

Anregungen für Alltag und Praxis

(von Ilona Steinert)

Dein gesundheitspraktisches Profil entwickeln

Ich möchte mit einem Zitat beginnen, dass du vielleicht schon gehört hast:

„Ehe wir uns anschicken, andere zu überzeugen, müssen wir selbst überzeugt sein.“

Wovon müssen wir erst selbst überzeugt sein? Von uns selbst, natürlich!

Du bist eine einzigartige, unverwechselbare Persönlichkeit. Aber Hand auf Herz: Was davon zeigst du wirklich? Auf deiner Homepage, deinen Flyern? Ist es dir schon gelungen ein klares, gesundheitspraktisches Profil zu entwickeln? Denn dann wirst du mit einer starken Anziehungskraft belohnt.

Dein Profil zeigt, dass du deine Lebensaufgabe mit Entschlossenheit lebst. Das verleiht dir Authentizität, das entfaltet Wirkung auf andere.

Doch dafür braucht es Mut! Geben wir es ruhig zu: Unser Auftreten ist oft nicht so entschlossen, wie wir uns das wünschen. In uns schlummern Ängste. Wir alle haben nämlich schlechte Erfahrungen gemacht. Unsere Umwelt steht uns nicht immer offen gegenüber und wir haben uns auch gelegentlich schon schmerzhaft Kritik eingehandelt.

Deshalb sind wir vorsichtig geworden-vielleicht zu vorsichtig!

Negative Erfahrungen lehrten uns, dass wir uns vor Angriffen schützen müssen. Doch wenn die Angst überhandnimmt, kommen wir von unserem Weg ab. Wir trauen uns nicht mit unserer gesundheitspraktischen Arbeit an die Öffentlichkeit zu gehen und warten, dass der Zufall uns Klienten bringt.

Oder der Selbstzweifel regiert uns und wir wollen nicht wahrhaben mit welchen Schätzen wir andere bereichern können. Nagender Selbstzweifel kann Berge von Frust über einen hereinbrechen lassen. Wie sollen wir ein gesundheitspraktisches Profil entwickeln, das nach außen wirkt, wenn wir diese finstere Bedrohung negativer Gedanken über uns selbst spüren? Diese Gedanken sind in der Regel schwammig und unkonkret.

„Das schaffe ich nie!“ oder „Ich kann das nicht, das ist nicht meins!“

Statt uns da Gefangennehmen zu lassen, müssten wir ausreichend Vertrauen in uns selbst entwickeln, um unsere Schätze nicht verschlossen zu halten. Darauf zu setzen, dass du mit deinem Können und deinen Ideen am richtigen Ort bist.

In der deutschen Sprache gibt es den herrlichen Ausdruck vom „Vertrauen schöpfen“. Er malt vor unseren Augen einen unendlich großen See, aus dem wir mit einer Kelle schöpfen können. Vertrauen macht lebendig, Selbstzweifel erstickt uns. Dein gesundheitspraktisches Profil zu zeigen heißt auch eigene innere Grenzen überwinden. Sobald wir Menschen begegnen sind wir mit Erwartungen konfrontiert. Wir sind geprägt von Erwartungen, die andere in uns gelegt haben. Also schlüpfen wir - oft unbewusst- in passende Rollen. Wir

richten unser Handeln an üblichen Verhaltensmustern aus: wir sind überfreundlich, extrem entgegenkommend was unsere Zeit anbelangt, megaflexibel bei der Terminvergabe usw.

Das ist bequem und scheinbar risikolos. Wenn wir uns der Norm entsprechend verhalten, gelten wir als normal. Und wir wollen ja nicht auffallen, uns nicht verteidigen müssen und uns nicht der Kritik der Umgebung stellen, oder?

Nicht immer passt das zu unserem wahren Selbst, Manchmal unterdrückt die Anpassung Sehnsüchte, die zu leben für uns wichtig wäre. Das Kunststück besteht darin, zu dir zu stehen und nicht zu einem Wunschbild von dir. Zu deinem gesundheitspraktischen Blickwinkel und zu seinen Werten zu stehen.

Wann hast du etwas gewagt, das niemand von dir erwartet hätte? Das Loslassen, das Trennen vom Vertrautem ist keine Gefahr. Es ist eine Chance, deinem Ich und deiner Lebensaufgabe nachzuspüren.

Dabei kommt es auch auf das richtige Maß des Wollens an. Erzwingen lässt sich nichts. Fokus und Offenheit sind jedoch entscheidend. Unsere Stärke finden wir nicht außerhalb, sondern in uns selbst.

Dein gesundheitspraktisches Profil zu zeigen bedeutet keineswegs immer grenzenlos offen zu sein. Es gibt immer verlockende Wege die dich in eine andere Richtung führen. Sondern zu erkennen was die zentralen Aufgaben, Chancen und Risiken deines jetzigen Berufes sind. Dein Profil hat aber nicht nur mit den großen Weichenstellungen zu tun. Es geht dabei auch um unsere alltäglichen Entscheidungen. Um die Art und Weise unseres Daseins. Um unseren eigenen gesundheitspraktischen „Way of life“.

Der Blick von außen tut gut, gerade bei der Weiterentwicklung des eigenen Profils. Wir bieten Hilfe bei der eigenen Profilarbeit an (Einzelberatung und besondere Seminare: www.freiburg-dgam.de).