



Right Path

Der Sprung ins kalte Wasser – Yes, I can!

Auf der Seeoberfläche spiegelte sich der Schnee von den Bergen. Der sonnige Frühlingsbeginn machte Lust auf Frühlingsgefühle. Nur so kann ich erklären, dass mich meine Freundin mit einer solch verrückten Idee konfrontierte: Sie wollte mit mir in den See schwimmen gehen. Ich fand das absurd bei eiskalter Schneewassertemperatur von 11 Grad Celsius, worauf ich ihr verständlich machte, dass ich zur Kategorie «Warmduscher» gehöre und im Freibad unter 24 Grad nie ins Wasser gehe. Ich bin halt so.

Erfolg braucht den Mut zur Veränderung

«Ich bin halt so», hatte ein Seminar Teilnehmer auch mal gesagt. Es handelte sich übrigens um einen Praxisinhaber, der paradoxerweise von seinen Mitarbeitenden durchaus verlangte, dass sie sich ändern sollten. Die «Ich-bin-halt-so»-Haltung verhindert jedoch jegliche Veränderung und ist somit die beste Erfolgsblockade. Aber in eiskaltes Wasser zu stei-

gen, das war etwas anderes und kein Thema für meine warmwasserverwöhnte Haut. Zudem schwamm weit und breit keine Menschenseele im See.

Verlassen Sie Ihre Komfortzone

Wann haben Sie sich das letzte Mal gegen etwas gewehrt, weil Sie nicht raus wollten in die ungemütliche Kälte des Abenteurers Leben? Sie wollen nicht vor grosser Menschenmenge reden? Sie sind halt so. Wirklich?

Waren Sie schon so, als Sie geboren wurden? Wohl kaum, wir werden durch das Leben zu dem geformt, der wir heute sind. Aber wer hätte mein Ich sonst noch werden können, wenn ich in andere Umstände geboren worden wäre? Wir alle wären nicht die, die wir heute sind. Ergo: Ich glaube nur, der zu sein, der ich bin.

Und so glaubte ich auch mein bisher ganzes Leben lang, dass ich ein Warmduscher bin und ich kaltes Wasser scheue, geschweige denn, in eiskalten Gewässern

schwimmen gehe. Das bekommt mir nicht.

Allerdings ist es so, dass wir gerade ausserhalb der Komfortzone Neues entdecken, uns weiterentwickeln und uns dort draussen vor allem eins: lebendig fühlen. In der Komfortzone ist alles bekannt und vieles Stillstand, doch draussen ist es ungewiss, manchmal beängstigend, doch genau das hält uns lebendig. Blicken Sie auf Ihr eigenes Leben zurück: Welches sind Ihre Erfolgserlebnisse? Sie werden feststellen, dass sich diese wohl ausserhalb der Komfortzone ereignet haben.

Beginnen Sie damit Grenzen zu überwinden

Als Mentaltrainerin weiss ich: Reaktionen sind reine Kopfsache (wobei die physischen Reaktionen wie z.B. Kälteschock nicht ausser Acht zu lassen sind). Immerhin liess ich mich überreden, den Bikini anzuziehen und bis zu den Knien ins Wasser zu gehen. Ich wusste: Das schaffe ich. Was haben Sie schon alles ge-

schaft, und schaffen Sie es auch noch einen Schritt weiter? Wo ist Ihre Grenze und schaffen Sie es, diese Grenze zu überwinden? Schaffe ich es nun, meine geglaubte Rolle zu wechseln und mich von einem Warmduscher in eine eiskalte Grenzüberwinderin zu verwandeln?

«Ich kann und will etwas ändern!»

Hätte ich es nur beim Versuch belassen, so wäre dieser höchstwahrscheinlich und spätestens beim Baucheintauchen kläglich misslungen, denn das Wort «versuchen» beinhaltet bereits die Möglichkeit zu scheitern. Also beschloss ich klar und deutlich: «Ich kann und ich will! Ich will meine Grenze überwinden und ich kann das kalte Wasser aus-

halten.» Dabei stellte ich mir den freudigen Zielzustand vor, wie toll es sich anfühlt, es geschafft zu haben. Ein Gefühl von Euphorie, Stolz und Lebensfreude machte sich breit.

Wagen Sie den Sprung ins kalte Wasser

Und so geschah es: Ich habe den See mit einem mutigen Eintauchen ins klirrende Wasser eröffnet und es hat mich eiskalt erwischt! Fortan bin ich kein Warmduscher mehr, auch wenn es mir vor Kälte fast den Atem genommen hat. Wann wagen Sie Ihren Sprung ins kalte Wasser und entdecken, dass Sie doch nicht so sind, wie Sie geglaubt haben zu sein? Freuen Sie sich schon jetzt auf die warme Gefühlsexplosion danach und sagen Sie «Yes I can!»

Kontakt



BB SELFMANAGEMENT
Barbara Brezovar

BB SELFMANAGEMENT
Barbara Brezovar Capobianco
CH-9512 Rossrüti (Wil SG)

Tel. +41 79 633 98 75
info@bb-selfmanagement.ch
www.bb-selfmanagement.ch

Comedy-Show mit Stéphanie Berger

Unterhaltsames Programm beim «Young Dentist Club» in Zürich

Am 17. Mai fand bereits die vierte Veranstaltung des Young Dentist Clubs in Zürich statt. Die vor zwei Jahren gegründete Plattform für Berufseinsteiger, die von vier Partnerorganisationen ins Leben gerufen wurde, bietet geballtes Know-how und begleitet Assistenz Zahnärztinnen und -zahnärzte auf dem Weg in die berufliche Selbständigkeit.

Mehr als 30 junge Zahnärztinnen und Zahnärzte kamen ins Zunfthaus zur Zimmerleuten, um das einstündige Programm der Schweizer Schauspielerin, Fernsehmoderatorin, Sängerin und Komikerin Stéphanie Berger zu erleben.

Wer steht dahinter?

Doch zunächst stellten sich die vier Organisatoren des Young Dentist Clubs ihren Gästen vor: **Remo Capobianco** von der Lometral AG übernahm die Begrüssung des jungen Publikums. Er stellte den «Club» vor und meinte, dass die vier Firmen für alle Anwesenden ein «Zahnarztlebenlang» Partner sein wollen – angefangen bei der Praxisgründung, während der aktiven Praxisjahre aber auch bei der Praxisabgabe. Lometral hat sich als Zahnarztstatter mit Herz und Know-how seit vielen Jahren einen Namen gemacht. **Thomas Kast** von der Zahnärztekasse AG skizzierte bei seiner Kurzpräsentation

einen Stressmoment im Praxisalltag und vermittelte, wie gefährlich ein Liquiditätsengpass ist, denn liquide Mittel sind der Atem eines Unternehmens. **Jürg Stegner** sprach als Geschäftsführer von ergodent über den Einzug der Digitalisierung in die Praxis und informierte über die neue Software Ergodent Y. Last but not least war es **Hans Kuster** von der Horn-dasch & Partner AG vorbehalten, den unabhängigen Versicherungsbroker, der sich auf die Beratung von Ärzten und Zahnärzten spezialisiert hat, vorzustellen.

«Golden Gala» mit Stéphanie Berger

Gekommen waren die jungen Menschen jedoch vor allem wegen ihr: Stéphanie Berger, die Miss Schweiz 1995, zog die Zuhörer für eine Stunde in ihren Bann. Sie performte einzelne Ausschnitte aus ihrem aktuellen Comedy-Programm. Neben

dem Thema Mann-Frau wurden auch verschiedene Alltags- und Stresssituationen mit ihrem komödiantischen Talent auf die Schippe genommen. Mit viel Charme, Kompetenz, Souveränität und einem einzigartigen Humor gelang es der einst gelernten zahnmedizinischen Assistentin, die jedoch nie auf ihrem Beruf gearbeitet hat, den Abend beim Young Dentist Club zu einem unvergesslichen Erlebnis zu machen.

Ausblick

Der nächste Event steht auch schon fest: Für den 25. Oktober 2018 ist ein Blick hinter die Kulissen vom SRF geplant. Die Teilnehmer können sich jetzt schon freuen auf eine spannende, exklusive Führung durch das Studio Leutschenbach mit Einblicken ins Angebot des SRF. Die Teilnahme ist kostenlos, eine verbindliche Anmeldung möglich bis zum 30. September 2018.

www.youngdentist.club



Kontakt:
Young Dentist Club
E-Mail: info@youngdentist.club



Stéphanie Berger (5. von links) im Kreise der Veranstalter und Partner des Young Dentist Clubs.
Fotos: Carmen Bornfleth

Remo Capobianco, Geschäftsführer der Lometral AG, bei der Begrüssung.



Stéphanie Berger verstand es glänzend, das junge Publikum zu unterhalten.



Thomas Kast, Geschäftsführer der Zahnärztekasse AG, stellt sein Unternehmensportfolio vor.