

## Newsletter – SEPTEMBER 2008

### Erfolg

Erfolgreich werden, erfolgreich sein und erfolgreich bleiben!

Überall ist von Erfolg die Rede: im Beruf, bei Geld und Wohlstand, in der Liebe und Partnerschaft, mit unseren Kindern, in der Öffentlichkeit, in der Familie. Die Werbung suggeriert uns ständig mit welchen Produkten wir wobei und womit erfolgreich sein können! Erfolg macht manche Menschen glücklich. Erfolgsdruck macht viele Menschen krank.

#### Für alle die gerne erfolgreich sein möchten:

Die Konzentration auf das, was ich am besten kann, genügt nicht. Ich möchte unverwechselbar sein. Ich möchte wieder erkannt werden. Ich muss mich verhalten wie eine Handelsmarke – man muss zur unverwechselbaren „ICH-Marke“ werden. Die erste und vordringlichste Aufgabe, die geleistet werden muss, ist: Ich muss, ich soll und ich will mich organisieren!

Ein Beispiel dafür: Die meisten kennen die Geschichte vom Holzfäller, der lieber die ganze Woche mit einer stumpfen Axt arbeitet, als seine wertvolle Zeit in das Schleifen der Axt zu investieren. In Wahrheit trifft dieses symbolische Beispiel auf jeden von uns zu – ein jeder von uns steckt unaufhörlich und immerfort in seinem eigenen Arbeitstrott, wie in einem Hamsterrad. Fast niemand findet Zeit, sich wirksam zu organisieren. Viele innovative unterstützende Arbeitssysteme werden nicht benutzt, weil keiner Zeit hat, sie kennen zu lernen – man bleibt einfach bei alten und bewährten Strategien, auch wenn modernere Methoden zeitsparender wären. Ein Tipp: Im symbolischen Sinne bedeutet „Schärfen Sie Ihre Axt“: Es liegen beträchtliche Potentiale in besseren Methoden versteckt. Sie erreichen mehr, sie erhöhen durch geringe Veränderungen ihre Leistungskraft, gewinnen neue Freiräume und sparen wertvolle Zeit. Solche Ressourcen gibt es bei jedem von uns. Einige davon sind außerordentlich ergiebig und leicht zu erschließen – man muss sich aber einige Minuten Zeit dafür nehmen.

Die Formel „Erfolg braucht Glück und/oder eine rücksichtslose Ellenbogentechnik“ ist nicht erfolgsversprechend. Dazu Prim. Dr. Olaf Rossiwall, Leiter des Instituts für Psychosomatik/EMCO-Klinik: „Ganz im Gegenteil: Ich muss meinen Selbstwert, meine „ICH-Marke“ und meine sozialen Vernetzungen stärken!“

Der Mensch als Marke: Ziel eines „Selbstmarketings“ ist, die eigene Person als „Markenpersönlichkeit“ zu etablieren, denn was in der Produktwerbung die Marken erfolgreich macht, kann auch zur Profilierung der eigenen Person eingesetzt werden. Den einzelnen Menschen als „Marke“ zu betrachten erscheint zunächst als abwegig, vielleicht sogar als überheblich und künstlich. Bei genauerer Überlegung erscheint diese Vorgangsweise logisch und schlüssig. Das Anliegen eines erfolgreichen Selbstmarketings ist nicht das künstliche Vorstellen, sondern die bewusste Betonung der eigenen Stärken. Jede Person steht in ihrem sozialen Umfeld für eine Eigenschaft, eine Fähigkeit und das damit verbundene Wissen.

Prim. Dr. Olaf Rossiwall: „Dieses gilt es, im Rahmen des Selbstmarketing, herauszuarbeiten und bewusster als bisher zu unterstreichen. Am Institut für Psychosomatik bieten wir ambulantes oder auch stationäres multiprofessionelles Coaching an, um den individuellen „Wiedererkennungswert“ sowie die Kontinuität und Leistungsfähigkeit ihrer Persönlichkeit zu steigern. Jeder einzelne soll sich bewusst machen, dass in der eigenen Person deutlich mehr steckt, als sich ein jeder von uns zutraut. Wir sind größer, als wir denken. Oft ist der Blick darauf durch innere Blockaden verstellt. Wer in seiner Persönlichkeit, in seinem Menschsein wachsen will, kann dies umso besser, je eher er/sie diese Blockaden aus dem Weg räumen, sich innerlich befreien kann. Nur so wird jeder einzelne von uns zu der erfolgreichen Person, die er/sie tief in seinem Innersten wirklich ist. Ein Coach hilft in persönlichen Gesprächen mit gezielten Fragen und Impulsen, Ihre Gedanken zu ordnen, Probleme zu lösen und innere Blockaden aufzulösen.“

*Tipps zur Erreichung von mehr Lebensqualität, mehr Lebensfreude und mehr Erfolg:*

Fitness macht erfolgreicher: Schon in kurzer Zeit erhöht regelmäßiges aerobes Ausdauertraining die persönliche Leistungsfähigkeit. Ausdauersport verbessert die Stimmung und sorgt für Stress- und Aggressionsabbau. Die freigelassenen Gedanken bringen sehr oft kreative und unerwartete Lösungen vom Training an den Arbeitsplatz zurück.

Nicht nur das Argument „Sport ist gesund“ soll im Vordergrund stehen, sondern jeder von uns soll sich vor Augen führen, dass Ausdauersport unmittelbar den beruflichen Erfolg und die eigene Leistungsbereitschaft steigern kann. Zusammengefasst ausgedrückt: Wenn Sie Ihren Puls regelmäßig viermal wöchentlich mindestens 20 bis 30 Minuten lang durch Bewegung auf Trab bringen (Anhaltspunkt: 120 bis 140 Schläge pro Minute), sind Sie für geschäftliche und private Herausforderungen besser gerüstet. Vor allem aber fühlen sich viel wohler. Versuchen Sie es einfachen mit dem Laufen. Der Bogen dieser Fortbewegungsart spannt sich von langsamen Spaziergehen über Traben bis hin zum zügigen Dauerlauf. „Laufen“ ist einfach und überall ohne großen Aufwand durchzuführen. Dass täglich praktizierter Ausdauersport zu Gewichtsverlust und besserem Aussehen führt, ist ein hocheffektiver und äußerst angenehmer Begleitumstand – Sie werden rasch bemerken, Ihre Stimmung und Lebensfreude steigt – Ihre „ICH-Marke“ gewinnt an Wert.

Bei dieser Lebensumstellung hilft, wenn Sie Ihren Fitnesstermin wie einen Geschäftstermin in Ihren Kalender eintragen – es wird keine Ausreden geben, denn einen Geschäftstermin verschieben Sie nicht!

## **Ausblick/Veranstaltungen September/Oktober 2008**

- **Newsletter – Oktober 2008**  
Das Auge – unser wichtigstes Wahrnehmungsorgan?
- **Vortrag „Demenzielles Syndrom“ Prim. Dr. Olaf Rossiwall, 1. Oktober 2008, 19:00 Uhr, Hallein (Seniorenheim) und am 15. Oktober 2008, 19:00 Uhr Golling (Gemeindesaal).**
- **Privatärztliche Schmerzambulanz – Leitung Prim. Dr. Olaf Rossiwall – Anmeldung erforderlich**
- **Neu!!! Ambulantes und stationäres Angebot von Psychodiagnostik sowie Gedächtnistraining mittels RehaCom.**
- **Jeden Donnerstag 18:00 bis 19:30 Uhr Trainingsprogramm „Schmerz lass nach“ - mentale Schmerztherapie, Inst. Psychosomatik EMCO-Privatklinik – Anmeldung erforderlich**

**Kontakt: Institut für Psychosomatik, EMCO-Privatklinik;**  
Martin-Hell-Straße 7-11; 5422 Bad Dürrnberg; [www.emco-klinik.at](http://www.emco-klinik.at)  
**Leitung: Prim. Dr. Olaf Rossiwall**  
MMag<sup>a</sup>. Annemarie Pleininger; Tel: 0676/6396902  
e-mail: [office@diepsychologin.info](mailto:office@diepsychologin.info)