

Mehr Gewinn mit weniger Stress

Der Newsletter für Ihren beruflichen und persönlichen Erfolg

Selent, den 8. August 2006

Liebe Leser,

nach 4.150 Kilometern durch den Süden von England und vielen faszinierenden Eindrücken sitze ich jetzt wieder an meinem Schreibtisch und lasse die Fahrt noch einmal Revue passieren. Was haben Sie die letzten drei Wochen unternommen? Gehörten Sie zu denjenigen, die auch einen Urlaub bei wunderschönem Wetter genießen durften? Oder gehörten Sie zu den Glücklichen, die „weiter arbeiten“ durften?

Warum ich diese Gruppe die „Glücklichen“ nenne? Aus zwei Gründen:

1. Sie haben den Urlaub noch vor sich.
2. Ich hoffe doch, dass die Arbeit so viel Spaß und Befriedigung bringt, dass sie sich einfach als glücklich bezeichnen müssen.

Im Dental Gym etwas mehr zum Thema Glück und Beruf, sowie einige Fragen an Sie. Unter den Reflektionen ein paar Gedanken über meine Eindrücke in England. Unter Faszinationen? Natürlich wieder einmal ein Bild. Lassen Sie sich überraschen!

Ich wünsche Ihnen wieder viel Freude am Lesen,



herzlich willkommen zur einunddreißigsten
Ausgabe unseres Newsletters
„**Mehr Gewinn mit weniger Stress**“

Jörg Weisner

jw@germandentalbusinessschool.de

In dieser Ausgabe:

Teil 1: Das Dental-Gym

Wie glücklich sind Sie in Ihrem Beruf?

Welches sind die brennendsten Probleme, die Sie gern gelöst hätten?

Teil 2: Persönliche Reflektionen

Von Dover bis Lands End und zurück

Teil 3: Faszinationen

Blick vom 6. Grün

Teil 1: Das Dental-Gym

Wie glücklich sind Sie in Ihrem Beruf?

Die Suche und der Wunsch nach Glück verbindet die meisten Menschen. Das Phänomen „Glück“ wurde lange Zeit überwiegend von Philosophen behandelt. Die Wissenschaft fängt erst in jüngerer Vergangenheit an, sich damit zu beschäftigen. Eines der Bücher, die mich sehr stark beeindruckt haben, ist [„Flow“ von Mihaly Csikszentmihalyi](#). Er beschreibt sehr fundiert, wie wir es schaffen, in den berühmten „Flow“ zu kommen, in jenen Zustand, in dem wir praktisch eins werden mit der Tätigkeit, in dem wir auch das Streben nach dem Glück vergessen sondern einfach glücklich sind.

Interessanterweise hat das Erreichen dieses Zustandes nicht mit der Bildung oder dem Beruf zu tun. Ein Freiberufler mit einem Hochschulabschluß kann sie genauso erreichen, wie ein „ungelernter“ Arbeiter am Fließband. Entscheidend ist ein bestimmtes Verhältnis zwischen dem persönlichen Leistungsvermögen und dem Anspruch der jeweiligen Aufgabe. Ist die Aufgabe für mich viel zu leicht, kommt schnell die Langeweile auf. Ist sie viel zu schwer, besteht das Risiko, dass ich mich überfordert fühle. Ideal scheint es zu sein, wenn die Aufgabe mich immer etwas stärker fordert, als meine Fähigkeiten es mir ohne Anstrengung ermöglichen würden.

Einen ganz anderen Weg der Untersuchung hat der Dalai Lama gewählt. Er schickte acht seiner Mönche in die USA. Hier meditierten sie dann für die Wissenschaft. Ulrich Kraft beschreibt in der [Süddeutschen Zeitung](#) diese wissenschaftliche Untersuchung.

Die Mönche legten sich in die enge Röhre eines Magnetresonanztomographen und ließen ihre Gehirnströme untersuchen, während sie meditierten. Jeder einzelne von Ihnen war Meditationsprofi mit mindestens 10.000 Stunden Meditationserfahrung.

Die ersten Befunde dürften den Dalai Lama kaum überrascht haben, belegen sie doch eine These, die praktizierende Buddhisten seit 2500 Jahren vertreten: Meditation und mentale Disziplin führen zu grundlegenden Veränderungen im Gehirn.

Daraus läßt sich schließen: "Glück ist eine Fertigkeit, die man erlernen kann."

„Optimistische Typen haben einen aktiveren linken Frontalcortex als unglücklichere Naturen. Offenbar hält dieses Hirnareal schlechte Gefühle im Zaum – und sorgt für die heitere Ausgeglichenheit und Gemütsruhe, die so viele Buddhisten auszeichnet. „Glück ist eine Fertigkeit, die sich erlernen lässt wie eine Sportart oder das Spielen eines Musikinstruments lautete die Schlußfolgerung von Richard Davidson, dem Forscher, der ebenfalls bereits einige Jahre zuvor einen indischen Abt mit 150 Nicht-Buddhisten verglich.“

Der Forscher wiederholte den Versuch bei Mathieu Ricard und den sieben anderen vom Dalai Lama geschickten Mönchen – mit demselben Ergebnis. Ihr linkes Frontalhirn war extrem aktiv.



Kommen wir jetzt zu Ihrem ganz persönlichen Glücksgefühl. Es wäre wohl illusorisch, zu verlangen, dass Sie zunächst einmal auch 10.000 Stunden Meditation trainieren müssten, um „endlich“ glücklich sein zu können.

Auch ohne Meditationserfahrung ist das Glückliche oft nur einen Augenblick entfernt. Entscheidend ist allein, was Sie mit Ihren Gedanken machen. Der Römer Marc Aurel brachte es auf den Punkt:



Quelle: <http://blog.gluecksnetz.de/>

Und Stephen Covey, ein amerikanischer Erfolgsautor, der mit seinem Buch „Die 7 Wege zur Effektivität“ einen Weltbestseller geschrieben hat, formuliert es ähnlich, wenn er sagt:

„Der Raum zwischen Reiz und Reaktion bestimmt unsere Lebensqualität.“

Entscheidend ist also immer wieder, was wir mit unseren eigenen Gedanken so anstellen. Laufen wir auf „Autopilot“ und lassen uns von den gleichen schlechten Gedanken wieder und wieder in eine betrübtete Stimmung bringen – oder ergreifen wir die Chance, die sich bei jedem Problem immer wieder aufs Neue bietet und suchen nach einer neuen Perspektive und einer neuen Möglichkeit, wie wir mit diesen Reizen umgehen. Wir haben es in der Hand, bzw. im Kopf.

Machen Sie doch einfach mal ganz spontan, jetzt sofort die Probe aufs Exempel:

Worüber könnten Sie jetzt, in diesem Augenblick glücklich sein?

Worüber könnten Sie sich jetzt besonders freuen?

Wofür könnten Sie jetzt besonders dankbar sein?

Stellen Sie sich einmal vor, Sie würden sich diese Fragen von heute an regelmäßig die nächsten 3 Wochen jeden Morgen und jeden Abend stellen. Was glauben Sie, wie stark könnten Sie Ihr Glücksgefühl steigern?

Testen Sie es! Und motivieren Sie Familienangehörige und/oder MitarbeiterInnen es ebenfalls zu versuchen.

Übrigens hat Stephen Covey seine Gedanken und Empfehlungen für erfolgreiche Unternehmer vor kurzem in einem Artikel in der „Welt“ zusammengefasst. Als wichtigste Eigenschaft führt er die Fähigkeit an, Misserfolge als Lernmöglichkeiten zu nutzen. Weitere 10 Merkmale, die seiner Meinung nach erfolgreiche Unternehmer gemeinsam haben hat er dort aufgezählt. Unter Nr. 10 heißt es:

*„Sie (die erfolgreichen Unternehmer) sind **glückliche, enthusiastische Menschen.***

Mehr dazu im nächsten Newsletter.

Welches sind die brennendsten Probleme, die Sie gern gelöst hätten?

Natürlich lassen sich bei aller Suche nach dem Glück und bei allen Anstrengungen das Glück immer wieder zu empfinden die Probleme nicht verleugnen. Darum geht es auch gar nicht. Es geht vielmehr darum, eine neue Betrachtungsweise für die Probleme zu finden. Damit wird es oft leichter, schnellere und bessere Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Mich interessiert heute ganz besonders, mit welchen momentanen Problemen Sie sich in Ihrer Praxis „herumschlagen“ müssen. Was ist es, was Sie z.Zt. am stärksten belastet. Ich würde mich sehr freuen, wenn Sie mir die für Sie größten Probleme in einer kurzen Mail (jw@team-success.de) mitteilen. Natürlich behandle ich Ihre Aussagen absolut vertraulich.

Teil 2: Persönliche Reflektionen

Von Dover bis Lands End und zurück

Einen weiteren Workshop mit Chris Barrow, dem englischen Coach für Zahnärzte haben wir zum Anlaß genommen, im Süden von England ein paar Tage Urlaub „dranzuhängen“.

Von Dover sind wir über Bristol an die Nordküste der Grafschaften Somerset und Devon gefahren. Dort fanden wir in Lynmouth in einem kleinen uralten Hotel, dessen Ursprung auf das vierzehnte Jahrhundert zurückging, die erste Übernachtungsmöglichkeit. Der Ort selber lag sehr malerisch an einem kleinen Fluß, zwischen den (für mich) erstaunlich hohen Hügeln. Der nächste Tag brachte uns an die Südküste von Devon, in die Nähe von Exeter (Shaldon).

Diesmal war das Hotel schon einige Jahrhunderte jünger, immerhin schon von 1806, allerdings 1985 vollständig renoviert. Es lag wieder direkt an einer kleinen Bucht. Vom herrlichem Balkon konnten wir den Booten zusehen, wie sie hinaus- und hineinfuhren

und hatten nachts einen phantastischen Blick auf die gegenüberliegende Stadt Teignmouth.

Nach zwei Tagen (einem davon mit Chris Barrow und seinem Workshop in Bristol) ging es dann weiter in Richtung Cornwall und Lands End. Dort angekommen, kamen mir Erinnerungen an das Nordkap hoch. Scheinbar lassen sich viele Touristen von solchen exponierten Lagen anziehen. Es gab dort einen riesigen Parkplatz, voll mit PKWs und Reisebussen. Entsprechend hektisch war die ganze Stimmung. Nach einem obligatorischen Gang an die äußersten Klippen fuhren wir doch lieber weiter bis nach Falmouth, einer Hafenstadt im Süden von Cornwall.

Am nächsten Tag stand ein Besuch eines der zauberhaften Gärten auf dem Programm. Wie sagte Anke so schön: Holsteinische Laubwälder gemischt mit mediterraner Vegetation. Die Pflanzenpracht war wirklich überwältigend.

Die letzte Nacht verbrachten wir in einer alten Wassermühle in der Nähe von Padstow. Sie war vor einigen Jahren vollständig und sehr liebevoll renoviert worden.

Am nächsten Tag ging es dann nach einer kurzen Runde Golf, direkt an der Küste wieder zurück nach Dover.

Das Fazit dieses Kurzurlaub?

- Der Süden von England ist eine Reise wert.
- Das Linksfahren stellte kein Problem dar.
- Das Einzige, was mich auf Dauer störte, waren die vielen zwei- bis drei Meter hohen Hecken, die links und rechts der eh schon engen Straßen gepflanzt waren. Ich habe bis heute nicht herausbekommen, welche Funktion diese haben – außer mir die Sicht zu nehmen und das Autofahren einige Grade gefährlicher zu machen???

Teil 3: Faszinationen

Blick vom 6. Grün

Nach einem kurzen Blick auf das Gelände des [Trevose Golfclub](#) in der Nähe von Padstow war klar, da wollen wir noch eine Runde spielen. Da am Sonntag auf dem 18 Loch Platz ein Turnier ausgetragen wurde, blieb uns nur übrig, auf dem 9 Loch Platz zu spielen. Doch auch diese Löcher führten uns an die Küste. Mit einem beeindruckenden Blick auf die Klippen, die Wellen und die Wolken.



Ein faszinierender Blick vom 6. Grün

Weitere schöne Aufnahmen finden Sie auf der [homepage des Golfclubs](#).

Bis zum nächsten Dienstag,

Ihr

Jörg Weisner

PS: Beim Surfen zu dem Them „Glück“ bin ich auf einen Architekten gestoßen, der sich unter anderem auf Baumhäuser spezialisiert hat. Wenn Sie sich einmal wieder an Ihre Kindheitsträume erinnern wollen, schauen Sie auf [mein Blog](#).

Copyright © 2006, alle Rechte vorbehalten

Jörg Weisner betreut mit der team success Unternehmer, Freiberufler und ihre Teams, die mehr Gewinn mit weniger Stress erreichen wollen. Sein Coaching-Programm besteht aus vierteljährlichen Workshops, Telefon-Konferenzen, E-mail- und Telefon-Coaching sowie umfangreichen Anregungen, Checklisten, Ideen und Werkzeugen.

Sie dürfen den Newsletter „Mehr Gewinn mit weniger Stress“ gerne an Ihre Freunde und Kollegen weitersenden, vorausgesetzt, Sie lassen ihn so komplett, wie er ist. Der Autor ist Jörg Weisner. Sie können ihn erreichen über: jw@team-success.de.

**Bitte empfehlen Sie diesen Newsletter Ihren Freunden und Kollegen
oder senden Sie ihn weiter.**

Wir wachsen durch Ihre Empfehlung.

Jeder kann diesen Newsletter über <http://www.team-success.de> bestellen.

Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr beziehen wollen, klicken Sie bitte auf den unten stehenden Link.



Wir werden Ihren Namen oder Ihre E-mail-Adresse an keine anderen Personen, Firmen oder Organisationen weitergeben.