



# Im Hier und Jetzt ankommen: Das Michael Jordan-Prinzip

Ein Tipp von Dr. Carla Benz

Das Jahr 2021 verging viel zu schnell. Höchste Zeit, um einmal innezuhalten und zu resümieren. Haben Sie 2021 einmal auf Ihre Worte geachtet? Wie wir gedanklich mit uns selbst und mit anderen kommunizieren, hat großen Einfluss auf unser Karma. Wie viel von der so kostbaren Zeit verbrachten Sie mit mentaler Prophylaxe – mit Ihrer eigenen Persönlichkeit?

Wahrscheinlich ist es erschreckend, zugeben zu müssen, dass wir zu viel Zeit mental abwesend im Außen verbracht haben und so möglicherweise den Zugang zu uns selbst viel zu oft verlieren. Zum Ende dieses Jahres möchte ich Ihnen jemanden vorstellen, der uns in Sachen Erfolg drei entscheidende Zutaten lehrt. Sie alle kennen Michael Jordan, den wohl erfolgreichsten Basketballer des vergangenen Jahrhunderts. Aber kennen Sie auch das Geheimnis seines Erfolgs?

## Zutat 1: **Talent**

Zunächst war Jordan in dem, was er tat, unheimlich talentiert. Höchstwahrscheinlich sind Sie das auch, wenn es darum geht, Präzisionsarbeit auf einem schwer zugänglichen Quadratzentimeter zu verrichten.

## Zutat 2: **Disziplin**

Michael Jordan trainierte bis zum Umfallen. Nach Spielen, wenn seine Teamkollegen schon feierten, feilte er noch an seinen Wurftechniken. Diszipliniert sind Sie auch! Ohne Disziplin ist das Studium der Zahnmedizin ansonsten kaum zu bewältigen.

## Zutat 3: **Fokus**

Im entscheidenden Moment alles Unnötige auszublenden und im Hier und Jetzt anzukommen: Das ist die Zutat, die den Unterschied macht! Nun geht es bei uns nicht darum, einen Treffer

zu versenken, sondern darum, in Situationen, in denen unsere ungeteilte Sinnesschärfe gefragt ist, DA zu sein, im Hier und Jetzt zu sein, um unser Gegenüber zu erkennen, um angemessen reagieren zu können, um Konflikte zu verhindern. Am Ende geht es darum, mental gesund zu bleiben. Bei all der Ablenkung, die wir erfahren, ist es gar nicht so einfach, fokussiert zu bleiben. Wie gelang Jordan dies? Er trainierte diszipliniert daran, mental im Augenblick anzukommen. Um für einen Moment einfach die Augen zu schließen und sich aller Sinne im Hier und Jetzt bewusst zu werden, bedarf es Übung. An Michael Jordan ist erkennbar, dass es sich auszahlt.

Stellen Sie sich hin. Verwurzeln Sie Ihre Füße mit dem Boden. Fokussieren Sie sich auf Ihren festen Stand. Dann spüren Sie Ihren Körper hinauf. Beine, Gesäß, Rücken, Arme, Schultern, Hals und Kopf. Neigen Sie Ihren Kopf leicht nach unten, sodass Sie eine Verlängerung der Wirbelsäule gen Himmel spüren. Nehmen Sie einen tiefen Atemzug und sammeln Sie alle störenden Gedanken ein. Halten Sie diese kurz fest und atmen Sie dann alles weit aus. Machen Sie sich frei für den Moment. Dadurch versetzen Sie sich in die Lage, angemessen reagieren zu können.

---

## INFORMATION ///

**Dr. med. dent. Carla Benz**  
Zahnklinik | Abteilung für Zahnärztliche  
Prothetik und Dentale Technologie  
Universität Witten/Herdecke

Infos zur Autorin





# BEAUTIFIL Flow Plus

Zwei Viskositäten  
mit **X**tra Glanz!

- Geeignet für Restaurationen Klasse I bis V
- Sehr gute Polierbarkeit
- Leicht injizierbare Applikation



www.shofu.de



VIDEO

Ästhetische Lösungen  
im Praxisalltag  
Step by Step

Dr. Thomas Reißmann, Zwickau