

Be the best – You

Buchtip: „Selbstkompetenz – der Weg zu deiner persönlichen Betriebsanleitung“



ler und Arne Salig Ansätze, um das eigene Leben selbstbestimmter zu gestalten.

„Das ist kein ‚Du-musst-nur-an-dich-glauben-dann-wird-alles-wieder-gut‘-Ratgeber! Hier geht es um deine ganz persönliche Betriebsanleitung. Wissenschaftlich untermauerte Praxiserfahrung aus der Arbeit mit über 1.000 Patienten“, so die Autoren.

Die Autoren definieren Selbstkompetenz mit einem Geflecht aus Selbstwahrnehmung, -akzeptanz, -verantwortung, -fürsorge und Selbstwert. In dem Buch geht es dem Autorentrio um Ansätze zur schnellen, effektiven und nachhaltigen Veränderung. Beispiele aus dem täglichen Leben untermauern diese Methodik. Das Buch versteht sich nicht als Ratgeber, sondern vielmehr als Tool, um sich selbst zu hinterfragen und durch kleine Veränderungen im Alltag Erleichterung für sich selbst zu schaffen. Checklisten und Übungen stehen dem Leser zur Verfügung und helfen bei der Gestaltung des eigenen neuen Weges.

Doch Veränderungen brauchen Zeit – die Autoren empfehlen ein schrittweises beziehungsweise seitenweises Vorgehen, um die eigene Selbstkompetenz zu erstellen nach dem Motto „Be the best – You!“

Das Buch mit 333 Seiten ist im Verlag espressoul erschienen und für 19,90 Euro erhältlich unter bit.ly/3W70jrf



**Claudia Gabbert,
Hamburg**

„Ich habe das Gefühl, nur noch zu funktionieren“ – im Hier und Jetzt sind viele Menschen mit ihrem beruflichen und privaten Alltag überfordert und haben das Gefühl, in einem Hamsterrad festzustecken. Anstatt zu leben und zu genießen, werden sie gelebt, also fremdgesteuert. Das gilt für berufstätige Mütter gleichermaßen wie für Studenten und gestresste Zahnmediziner und Laborinhaber.

Ansätze und Inspirationen für ein entspannteres Leben bietet die Selbstkompetenz als Schlüssel für mehr Lebensfreude und mentale Gesundheit. Mit ihrem Buch „Selbstkompetenz – der Weg zu Deiner persönlichen Betriebsanleitung“ bietet das Autorentrio Susanne Schuster, Melanie Theiss-



espressoul UG
Mellingburgredder 3a
22395 Hamburg
Susanne Schuster
Melanie Theissler
Arne Salig
info@espressoul.com
www.espressoul.com

Foto: Fotowertf. Kaja Kupper

Über die Autoren

Susanne Schuster

Mit ihren zahlreichen Fortbildungen (unter anderem Burnout-Therapeutin, Trauma-Therapeutin, Hypnose-Therapeutin) führt die psychotherapeutische Heilpraktikerin seit 2015 erfolgreich die Praxis Valbez für Psychotherapie und Hypnose. Sie war zudem im Psychologischen Dienst einer Eltern-Kind-Klinik tätig.

Arne Salig

Der Psychologische Berater (IAPP), Zertifizierte Trainer, Coach und Dozent sowie Qualitätsmanager war erfolgreiche Führungskraft in namhaften Unternehmen, wo er überwiegend in den Bereichen Organisations- und Personalentwicklung gearbeitet hat. Außerdem war er im Psychologischen Dienst einer Klinik für Vorsorge und Rehabilitation tätig.

Melanie Theissler

Die Psychologin (MSc) beschäftigte sich bereits während des Studiums mit identitären Themen. Auf diese Weise konnte sie methodische, theoretische und persönliche Erfahrung in die Ausarbeitung des Konzepts „Selbstkompetenz“ wirken lassen.

Wir von ZMV+

stehen Zahnarztpraxen als qualitätsbewusster Partner zur Seite.

Wir bieten unseren Kunden:

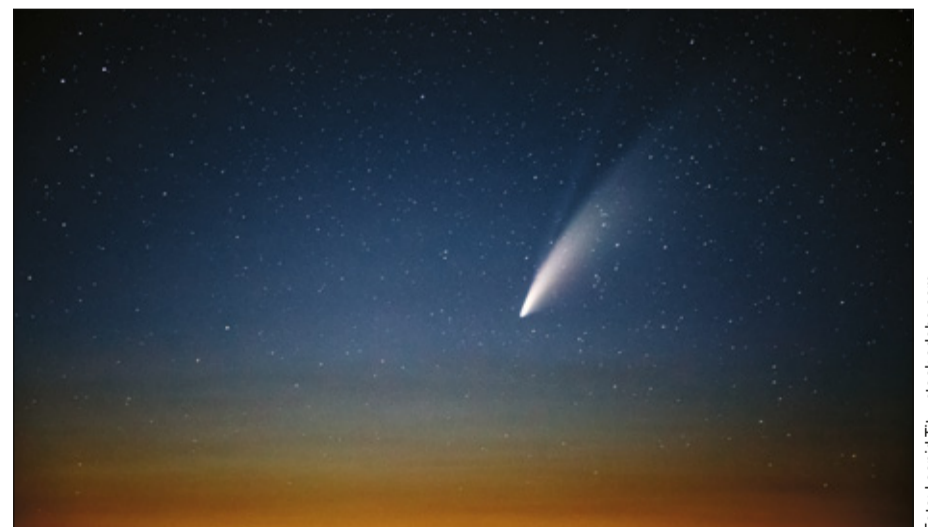
- größtmöglichen Nutzen im Bereich Verwaltung und Abrechnung
- Transparenz im Unternehmen
- vollen Einsatz mit wertschätzendem Miteinander
- gemeinsame Zielsetzung und dynamisch, pragmatische Zielrealisierung

So erreichen Sie uns:
08034/90 9780; info@zmvplus.de



Amrumer Zahnarzt entdeckt Kometen

Hobby-Astronom: Zahnarzt Jost Jahn und sein Blick für Details



Das Beispielfoto zeigt den Kometen C/2020 F3 (Neowise)

Foto: Leonid Tit - stock.adobe.com

Normalerweise kümmert sich Zahnarzt Jost Jahn um die Zahngesundheit der Einwohner und Touristen der kleinen Nordseeinsel Amrum. Der 64-Jährige ist der letzte Zahnarzt auf der südlich von Sylt gelegenen Insel. Neben seinem Beruf, das ganz Kleine in den Mündern seiner Patienten zu begutachten, schaut der begeisterte Hobby-Astronom auch gerne einmal aufs ganz Große: den Weltraum.

Wie unter anderem „Spiegel online“ unter bit.ly/3ZhpvhK am 25. März berichtete, gelang Jahn seine Entdeckung nicht mit eigenem Equipment, sondern über die Fernnutzung eines Teleskops, das in Südfrankreich steht. Dem Amrumer Zahnarzt kam sein geschulter Blick für Details zugute, denn der nach kosmischen Maßstäben kleine Komet mit geschätzten zwei Kilometern Durchmesser war selbst der automatisierten Suchsoftware auf den Computern der professionellen Observatorien entgangen.

Zahnarzt Jost Jahn ist jetzt offizieller Entdecker eines bislang unbekanntes Kometen, der ab jetzt unter der Bezeichnung P/2023 C1 (Jahn) registriert ist.

Zahnarzt Jost Jahn ist jetzt offizieller Entdecker eines bislang unbekanntes Kometen, der ab jetzt unter der Bezeichnung P/2023 C1 (Jahn) registriert ist.