Dr. Nina Psenicka
Instrumente für Erfolg und Glück
Eine Bedienungsanleitung
Kordoni
KORDONI

Dr. Nina Psenicka

Instrumente für Erfolg und Glück

Eine Bedienungsanleitung

Kordoni

Impressum

Instrumente für Erfolg und Glück. Copyright 2024
© Kordoni Multimedia Verlag, Dr. Nina Psenicka | Erste Auflage

Herausgeber. Kordoni Multimedia Verlag | Verlautenheidener Straße 113 | 52080 Aachen | Germany | https://kordoni.de/

Autorin. Dr. Nina Psenicka | www.dr-psenicka.com

Konzept, Gestaltung und Umsetzung. JueWi | Zoran Karavla | Mohammad Alnady | Soneyaa Uthayakumar

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Herausgebers. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Herausgeber und Autoren haben den Inhalt mit großer Sorgfalt überprüft, können jedoch keinerlei Gewähr oder Haftung für eventuelle Fehler, wiedergegebene Links und deren Inhalte oder

abweichende Ergebnisse übernehmen.

Feedback, Hinweise und Anregungen werden gerne entgegengenommen unter support@kordoni.de.

Klimaneutrale Produktion | Printed in Germany with love ❤

ISBN Hardcover: 978-3-96945-230-1

ISBN Softcover: 978-3-96945-231-8

ISBN Audio-Book: 978-3-96945-232-5

Kontakt & Bestellung.
www.kordoni.de/nina-psenicka1

Kordoni

Instrumente für Erfolg und Glück
Eine Bedienungsanleitung
Inhalt

Impressum 4

Inhalt 7

Prolog 15

Einleitung 21

Kapitel 1
Der schleichende Beginn 27

Selbstwertgefühl 27
Wissen 33
Selbstdisziplin 35
Selbstreflexion 36
Selbstverbesserung 37

Kapitel 2
Die Warnsignale 45

Kapitel 3
Der unvermeidliche Zusammenbruch 49

Kordoni

Bis zu jenem Tag 50
Die Infragestellung 53

Kapitel 4
Die dunkle Zeit 59

Reise der Heilung 63
Die Erkenntnisse 65
Reflexion 67
Veränderungen 68
Routinen 70
Erfahrungen 72

Kapitel 5
Die Reise zur Heilung 75

Zeit für mich selbst 75
Bedürfnisse und Werte 77
Selbstfürsorge 79
Emotionale und mentale Selbstfürsorge 81
Freude und Vergnügen 82
Selbstakzeptanz und Selbstliebe 84
Gesunde Gewohnheiten 85
Glück 87
Selbstmanagement 90
Positive Lebenseinstellung 93
Kommunikation 95
Stressmanagement 98
Zeitmanagement 101
Schlaf 104
Sport 108
Ernährung 112

Kordoni

Kapitel 6
Die Bedeutung der Gemeinschaft 117

Fantastische Ärzte 117
Freunde 120
Familie 124
Rettungsanker 127

Kapitel 7
Der Aufbau eines neuen Lebens 131

Gleichgewicht 131
Neues Leben 132

Kapitel 8
Die Kraft der Resilienz 139

Resilienz 139
Ziele 144
Lachen 144

Kapitel 9
Dein Weg zu Erfolg und Glück 147

Wissen, was man will 147
Die Magie der Möglichkeiten 150
Die Macht der Selbstreflexion 150
Frei von Begrenzungen 150
Die Essenz des Glücks und Erfolgs 151
Klarheit und Entschlossenheit 151
Bewusstsein und Einfluss 152
Die Kraft der Gedanken 152
Handlungen und Konsequenzen 152

Kordoni

Selbstvertrauen 153
Visualisierung 154
Vision Board 156
Bedürfnisse 159
Easterlin-Paradox 162
Zielmotivation versus Fluchtmotivation 165
Traumerfüllung 166
Langfristige Ziele im Leben 169
Überlegungen zur Realisierung der Ziele 172
Sokratische Methode 180
Stelle dir die richtigen Fragen 183
Diese Fragen helfen 186
Fragen zur Lebensreflexion 186
Fragen für schwierige Situationen 190
Fragen zur Motivation 191
Fragen bei negativen Gefühlen 191
Wertvorstellungen 196
Problemlösungen 199
Backward Thinking 210
Operationalisierung des täglichen Zeitverbrauchs 212
Liste für persönliche Optimierungen 215
Die Bereiche, die du analysieren solltest, könnten umfassen 216
Zielerreichung 222
Ein schriftlich festgehaltener, detaillierter Plan ist notwendig 224
Erfolg nicht von Veränderung anderer Personen abhängig machen 230
Deine Initiative ist der Motor deiner Zufriedenheit 230
Kurzfristige und langfristige Ziele in Einklang bringen 231
Klarheit und schriftliche Fixierung deiner Ziele 231
Freude und Erfüllung als Motivation 232
Visualisiere dein zukünftiges Selbst 232
Erstelle einen detaillierten Aktionsplan 232
Überwinde mentale Barrieren 233
Feiere deine Erfolge 233

Kordoni

Sei flexibel und anpassungsfähig 233
Umgebe dich mit unterstützenden Menschen 234
Glaube an dich selbst 234
Halte schriftlich für dich fest 234
Magisches Denken 241

Kapitel 10
Das Glücksprinzip **247**

Die Weitergabe des Wissens 247

Kapitel 11
75 Tools für ein erfolgreiches und glückliches Leben **251**

Epilog **291**

Danksagung **297**

Über die Autorin **303**

Kordoni

Prolog

Was ist der Sinn des Lebens? Diese Frage stellte mir meine Ärztin, als ich sie aufsuchte, weil ich kurz vor dem Herzinfarkt stand, Burnout und schwere Depressionen hatte. Ich konnte diese Frage mit meinen damaligen 46 Jahren nicht beantworten. Stattdessen gab sie mir die Antwort und sagte, dass der Sinn des Lebens ist, glücklich zu sein. Den Satz hatte ich zu diesem Zeitpunkt nicht verstanden. Was sollte das bedeuten, glücklich zu sein? Des Weiteren fragte sie mich, was ich im Leben will. Darüber hatte ich dann eine sehr lange Zeit nachgedacht.

Ich hatte alles und ich hatte nichts. Wenn man während der herausfordernden Zeiten der Pandemie leidenschaftlich eine Klinik eines erfolgreichen ärztlichen Direktors leitet, der mit 47 Jahren verstorben war, zudem am Wochenende, ganztägige Vorträge und Kurse als Dozentin gibt, ist man so gut beschäftigt, dass der Sonntag nur noch dazu da ist, um auszuschlafen, klettern zu gehen, die Wohnung zu putzen und am Schreibtisch zu arbeiten. Und schon war wieder Montag. Urlaub nahm ich mir in diesen 6 Jahren kaum, da ich mich

Kordoni

ja um die Klinik kümmern musste. Von Regeneration oder Resilienz keine Spur.

Das hatte mich verändert, allerdings nicht zum Positiven. Mir ging's gut, dachte ich, doch meine Familie, Freunde und selbst meine Patienten sagten mir, dass ich auf mich aufpassen müsse, damit ich nicht zusammenbreche. Auch das verstand ich damals nicht. Ich schlief zwar kaum noch, aber gefühlt ging es mir gut. Vielleicht lag es daran, dass ich mir auch zum Reflektieren keine Zeit genommen hatte. Die Warnungen meines Umkreises hatte ich nicht ernst genommen.

Diese persönliche Krise war ein Weckruf, der mir bewusst machte, was ich meiner Gesundheit, meiner Seele und meinem Körper angetan hatte. Es brachte mich dazu, mich intensiv mit den Themen Gesundheit, Psychologie und Resilienz auseinanderzusetzen. Das Ergebnis? Eine tiefgreifende Veränderung meines Verständnisses von Erfolg und Glück, die Definition des Lebenssinns und seitdem wusste ich, was ich in der Zukunft will. Ich will nun das Leben genießen, einen Lebenspartner und einen Hund haben. Ich will weiterhin meiner Leidenschaft als Oralchirurgin, Implantologin, Dozentin und Sportlerin nachgehen, aber nur noch im angemessenen Zeitrahmen. Ich will meinen Perfektionismus an den Nagel hängen. Ich will wieder die Welt bereisen, ausgeglichen und glücklich sein.

Man kann auch unter extremen Bedingungen erfolgreich und glücklich sein, ohne die eigene Gesundheit zu gefährden.

Mir wurde bewusst, dass ich nicht nur falsch gelebt hatte, sondern eigentlich gar nicht. Es wurde Zeit, das zu revolutionieren und dem Leben einen Sinn zu geben. Und damit

korion

meine ich, dass ich glücklich sein wollte. Und wie ihr bemerkt, bin ich es und es geht mir richtig gut.
Dies allerdings nur durch Hilfe meiner Ärzte, Familie und Freunde. Das Gute, was mir in dieser Zeit zuteilwurde, möchte ich an andere Menschen weitergeben.

Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, zu meinen Lebzeiten mein Wissen und meine Erfahrungen in meinen Büchern, in meiner Dr. Nina Psenicka Akademie® mit den Online-Kursen auf meiner Internetseite www.dr-psenicka.com mit meinen Vorträgen, Kursen und Seminaren der Welt zuteilwerden zu lassen, damit man gesund und erfolgreich lebt, aus Burnout und Depressionen wieder herauskommt bzw. nicht hineingerät. Nach erfolgreicher internationaler Etablierung dessen unter anderem bei Ärzte- und Zahnärztekammern möchte ich nun euch inspirieren, das Leben unter jeglichen Bedingungen zu genießen!

Seit dieser Veränderung meines Lebens zum Positiven genieße ich bewusst mein Leben, meine Freizeit, meinen neuen Lebenspartner, den ich in der Zeit kennenlernte UND meine Tätigkeit als Oralchirurgin, Dozentin, TOP-Speaker und Unternehmerin!

Ich habe mir einen Traum erfüllen können. Ich liebe Hunde und will mein Leben lang schon einen Labrador haben, aber ich hatte bis dato keine Zeit dafür. Dafür habe ich eine sehr schöne Kompromisslösung gefunden. Seit eineinhalb Jahren habe ich einen Leihhund, der bei mir regelmäßig zu Besuch ist und mir sehr viel Freude bereitet.

Anhand von Tools aus der Medizin, Psychologie und Wirtschaftswissenschaften kann man sein Leben so gestalten,

Kordoni

dass man effizient und effektiv sein Leben plant, arbeitet, sein Leben gesund lebt, glücklich ist und Spaß hat.

Letztendlich kann man anderen Menschen nur helfen, wenn es einem selbst gut geht. Dies wird einem bei der Einweisung der Sicherheitsmaßnahmen im Flugzeug beigebracht. Zuerst versorgt man sich selbst mit dem Sauerstoff, damit man anderen helfen kann.

Was gibt es Schöneres, als ein selbstbestimmtes Leben zu führen und dieses zu genießen. Und rückblickend will man sagen können, dass man all das getan hat, was man im Leben tun wollte und nichts wirklich bereut hat.

Ich möchte das Gute, dass mir durch meine Ärzte, Familie und Freude zuteilwurde, an die Welt weitergeben. Ich wünsche mir, dass ihr das Gute, was ihr hiermit mitnehmen könnt, weitergebt, damit diese Personen es wiederum an andere Mitmenschen weitergeben. Somit tragen wir gemeinsam dazu bei, die Welt ein wenig schöner und besser zu machen.

Kordoni

Einleitung

Ich möchte dich auf die Reise eines Teilabschnitts meines persönlichen Lebens mitnehmen, eine Reise durch eine Zeit, die sowohl dunkel als auch erleuchtend war. Es ist die Zeit gewesen, in der ich Burnout und schwere Depressionen erlebte, ein Zustand, der mein Leben völlig veränderte. Doch ich habe den Weg herausgefunden und kann heute sagen, dass ich ein wundervolles und schönes Leben führe, eines, das Erfolg und Glück in sich trägt.

Burnout ist eine unschöne und heimtückische Erkrankung, die oft auf Selbstüberforderung basiert. Sie schleicht sich langsam ein und lässt schlechte Gewohnheiten entstehen, die schwer zu durchbrechen sind. Balance, Ausgeglichenheit, Selbstreflexion und Zufriedenheit – all diese wichtigen Aspekte fehlten in meinem Leben während dieser Zeit völlig. Im Extremfall führt Burnout zu einem psychischen Zusammenbruch, und genau das passierte mir. Dieser Zusammenbruch führte leider auch zu diagnostizierten schweren Depressionen.

Koroloni

Damals arbeitete ich als Oralchirurgin und Dozentin. Meine Arbeitstage waren so lang und intensiv, dass ein Privatleben für mich praktisch nicht mehr existierte. Ein wesentlicher Grund dafür war mein Perfektionismus, der mich unaufhaltsam antrieb. Ich hatte zu jener Zeit keine Partnerschaft, was dazu führte, dass ich mich noch mehr auf die Arbeit fixierte. Die Warnungen, die von Freunden, Familie und sogar meinen eigenen Patienten kamen, ignorierte ich stur. Ich war der festen Überzeugung, dass ich alles alleine bewältigen konnte und Schwäche keine Option war.

Als leidenschaftliche Chirurgin und Dozentin war mein Kalender stets überfüllt. Neben der Leitung einer großen Praxis in einer Klinik und den zahlreichen Vorträgen und Kursen, die ich gab, blieb kaum Zeit für ein Privatleben. Meine Tage begannen früh und endeten spät, oft mit kaum einer Pause dazwischen. Ich war ständig auf Achse, reiste von einer Stadt zur nächsten, um Vorträge zu halten und Fortbildungen zu geben. Jede Minute meines Tages war verplant, und die ständige Hektik ließ mir keine Zeit, um zur Ruhe zu kommen oder meine eigenen Bedürfnisse zu reflektieren.

Das Ganze geschah zu den besonders herausfordernden Zeiten der COVID-19-Pandemie. Die Pandemie brachte zusätzliche Belastungen mit sich, die ich in meinem ohnehin schon übervollen Leben kaum noch bewältigen konnte. Die ständige Unsicherheit, die zusätzlichen hygienischen Maßnahmen und die Sorge um die Gesundheit meiner Patienten und meines Teams erhöhten den Druck noch weiter. Es war, als ob die Welt um mich herum zusammenbrach, während ich versuchte, alles zusammenzuhalten.

Schließlich kam der unausweichliche Zusammenbruch. Eines

Kordoni

Morgens konnte ich einfach nicht mehr aufstehen. Mein Körper und mein Geist hatten endgültig kapituliert. Es war, als ob eine unsichtbare Mauer vor mir aufgetaucht wäre, die ich nicht mehr überwinden konnte. Ich fühlte mich erschöpft, ausgebrannt und völlig verloren. Die ärztliche Diagnose war Burnout und schwere Depressionen. Es war ein schockierender Moment, der mich zwang, mein Leben grundlegend zu überdenken.

In der Zeit danach begann ein langer und schmerzhafter Heilungsprozess. Ich musste lernen, meine eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen und mich selbst nicht mehr zu überfordern. Ich suchte professionelle Hilfe und fand Unterstützung bei einer Psychotherapeutin und Ärzten, die mir halfen, die tieferliegenden Ursachen meiner Erschöpfung zu verstehen und zu bewältigen. Diese Unterstützung war von unschätzbarem Wert und half mir, Schritt für Schritt aus der Dunkelheit herauszufinden.

Ich begann, mein Leben neu zu ordnen und bewusster zu gestalten. Ich legte großen Wert auf Selbstfürsorge und nahm mir regelmäßig Auszeiten, um mich zu erholen und neue Kraft zu tanken. Ich entdeckte die heilende Kraft der Natur und verbrachte viel Zeit im Freien, was mir half, meinen Geist zu beruhigen und meine Seele zu heilen. Ich lernte, dass es in Ordnung ist, auch mal schwach zu sein und dass wahre Stärke darin besteht, sich selbst mit Mitgefühl und Fürsorge zu begegnen.

Während dieses Heilungsprozesses fand ich auch Wege, meinen Perfektionismus zu überwinden. Ich erkannte, dass es unmöglich ist, in allem perfekt zu sein, und dass es wichtiger ist, glücklich und gesund zu sein, als ständig nach un-

Kordoni

erreichbaren Standards zu streben. Diese Erkenntnis war befreiend und half mir, ein ausgewogeneres und erfüllteres Leben zu führen.

Heute, wenn ich auf diese Zeit zurückblicke, sehe ich sie als einen wichtigen Teil meiner Lebensreise. Sie hat mich gelehrt, wie wichtig es ist, auf sich selbst zu achten und die eigenen Grenzen zu respektieren. Sie hat mich stärker und widerstandsfähiger gemacht und mir geholfen, ein Leben zu führen, das von Balance, Ausgeglichenheit und Zufriedenheit geprägt ist. Ich habe gelernt, dass Erfolg und Glück nicht darin bestehen, ständig mehr zu leisten, sondern darin, sich selbst zu lieben und für sich selbst zu sorgen.

Diese Erfahrungen haben mein Leben tiefgreifend verändert und mir geholfen, ein neues, erfülltes Kapitel zu beginnen. Ich hoffe, dass meine persönliche Geschichte auch anderen Mut machen kann, ihre eigenen Schritte zur Heilung zu gehen und sich ein Leben zu schaffen, das wahrhaftig und glücklich ist. Denn jeder von uns verdient es, ein Leben voller Freude und Zufriedenheit zu führen.

Kordoni

Kapitel 1

Der schleichende Beginn

Kordoni

Selbstwertgefühl

Stell dir vor, du bist mitten in einem Sturm, der nicht nur draußen tobt, sondern auch in dir selbst. Dieser Sturm reißt dich hin und her, lässt dir keine Ruhe, nimmt dir den Atem. So fühlte ich mich, als ich die ersten Anzeichen von Burnout bemerkte. Es begann schleichend, fast unmerklich, wie ein leises Flüstern, das allmählich zu einem ohrenbetäubenden Schrei anwuchs. Ein leichtes Gefühl der Überforderung begleitete mich, das ich zunächst auf den üblichen Alltagsstress schob.

Zuerst war da nur die ständige Müdigkeit, die sich nicht durch Schlaf vertreiben ließ. Egal wie viele Stunden ich schlief, ich wachte jeden Morgen genauso erschöpft auf, wie ich zu Bett gegangen war. Dann kamen die Konzentrationsschwierigkeiten. Es fiel mir zunehmend schwer, mich zu fokussieren. Mein Verstand wanderte ständig ab, unfähig, bei einer Sache zu bleiben. Die Kopfschmerzen setzten ein, erst sporadisch, dann immer häufiger, bis sie schließlich zu einem ständigen Begleiter wurden. Es fühlte sich an, als würde mein Kopf in einem

Schraubstock stecken, der immer fester zugedreht wurde.

Ich funktionierte nur noch auf Autopilot. Mein Leben wurde zu einer endlosen Abfolge von Aufgaben und Verpflichtungen, die ich mechanisch abarbeitete, ohne wirklich darüber nachzudenken. Aber ich schob all das auf den Stress. Ich dachte, es würde schon wieder besser werden, wenn ich nur hart genug arbeitete und mich zusammenriss. Die Anforderungen der Arbeit und die sozialen Verpflichtungen – alles schien auf mir zu lasten. Es war, als ob ich in einem endlosen Rennen gefangen war, ohne Ziel und ohne Pause.

Die Freude an den Dingen, die ich früher geliebt hatte, verschwand langsam. Hobbys, die mir einst so viel bedeutet hatten, wurden zur lästigen Pflicht. Ich bemerkte es kaum, denn ich hatte nicht die Zeit, darüber nachzudenken. Mein Terminkalender war voll, und die To-do-Liste wuchs stetig weiter. Pausen gönnte ich mir nicht, denn das wäre in meinen Augen ein Zeichen von Schwäche gewesen.

Die Wochen vergingen, und der Sturm in mir wurde immer stärker. Meine Abende verbrachte ich damit, mich erschöpft auf das Sofa zu werfen und mich endlos durch Fernsehprogramme zu zappen, ohne wirklich etwas zu sehen. Die ständige Erschöpfung machte es unmöglich, mich auf etwas zu freuen oder etwas zu genießen. Selbst einfache Aufgaben wie das Kochen oder das Aufräumen der Wohnung wurden zu unüberwindbaren Hürden.

Meine sozialen Kontakte litten ebenfalls. Freunde, die ich früher regelmäßig traf, sah ich immer seltener. Ich hatte keine Energie mehr für Treffen oder lange Gespräche. Die wenigen Male, die ich mich noch aufraffen konnte, fühlten sich leer und

Koridon

gezwungen an. Ich spielte eine Rolle, trug eine Maske der Normalität, während in mir das Chaos tobte.

Mein Perfektionismus, der mich so lange angetrieben hatte, wurde zu meinem größten Feind. Jede Aufgabe, die nicht perfekt erledigt war, verstärkte mein Gefühl der Unzulänglichkeit. Ich setzte mich selbst unter immensen Druck, immer mehr zu leisten, immer besser zu sein. Doch egal, wie viel ich arbeitete, es war nie genug. Die Erwartungen, die ich an mich selbst stellte, waren unerreichbar hoch.

Ein wichtiger Aspekt der Genesung aus dem Burnout und der schweren Depression ist das eigene Selbstwertgefühl. Deshalb will ich hier ein wenig intensiver darauf eingehen. Mir war es damals nicht bewusst, welche immense Bedeutung das Selbstwertgefühl für das eigene Leben hat.

Unser Selbstwertgefühl ist die stille Kraft, die unsere Gedanken, Handlungen und unsere Kommunikation prägt. Es ist das unsichtbare Fundament, auf dem wir unser Leben aufbauen. Doch es wird oft übersehen, wie tiefgreifend unser Selbstwertgefühl tatsächlich ist. Es bestimmt, wie wir die Welt sehen und wie wir unseren Platz in ihr finden. Und besonders in Zeiten von Burnout und schweren Depressionen kann unser Selbstwertgefühl entscheidend sein.

Die Ereignisse in unserem Leben sind wie Pinselstriche auf einer Leinwand. Doch die wahre Bedeutung dieser Ereignisse entsteht erst durch unsere Interpretation. Es ist weniger das, was uns passiert, als vielmehr, wie wir darauf reagieren, das unser inneres Gefühlsleben formt. Diese Interpretation wird maßgeblich durch unser Selbstwertgefühl beeinflusst. Ein starkes Selbstwertgefühl kann uns helfen, Krisen als Heraus-

Kordon!

forderungen zu sehen, während ein niedriges Selbstwertgefühl uns in Verzweiflung stürzen kann.

Burnout schleicht sich oft langsam und unbemerkt in unser Leben. Es beginnt mit einer tiefen, anhaltenden Erschöpfung, die durch keine Ruhepause gelindert wird. Unsere Fähigkeit, Freude zu empfinden, schwindet, und das Gefühl, ständig überfordert zu sein, nimmt zu. In dieser Phase spielt das Selbstwertgefühl eine kritische Rolle. Ein starkes Selbstwertgefühl kann uns dazu ermutigen, frühzeitig Hilfe zu suchen und Maßnahmen zur Selbstfürsorge zu ergreifen.

Depression ist mehr als nur Traurigkeit. Es ist ein Zustand tiefer Hoffnungslosigkeit, in dem selbst die einfachsten Aufgaben überwältigend erscheinen. Menschen, die an Depression leiden, fühlen sich oft wertlos und hilflos. Hier wird der Zusammenhang zwischen Selbstwertgefühl und psychischer Gesundheit besonders deutlich. Ein niedriges Selbstwertgefühl kann die Symptome der Depression verschlimmern, während ein starkes Selbstwertgefühl ein wichtiger Schutzfaktor sein kann.

Die Genesung von Burnout und Depression ist ein langer und oft schwieriger Weg. Ein gesundes Selbstwertgefühl ist dabei ein zentraler Baustein. Es hilft uns, unsere eigenen Bedürfnisse zu erkennen und ernst zu nehmen. Es ermutigt uns, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen und uns die Zeit und den Raum zu geben, die wir für die Heilung brauchen. Ein starkes Selbstwertgefühl kann die Resilienz fördern und uns dabei unterstützen, Rückschläge als Teil des Heilungsprozesses zu akzeptieren.

Unsere Handlungen sind ein Spiegelbild unseres Selbstwert-

Kordoni

gefühls. Sie zeigen, wie wir uns selbst und unsere Fähigkeiten einschätzen. Wenn wir uns selbst wertschätzen, sind wir eher bereit, Risiken einzugehen und Herausforderungen anzunehmen. Ein starkes Selbstwertgefühl gibt uns den Mut, unsere Träume zu verfolgen und unser volles Potenzial auszuschöpfen.

Unsere Kommunikation ist ein direkter Ausdruck unseres Selbstwertgefühls. Wie wir mit anderen sprechen und wie wir auf ihre Worte reagieren, zeigt, wie wir uns selbst sehen. Selbstbewusste Kommunikation ist klar, respektvoll und authentisch. Sie basiert auf einem tiefen Gefühl der Selbstachtung und der Überzeugung, dass unsere Worte und Meinungen wertvoll sind.

Selbstfürsorge ist ein wesentlicher Bestandteil der Genesung. Sie umfasst alles, was wir tun, um uns körperlich, emotional und geistig gesund zu halten. Ein starkes Selbstwertgefühl ist die Grundlage für effektive Selbstfürsorge. Es erlaubt uns, unsere Bedürfnisse zu priorisieren und gesunde Grenzen zu setzen. Indem wir uns selbst wertschätzen, können wir besser auf uns achten und die Heilung fördern.

Während der Genesung ist es wichtig, unser Selbstwertgefühl wiederzuentdecken und zu stärken. Dies kann durch verschiedene Techniken geschehen, wie beispielsweise durch positive Selbstgespräche, die Pflege unterstützender Beziehungen und das Setzen realistischer Ziele. Jede kleine Errungenschaft sollte gefeiert werden, da sie ein Schritt auf dem Weg zu einem gesünderen Selbstwertgefühl ist.

Unterstützung von Familie, Freunden und Ärzten kann einen enormen Unterschied in der Genesung machen. Diese Unter-

Kordoni

stützung kann uns helfen, uns selbst zu stärken, indem sie uns zeigt, dass wir wertvoll und geliebt sind. Gemeinsame Aktivitäten, Gespräche und das Teilen von Erfahrungen können das Gefühl der Isolation lindern.

All das ist nicht nur während der akuten Phase der Genesung wichtig, sondern auch für die langfristige Aufrechterhaltung der psychischen Gesundheit. Es hilft uns, gesunde Lebensgewohnheiten beizubehalten und Rückfällen vorzubeugen. Indem wir unser Selbstwertgefühl kontinuierlich pflegen, können wir resilienter gegenüber zukünftigen Herausforderungen werden.

Unsere Emotionen sind eng mit unserem Selbstwertgefühl verbunden. Sie sind die innere Stimme, die uns sagt, wie wir uns in bestimmten Situationen fühlen. Wenn wir es selbst stärken, können wir unsere Emotionen besser verstehen und steuern. Dies hilft uns, in schwierigen Zeiten resilient zu bleiben und unsere innere Balance zu bewahren.

Unsere Gedanken haben eine immense Macht über unser Selbstwertgefühl. Sie können uns aufbauen oder niederreißen. Positive Gedanken fördern es enorm, während negative Gedanken es untergraben. Es ist wichtig, dass wir uns dieser Gedanken bewusst werden und aktiv daran arbeiten, sie in eine positive Richtung zu lenken. Dies erfordert Übung und Geduld, doch die Ergebnisse sind es wert.

Unsere Vergangenheit hat einen starken Einfluss auf unsere Gefühle. Die Erfahrungen, die wir gemacht haben, und die Botschaften, die wir erhalten haben, formen unser inneres Bild von uns selbst. Doch es ist wichtig zu erkennen, dass wir nicht an unsere Vergangenheit gebunden sind. Wir haben die

Kordoni

Macht, unsere Geschichte neu zu schreiben und unser Selbstbild zu transformieren.

Die Reise zur Selbstentfaltung ist ein lebenslanger Prozess. Es erfordert Mut, Ausdauer und die Bereitschaft, sich selbst immer wieder neu zu entdecken. Doch diese Reise ist es wert. Sie führt uns zu einem tieferen Verständnis von uns selbst und zu einem erfüllteren und authentischeren Leben. Indem wir unser Selbstwertgefühl stärken, öffnen wir die Tür zu unendlichen Möglichkeiten und einem Leben voller Freude und Erfüllung. Wenn wir ein gesundes und hohes Selbstwertgefühl haben, dann können wir uns selbst optimieren. Diese Interaktionen gehen partiell ineinander über.

Wissen

Wir haben das unglaubliche Glück, in einer Welt zu leben, in der unendlich viel Wissen jederzeit griffbereit verfügbar ist. Das Potenzial zum Lernen ist enorm, da uns Bücher, Medien, das Internet und die Interaktionen mit anderen Menschen unzählige Möglichkeiten bieten, uns zu bilden und weiterzuentwickeln. Es ist, als ob die Weltbibliothek nur einen Klick entfernt ist, ein riesiges, lebendiges Reservoir an Wissen und Weisheit, das darauf wartet, entdeckt und genutzt zu werden.

Jeder von uns hat Zugang zu dieser Schatzkammer und angewandtes Wissen befähigt uns, unsere Ziele zu erreichen, Herausforderungen zu meistern und unser volles Potenzial zu entfalten. In der heutigen Welt steht diese Macht jedem zur Verfügung, der bereit ist, sie zu nutzen. Doch es stellt sich die Frage: Wie setzt man Wissen effektiv ein? Wie verwandelt man theoretische Konzepte in praktisches Handeln, das

Kordoni

unser Leben bereichert und uns wirklich voranbringt?

Der erste Schritt auf diesem Weg besteht darin, sich der Möglichkeiten bewusst zu werden, die uns offen stehen. Es ist leicht, sich in der Fülle der Informationen zu verlieren, die täglich auf uns einströmen. Doch gerade in dieser Informationsflut liegt auch eine immense Chance. Es beginnt mit der Entscheidung, aktiv zu lernen und sich weiterzubilden. Es geht darum, neugierig zu bleiben und sich stets zu fragen, was man noch nicht weiß und wie man dieses Wissen erwerben kann.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Auswahl der Quellen, aus denen wir unser Wissen beziehen. Die Qualität und Zuverlässigkeit der Informationen sind entscheidend. Es lohnt sich, kritisch zu hinterfragen und die Informationen aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten. Bücher von renommierten Autoren, wissenschaftliche Studien, qualitativ hochwertige Online-Kurse und die Weisheit erfahrener Mentoren können uns wertvolle Einsichten und fundiertes Wissen vermitteln.

Sobald wir uns das nötige Wissen angeeignet haben, ist der nächste Schritt, dieses Wissen in die Praxis umzusetzen. Hier liegt oft die größte Herausforderung. Theoretische Konzepte müssen in konkrete Handlungen und Strategien übersetzt werden, die in unserem täglichen Leben anwendbar sind. Dies erfordert nicht nur Intelligenz, sondern auch Kreativität und Mut. Es geht darum, neue Ansätze auszuprobieren, Fehler zu machen und aus diesen zu lernen.

Praktisches Handeln bedeutet auch, die eigenen Fähigkeiten kontinuierlich zu verbessern und anzupassen. Es ist ein dynamischer Prozess, der ständige Reflexion und Anpassung erfordert. Wir müssen bereit sein, unser Handeln zu überprüfen

Kordoni

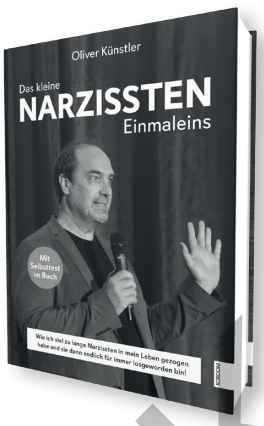
VON WISSEN PROFITIEREN

KORDONI

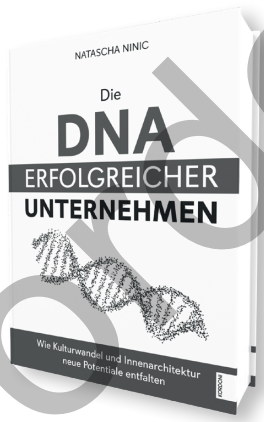
ISBN 978-3-96945-239-4

ISBN 978-3-96945-281-3

ISBN 978-3-96945-206-6



ISBN 978-3-96945-264-6



ISBN 978-3-96945-218-9

ISBN 978-3-96945-251-6

ISBN 978-3-96945-266-0

ISBN 978-3-96945-287-5

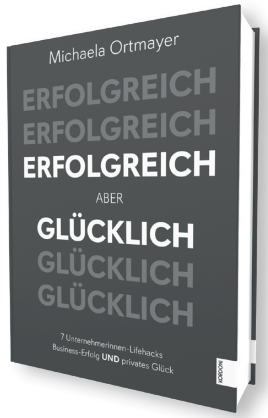
ISBN 978-3-96945-209-7

Mehr findest du unter **www.kordoni.de**
oder folge dem Verlag auf den Social-Media Kanälen

Kordoni

NEUERSCHEINUNGEN

KORDONI



ISBN 978-3-96945-284-4

ISBN 978-3-96945-254-7

ISBN 978-3-96945-230-1

ISBN 978-3-96945-233-2

ISBN 978-3-96945-138-0

ISBN 978-3-96945-260-8

ISBN 978-3-96945-275-2

ISBN 978-3-96945-269-1

ISBN 978-3-96945-278-3

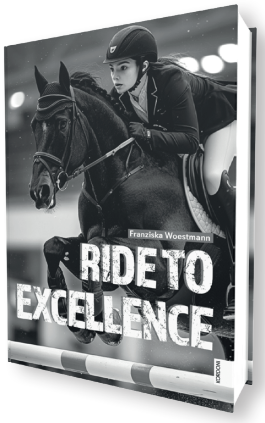
Mehr ...

Kordoni

VON WISSEN PROFITIEREN

KORDONI

ISBN 978-3-96945-200-4



ISBN 978-3-96945-290-5

ISBN 978-3-96945-141-0

Kordoni

Mehr ...

Mehr findest du unter **www.kordoni.de**
oder folge dem Verlag auf den Social-Media Kanälen

Schreib dein Expertenbuch

- ☑ **Dein Wissen**
- ☑ **Dein Buch**
- ☑ **Dein Erfolg!**

Ob du bereits ein etabliertes Geschäft führst oder gerade startest: Ein Expertenbuch ist der Schlüssel zu mehr Wachstum und Einfluss. Positioniere dich als die Person in deiner Branche, der man vertraut und ziehe genau die Kunden an, die zu dir passen.

Gerne sprich in einem kostenlosen Zoom-Call über die eventuellen Möglichkeiten für dich.

Code: 230-1

www.DeinExpertenBuch.org

Kordon

Dr. Nina Psenicka

Instrumente für Erfolg und Glück

Erfolg is planbar. Das stellt die Expertin für Erfolg, Dr. Nina Psenicka, mit ihrem eigenen Lebensweg dar. Zwischendurch ging sie durch eine schwere Zeit, die von Burnout und schweren Depressionen begleitet war. Diese überwand sie und setzte eine weitere Karriere dazu. Somit führt sie seitdem ein erfülltes, glückliches und erfolgreiches Leben.

Dr. Nina Psenicka ist Keynote-Speakerin und Rednerin. Ihre Expertise spiegelt sich in überTausend Vorträgen, Seminaren und Kursen wider. Sie vermittelt durch Kurse, Seminare, Coaching, Vorträge, Workshops und ihrer Dr. Nina Psenicka Akademie® ihr Wissen und ihren Erfolg an andere Menschen, um diese zu Erfolg und einer Karriere zu führen, die sie langfristig und auf allen Ebenen gesund begleitet.

Ihr geliebtes Seminar „Erfolgsmanagement nach medizinischen, psychologischen und wirtschaftlichen Prinzipien“ ist an den Ärzte- und Zahnärztekammern in Deutschland und Österreich erfolgreich etabliert.

Dr. Nina Psenicka ist ebenfalls eine versierte Oralchirurgin und Spezialistin für Implantologie (DGZI). Darüber hinaus ist sie eine gefragte internationaleDozentin und Fortbildungsreferentin auf dem Gebiet der Implantologie und Chirurgie.

Kontakt zur Autorin über www.dr-psenicka.com und den Verlag.

KORDONI

ISBN 978-3-96945-230-1
9 783969 452301
€ 24,90 (D)
€ 25,60 (A)

www.kordoni.de/nina-psenicka