

## Nein sein mit Charme

Sind Sie schon im Neinsein? Sie wissen nicht, was das ist? Dazu gerne später.

Kennen Sie das beste natürliche Antidepressiva, kostenlos, überall und jederzeit verfügbar? Auch nicht? Sobald Sie dieses Beruhigungsmittel anwenden, kommen Sie von alleine ins Neinsein, allerdings nicht ganz ohne Nebenwirkungen.

Dieses Medikament ist ein Wundermittel gegen Stress und wird als Prävention von Erschöpfungs-Depression verschrieben. Es fördert die Lebenskraft und erhöht die Selbstwirksamkeit. Man kann es beliebig oft anwenden, es macht nicht abhängig. Allerdings weckt es dennoch ein Verlangen nach mehr, sobald man einmal davon gekostet hat. Die erste Einnahme fällt den meisten sehr schwer. Doch allmählich gewöhnt man sich daran und irgendwann kann man es nicht mehr ohne.

Das wundersame Mittel heisst NEIN. Lernen Sie nein zu sagen. Nein zu 100

Joghurts im Regal, 1000 Singlebörsen und 10'000 Freizeitmöglichkeiten. Nein zu Verpflichtungen, die nicht Ihre sind. Nein zu 100'000 Wahloptionen, die uns nicht glücklicher machen. Im Gegenteil.

Nein sagen schützt uns vor Stress. Viele Menschen sind Ja-Sager. Ja gerne. Selbstverständlich mache ich das. Und das auch noch. Ja natürlich, dieses Amt übernehme ich auch noch. Ja bestens, danke, dass Sie an mich gedacht haben. Und natürlich helfe ich beim Umzug, sehr gerne. Noch eine Einladung, wie erfreulich, besten Dank. Diese Aufgabe, die vermeintlich nur ich besonders so gut übernehmen kann, da kann ich doch nicht nein sagen. Oder doch? Können Sie's?

Ich muss gestehen, jetzt kann ich es. Vor einigen Jahren konnte ich es nicht. Ich war eine nette Ja-Sagerin. Wurde gemocht und mit vielen Aufgaben, Einladungen und Verpflichtungen beladen und betraut. Fühlte mich geehrt

und wertgeschätzt. Denn ich war ja gefragt. Und offenbar konnte ich viele Dinge gut. Sonst wäre ich nicht gefragt worden. Anerkennung tut gut.

Bis ich erkennen musste: Ja-Sager sind auf dem besten Weg ins Burnout. Nein sagen ist gerade für Ja-Sager nicht einfach. Als ich das erste Mal nein sagte zu einer Anfrage als Referentin, da wurde mein Nein einfach überhört. Dabei hatte es mich doch gerade das erste Mal soviel Mut gekostet, nein zu sagen. Wenn Sie auch einer von den netten Ja-Sagern sind, dann machen Sie sich darauf gefasst, dass man sich ein Nein von Ihnen nicht gewöhnt ist und Sie dann noch mutiger, lauter und klarer nein sagen müssen. Wann haben Sie das letzte Mal Ja gesagt, obwohl Sie lieber Nein sagen wollten?

Weshalb Sie im Neinsein leben sollten? Um Ihre Schultern zu entlasten. Sie müssen keineswegs immer und überall nein sagen. Aber Sie sollten

gut überlegen, wozu Sie ja sagen und wo Sie lieber nein sagen würden, und dies dann auch tun. Ich höre oft den Einwand: „Aber das kann man ja nicht einfach so machen.“ Man kann. Wenn man es bewusst, diplomatisch und charmant angeht. Auch hier gilt: C'est le ton qui fait la musique. Und noch ein Gratistipp: Ein klares Nein erfordert nicht zwingend eine Rechtfertigung, hingegen wird ein nettes „Danke für die Anfrage“ bestimmt geschätzt.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie den Arzt oder Apotheker - oder in diesem Falle mich: Nein sagen hat durchaus Nebenwirkungen. Nein

sagen braucht Mut und kann Widerstände auslösen, vor den Kopf stossen, enttäuschen. Andere. Nein sagen gefällt nicht jedem. Mit bewusstem Nein sagen stehe ich jedoch ein für mich und meine Bedürfnisse. Das hat nichts mit Egoismus oder fehlender Hilfsbereitschaft zu tun, nur mit Selbstfürsorge. Die Basis für ein gesundes eigenverantwortliches Leben.

Nein sagen ist ein Ja zu sich selbst. Nicht allen anderen gerecht werden wollen, nur mir selbst. Oder wie schon Pythagoras wusste: „Wer den Mut aufbringt, Ja zu sagen, wenn er Ja sagen will, und Nein zu sagen, wenn er Nein will – der ist frei.“ Willkommen im Neinsein! ■

Kontakt



**BB SELFMANAGEMENT**  
Barbara Brezovar

**BB SELFMANAGEMENT** Tel. +41 79 633 98 75  
Barbara Brezovar Capobianco info@bb-selfmanagement.ch  
CH-9512 Rossrüti (Wil SG) www.bb-selfmanagement.ch

## Ihre Weihnachtspende

Unterstützen Sie Secours Dentaires International.



Secours Dentaire International

Secours Dentaire International ist eine Schweizer Stiftung, gegründet von Schweizer Zahnärzten mit dem Ziel, die Prophylaxe und die technische Zusammenarbeit auf dem Gebiet der Zahnmedizin in afrikanischen Ländern zu unterstützen. Heute sind über 20 ehrenamtlich tätige Zahnärztinnen und Zahnärzte aktiv bei der Unterstützung der inzwischen 12 Kliniken in Afrika und Haiti.



Spendenkonto

Secours Dentaire International | CH-1610 Oron-la-Ville  
Postkonto: 18-1845-6 | IBAN CH60 0900 0000 1800 1845 6

Kontakt

c/o Dr. Michael Willi | CH-6020 Emmenbrücke  
Tel. +41 41 28 06 160  
michael.willi@secoursdentaire.ch  
www.secoursdentaire.ch



## „Aufhören, wenn es am Schönsten ist“

Sehr geehrte Leserinnen und Leser

Liebe Freundinnen und Freunde der Zahn Zeitung Schweiz

Wieviele Synonyme gibt es für „Auf Wiedersehen“? Zählte ich alle auf, wäre mein Abschiedstext geschrieben. „Abschiedsworte müssen kurz sein wie eine Liebeserklärung“, sagte Theodor Fontane und die Italiener sagen: „Verlasse das Fest, wenn es dir am besten gefällt“. Damit wäre eigentlich schon alles gesagt.

Und Arthur Schnitzler meinte: „Ein Abschied schmerzt immer, auch wenn man sich schon lange darauf freut“. So ist es. Ich freue mich auf ein neues Leben, meine Enkel, meine Freunde, meine selbstbestimmte Zeit, den Sport, die Reisen und auf das Unbekannte. Neugier bestimmte schon immer mein Leben. Neues wagen, andere Menschen und Kulturen kennenlernen.

Doch bei aller Vorfreude, erfüllt mich eine tiefe Dankbarkeit den Menschen gegenüber, die mir dieses Leben ermöglicht haben. Allen voran meine Frau Susanne, mit der ich den Traum einer eigenen Zeitung leben konnte.

Die Zahn Zeitung Schweiz wurde deshalb so erfolgreich, weil sich hier zwei Menschen mit hoher Arbeitsethik und dem Streben nach Qualität gefunden haben. Das Beste zu erreichen und ständig danach zu streben,



Johannes Eschmann sagt Adieu.

ist ein anstrengender Prozess, der viel Kraft kostet.



Unser Dank geht auch speziell an Konstantin Schaebs, der über all' die Jahre, für Sie eine ansprechende Zeitung gestaltet hat. Praxisnähe und -relevanz

war unser Credo: Dazu beigetragen haben unsere freien Autorinnen und Autoren, alles Zahnärzte, die wissen, was für ihre Kollegen wichtig ist.

Eine Quelle dieser Kraft waren Sie, verehrte Leserinnen und Leser. Ihr Vertrauen und ihre Wertschätzung beflügelten uns auch in Momenten, in denen wir uns die Frage stellten: Lohnt sich dieser Aufwand? Lohnt sich dieses Streben nach Qualität? Lohnt sich die stete Frage nach der Relevanz? Ja, es lohnt sich! Es ist wie in der Liebe. Wer liebt wird geliebt. Wer seine Leser ernst nimmt und wert schätzt, empfängt Wertschätzung. Diese Erfahrung nehmen wir mit. Die Dankbarkeit verwandelt die Erinnerung in eine stille Freude.

Ein neues Team führt die Zahn Zeitung Schweiz und die Le Monde dentaire Suisse in die Zukunft. Unsere besten Wünsche begleiten die neue Redaktion.

Was bringt die Zukunft? Erst einmal regenerieren. Den Kopf lüften, neuen Eindrücken und Gedanken Raum geben und wirken lassen. Ideen und Projekte reifen, wenn ihre Zeit gekommen ist.

Auf Wiedersehen,  
Au revoir,  
Arrivederci, A revair,  
Uf Wiederluege

Johannes und Susanne Eschmann