Arbeitsmodelle, individuelle Funktionslöffel, Bohrschablonen und Schienen.

// HD-LED-Beamer
// 385 nm DLP-Technologie
// Radiometer-Funktion: Überwachungssensor für gleichbleibende Druckqualität
// Webbasierte Steuerung und Überwachung
// Drahtloses Netzwerk
// Interaktive Bedienung über Touchscreen

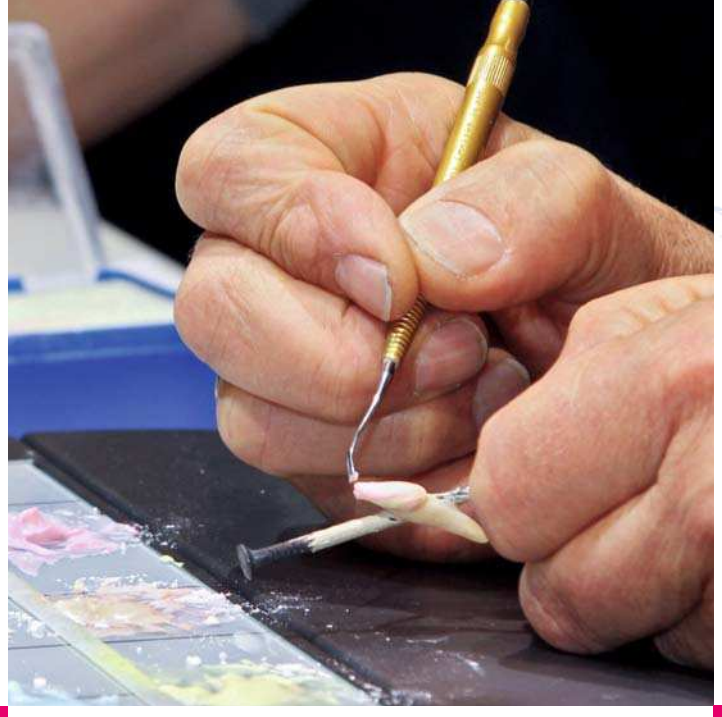
SCHEU-DENTAL GmbH
www.scheu-dental.com

phone +49 2374 9288-0
fax +49 2374 9288-90

IDS® 2017

**21.–25.3.2017**

**HALLE 10.1 STAND E10/F11**



DENTAURUM
QUALITY
WORLDWIDE
UNIQUE

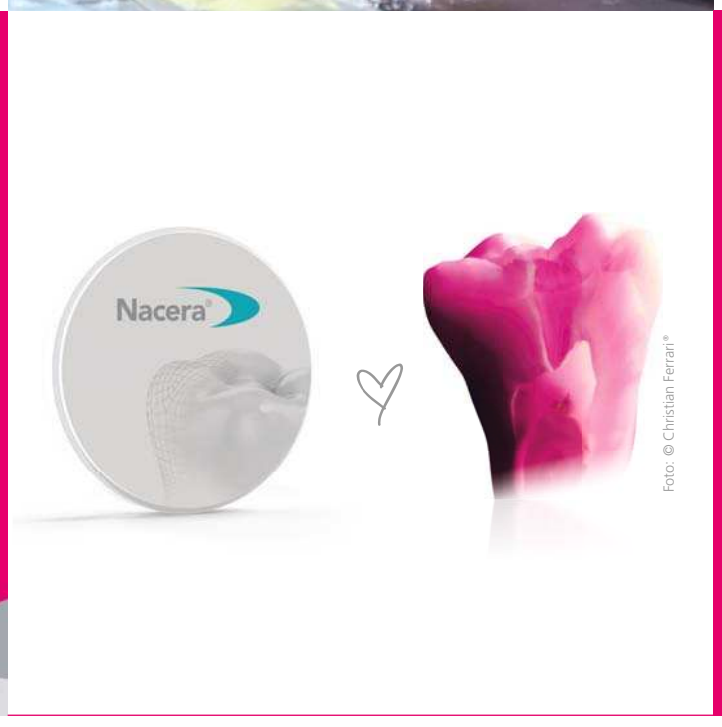



Foto: © Christian Ferrari®

# LIVE-DEMOS

**TÄGLICH INTERNATIONALE KERAMIKEXPERTEN**

**Ästhetische monolithische Veredelungen? Geringe Platzverhältnisse? Steuerung der Helligkeit? Schnelle und einfache Lösungen?**

Besuchen Sie unsere Live-Demos auf der IDS (Halle 10.1 Stand E10/F11) und bekommen Sie die Antworten von unseren internationalen Keramikexperten.

**Sie können die IDS leider nicht besuchen?**

Alle Keramik-Demos werden in Echtzeit ins Internet übertragen.

➲ Weitere Infos unter www.dentaurum.de/ceramotion-livedemos.

DENTAURUM

Turnstr. 31 I 75228 Ispringen I Germany I Telefon +49 72 31/803-0 I Fax +49 72 31/803-295
www.dentaurum.com I info@dentaurum.com