



*Sich aktiv  
dafür entscheiden*

# 3 TIPPS FÜR DEN WEG ZUM GLÜCK

*Marc M. Galal*

Das Glück hat Hochkonjunktur oder etwas präziser ausgedrückt: Die Suche nach dem Glück. Eigentlich nichts wirklich Neues, denn seit jeher gilt das Bestreben der Menschen eben diesem Quäntchen Zustand, der im Leben Erfüllung bringen soll. Neben reinem Wunschenken und Sehnen beschäftigt sich heute auch die seriöse Wissenschaft mit dem Glück. Und doch ist die entscheidende Größe für das Eintreten desselben immer noch das Individuum – also Sie als Student, Sie als junger Zahnmediziner. Vielleicht können wir uns ja ganz bewusst am Internationalen Tag des Glücks, der jährlich am 20. März stattfindet, dafür entscheiden, den Weg zum Glück nicht nur zu suchen, sondern ganz strategisch darauf zu wandeln.

>>> „Glücklich ist, wer vergisst, was nicht zu ändern ist“, lautet eine Operettenweisheit, wenn ein Fehler für den Betroffenen nicht mehr rückgängig zu machen ist. Also zufrieden sein mit dem, was man hat. Ganz anders als diese eher fatalistische Haltung will es das Sprichwort „Ein jeglicher ist seines Glückes Schmied“. Jeder ist demzufolge nicht nur selbst verantwortlich, dass er in seinem Leben glücklich und erfolgreich ist, man muss auch aktiv werden und – wie der Schmied – Tag für Tag mit vollem Einsatz daran arbeiten, damit das Glück für Zahnmediziner zum Begleiter wird. So mancher aber, der vergeblich auf das große Glück gewartet hat, hat es vielleicht nur nicht erkannt, weil seine Vorstellung von ihm zu gewaltig war, seine Erscheinung nur wohllosiert angeklopft hat und womöglich abgewiesen wurde. Eines ist klar: Auch auf den Sechser im Lotto genügt es nicht, zu hoffen – es muss zumindest der Tipp abgegeben werden. Von der einmaligen eigenen Praxis nur zu träumen, reicht nicht aus – man muss ganz strategisch entsprechende Schritte darauf zugehen.

### *Entscheidungen als Grundlage*

Glück ist kein Zufall. Im privaten Leben nicht und noch viel weniger im Beruf als Zahnmediziner. Doch viele trauen sich nicht, dafür nötige Entscheidungen zu treffen. Die meisten Menschen verbringen viel Zeit am Arbeitsplatz. Schon deshalb ist es von Bedeutung, dass sie dort auch glücklich sind, und nicht erst oder

nur nach Feierabend. Umso wichtiger ist es, sich mit dem Thema Glück am Arbeitsplatz auseinanderzusetzen. Auch wenn so mancher es nicht so sieht: Wir entscheiden selbstbestimmt, dass wir arbeiten und auch, was wir arbeiten. Niemand zwingt uns dazu! Das Wie ist in der Zahnmedizin da schon etwas anderes: Will ich alleine eine Praxis führen, lieber mit Kollegen zusammenarbeiten oder gar in einer Klinik tätig werden? Es gibt immer eine Wahl und eine Entscheidung, die getroffen wird. Natürlich werden mit einer solchen Entscheidung für eine Arbeit oft Rahmenbedingungen akzeptiert, welche die persönliche Entwicklung einschränken. Aber auch hier gibt es immer zwei Möglichkeiten: Resigniert abwarten oder aktiv eine Veränderung herbeiführen. Nur mit eigenem Zutun lässt sich das Glück auf den Menschen ein. Drei Tipps helfen dabei:

#### **1. Konsequenz bleiben**

Das Geheimnis von Erfolg und Glück liegt darin, gute Leistungen zu erzielen und zugleich auf sich zu achten. Dabei helfen konsequente Entscheidungen – egal, ob an der Uni oder in der Praxis – wie z. B. „Ich arbeite diesen Samstag von 9.00 bis 11.30 Uhr. Nicht länger“. Kommunizieren Sie das – und vor allem: Genießen Sie die wohlverdiente Freizeit.

#### **2. Belohnungen nicht aufschieben**

Während sie das eine Projekt bearbeiten, schielen viele junge Zahnmediziner bereits nach der nächsten Heraus-

forderung. Sie sind immer mittendrin und vergessen dabei, dass ein Abschluss – und sei er noch so klein – gefeiert werden muss. Belohnungen werden auf später verschoben. Doch das Gehirn braucht den Moment des Innehaltens und die Anerkennung jetzt. Sonst kann es in Zukunft keine Höchstleistungen erbringen.

### 3. Achtsam sein

Wer gerade mittendrin in einem wichtigen Projekt ist, tut sich oft schwer mit der Achtsamkeit – gerade sich selbst gegenüber. Aber Menschen brauchen Erholungspausen. Schon eine halbe Stunde Auszeit, eine Tasse Kaffee, ein Small Talk wirken inspirierend. Gehen Sie mit Ihren Ressourcen respektvoll um. So verlieren Sie nicht wertvolle Zeit, sondern holen sich Power zurück – fürs Studium und für die Praxisphasen.

### Glück ist individuell

Glück lässt sich weder kopieren noch einfangen oder auf alle Zeit bewahren. Oft scheitert es allein daran, dass zu sehr einem Ideal nachgeeifert oder ein fremdbestimmtes Ziel ohne Rücksicht auf Verluste angesteuert wird. Wer Designer seines Lebens, also der Schmied seines Glückes, werden will, muss sich zunächst ganz auf sich konzentrieren. Auf sein Leben,

auf seine Träume, auf seine Ziele als Zahnmediziner. Sind diese erst einmal visualisiert, kann man ganz praktisch an die Sache herangehen und mit der Arbeit beginnen. Wie ein Schmied eben, der sein Werkstück auch nicht mit einem Hieb fertigt, sondern das glühende Eisen Hammerschlag für Hammerschlag in die von ihm gewünschte Form bringt. Wer das Glück wie einen Stier bei den Hörnern packt, ergreift die Chance und wird systematisch in allen Lebensbereichen – an der Uni, in der Praxis, im Privatleben – erfolgreicher, zufriedener und glücklicher werden. <<<

### ➤ AUTOR

Marc M. Galal ist als Erfolgstrainer und Experte für Verkaufspsychologie davon überzeugt: „Das große Geheimnis des Erfolgs oder Misserfolgs liegt in der persönlichen Einstellung!“ Aufbauend auf umfangreichen Ausbildungen hat er die nls®-Strategie entwickelt. Insgesamt 1,6 Millionen Menschen haben Marc M. Galal gelesen, gehört und live erlebt. Zahlreiche Unternehmen wie Toyota, Bang & Olufsen und Renault setzen bereits seit Jahren auf nls®. In seinen Seminaren löst Marc M. Galal hemmende Glaubenssätze und ermöglicht den Teilnehmern den Neustart in das Leben ihrer Träume. Mehr Informationen unter [www.marcgalal.com/nolimits](http://www.marcgalal.com/nolimits)

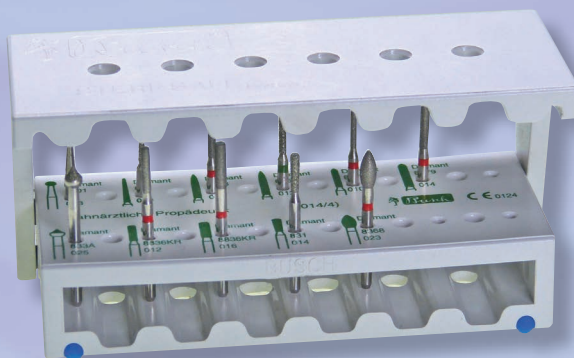
ANZEIGE

# Junge Ideen und klasse Produkte.

Der innovative STERI-SAFEwave Bohrerständer ist der ideale Platz für Ihre BUSCH FG- und Wst Instrumente. Er begleitet Sie sicher durch Ausbildung und Praxis.

Sie wissen, was Sie wollen:

- einen **validierten** Bohrerständer mit besonderen Features, die sonst keiner hat
- **Premium** Produkte in umfangreicher Auswahl
- **RKI konforme** Hygieneabläufe
- **kompetente** Beratung
- ein **modernes** Bestellsystem
- **schnelle** Lieferungen
- **TOP** Konditionen
- **langfristig** einen starken Partner; das können wir Ihnen bieten. Zusammenarbeit die begeistert.



There is no substitute for quality

**BUSCH & CO.** GmbH & Co. KG

51766 Engelskirchen  
Tel. +49 2263 86-0  
[www.busch.eu](http://www.busch.eu)  
[www.busch-dentalshop.de](http://www.busch-dentalshop.de)

Kathrin Schneider  
Teamchefin Universitäten  
[k.schneider@busch.eu](mailto:k.schneider@busch.eu)