

# KN PRAXISMANAGEMENT

## Nie wieder Stress!

Durch mentales Ausmisten zu mehr Gelassenheit und Erfolg im Praxisalltag. Ein Beitrag von Marc M. Galal.

Das alltägliche Chaos: Überquellender E-Mail-Account, unzählige Nachrichten per Social Media, sich überschneidende Termine. Um den Überblick zu gewinnen, hilft nur ein rigoroses Ausmisten. Das gilt auch für den eigenen Kopf. Loslassen heißt das Zauberwort für ein stressfreies Leben – egal ob es sich um die Privatsphäre oder um das berufliche Umfeld handelt. Denn Fakt ist: Wer sich um weniger Dinge Sorgen macht, lebt glücklicher und selbstbewusster.

Doch wie kann das gelingen? Zu viele äußere Einflüsse und Gegebenheiten bestimmen das Leben der meisten Menschen. Die entscheidende Frage lautet: Was will ich selbst? Die ehrliche Beantwortung dieser Frage führt automatisch dazu, dass viel Ballast abgeworfen werden kann. Dadurch verändert sich die innere Einstellung gegenüber Stressfaktoren. Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein wachsen. Die Verinnerlichung von sieben einfachen Grundregeln nimmt dem Stress Schritt für Schritt seine verhängnisvolle Macht.



### 1. Weniger ist mehr

Nur wer sich klar über seine Ziele im Leben ist, kann sich auf die wesentlichen Dinge konzentrieren. Durch das Bewusstwerden, was man z.B. im beruflichen Leben wirklich erreichen will, werden verschiedene Aufgaben schnell als unnötig wahrgenommen und man kann sie ganz einfach loslassen. → **Nimm dir weniger vor!**

### 2. Vertrauen

Der Zwang, alles zu kontrollieren, verursacht innerlichen Stress. Ein Praxisinhaber kann nicht alles kontrollieren, was tagtäglich an Aufgaben durch seine Mitarbeiterinnen realisiert wird. Die Besinnung auf den Glauben, die

Spiritualität oder das Urvertrauen, dass der große Plan, der Lebensplan, auch unbewusst gesteuert wird, hilft, entspannter an vieles heranzugehen. So lässt sich die Gegenwart mit allen Sinnen wahrnehmen, ohne dass Zukunft oder Vergangenheit wichtiger sind als der Augenblick. → **Lebe im Hier und Jetzt!**

### 3. Reinigung

Den Körper täglich zu reinigen, ist selbstverständlich. Indem man diese Gewohnheit auf die innere Haltung überträgt, erfolgt eine mentale Reinigung. Ganz einfach gelingt dies, indem man alles, was nervt und blockiert, auf einen Zettel schreibt und diesen dann anschließend vernichtet. Dies mag nicht immer umsetzbar sein, da bestimmte Ziele und Aufgaben sich nicht einfach in Luft auflösen, wenn man einen mit ihnen beschriebenen Zettel in den Papierkorb wirft. Doch bei einem Großteil alltäglicher, oft völlig nichtiger Dinge wirkt dieses Ritual wunderbar reinigend. Ähnlich säubernd wirkt die Aussprache mit einer vertrauten Person. Erzählte Ängste und Sorgen verlieren an Kraft. → **Lass negative Gedanken sichtbar los!**

### 4. Körperbewusstsein

In einem gesunden Körper lebt ein gesunder Geist. Wichtig ist eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Obst und Gemüse, zwei bis drei Liter Wasser pro Tag sowie regelmäßige körperliche Aktivitäten. Bewegung sorgt durch den Abbau von aufgestauten Emotionen für Stressfreiheit. Dabei muss es nicht immer Sport sein, auch guter Sex unterstützt die innere Ausgeglichenheit. → **Let's get physical!**

### 5. Rückbesinnung

Die Gier nach immer mehr erhöht den Stresslevel. Die Wiederentdeckung der Tugend Bescheidenheit verhindert, dass Wünsche und Träume maßlos und unerfüllbar werden. Das bedeutet aber nicht, dass sich keine persönlichen Ziele mehr gesetzt werden sollen oder man sich gar nichts mehr gönnt. Lieber kleinere, erfüllbare Ziele stecken und sich ganz bewusst hin und wieder auch etwas Gutes tun. Das streichelt das Ich. → **Genieße maßvoll!**

### 6. Beziehungen

Der Mensch ist ein soziales Wesen und braucht zwischenmenschliche Beziehungen. Regelmäßige Treffen und gemeinsame Unternehmungen mit Kollegen, Freunden, Bekannten und Verwandten bringen Ausgleich und Abwechslung in den beruflichen wie privaten Alltag. → **Pflege Kontakte!**

### 7. Lachen

Auch wenn die Praxis noch so voll ist oder private Sorgen drücken – lachen befreit und entkrampft, weil es im Körper das Stresshormon abbaut. Lachen kann man über Ereignisse und auch über sich selbst – jeden Tag mindestens einmal, besser mehrmals. Denn: Nichts ist so ernst, wie es scheint. → **Lache dich frei!**

Alles loszulassen, was uns vor allem im täglichen Berufsleben stresst, ist nicht immer einfach, aber eine Aufgabe, an der es sich lohnt, täglich zu arbeiten. Manchmal müssen wir das Leben einfach auf uns zukommen lassen. 80 % der Dinge, die uns gedanklich belasten, treten niemals ein.

Freuen wir uns also lieber an den restlichen 20 % und leben frei nach dem Motto „Wer weiß, für was es gut ist!“ Auch die Einbeziehung tiefenpsychologischer NLP-Prozesse hilft, sich von Stress durch negative Einflüsse zu befreien. Mehr Infos unter [www.marcgalal.com/nolimits](http://www.marcgalal.com/nolimits)

### KN Adresse

Marc M. Galal  
Lyoner Straße 44–48  
60528 Frankfurt am Main  
Tel.: 069 74093270  
Fax: 069 740932727  
info@marcgalal.com  
www.marcgalal.com


### KN Kurzvita



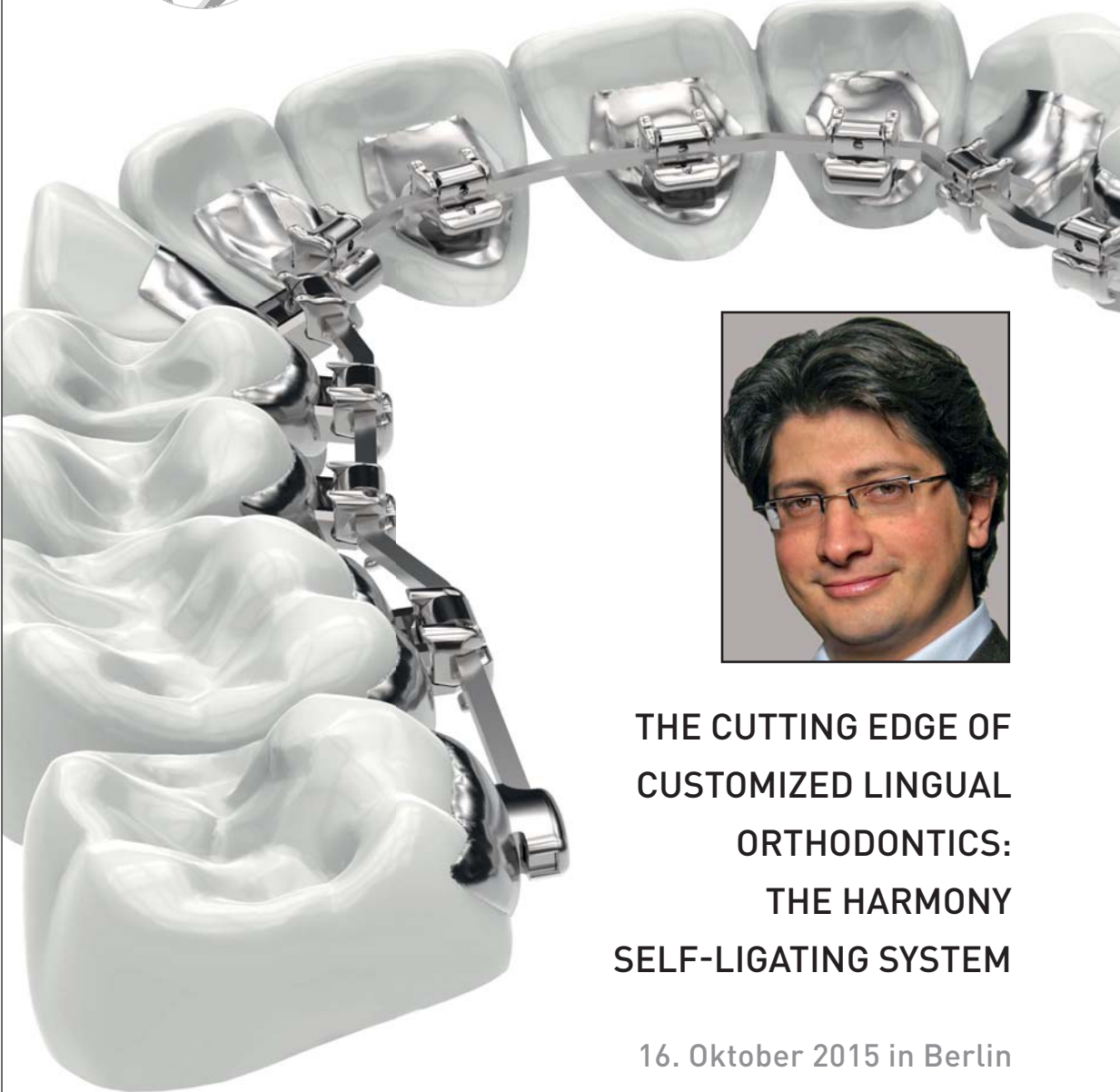
Marc M. Galal  
[Autoreninfo]




ANZEIGE



# HARMONY®





**THE CUTTING EDGE OF  
CUSTOMIZED LINGUAL  
ORTHODONTICS:  
THE HARMONY  
SELF-LIGATING SYSTEM**

16. Oktober 2015 in Berlin

Mehr Informationen zur Veranstaltung und Anmeldung:  
American Orthodontics GmbH  
Lea Sonntag - Lsonntag@americanortho.com - +49 7621 1690 82