

ZUR PERSON

PROFESSOR DR. AGLAJA STIRN

ist Direktorin des Instituts für Sexualmedizin und Forensische Psychiatrie und Psychotherapie, Fachärztin für Psychosomatische Medizin, Gruppentherapie, Psychoanalyse und Sexualtherapie an der Universität Kiel, Zentrum für Integrative Psychiatrie ZIP.

WWW.ZIP-KIEL.DE



Ausdauer

So wie es den Sprint gibt, so gibt es auch den Marathonlauf und jedes hat etwas für sich. 50 Jahre lang eine Zeitschrift herauszubringen, spricht für Ausdauer und Qualität.

Was macht es aus, dass wir an etwas dranbleiben und wie sehr garantiert uns das auch den Erfolg? Jeder, der in seinem Leben schon Erfolg erlebt hat, weiß, wie wichtig es ist dranzubleiben und mit Zähigkeit voranzugehen. Im Englischen nennt man das Grit, was so viel heißt wie Biss oder Hartnäckigkeit. Erfolg besteht aus vielen kleinen Schritten, die nicht immer nur nach vorne gehen, sondern auch mal einen Stillstand oder Rückschritte bedeuten können – aber gerade dann weiterzugehen, das ist Ausdauer.

Die Psychologin Angela Duckworth veröffentlichte schon 2007 eine Studie, in der sie Persönlichkeitseigenschaften definierte, die sich durch hartnäckiges Festhalten an langfristigen Zielen auszeichneten. Durch konstanten Einsatz und Leidenschaft konnten sie ihre Ziele erreichen und jede Widrigkeiten durchstehen. Sie brachen nicht bei jedem Rückschlag gleich ab oder suchten sich etwas Neues, sondern hielten an ihren Zielen fest und waren damit in der Regel erfolgreich. Sie selbst machte die Erfahrung, dass sie durch Beharrlichkeit ihre Ziele erreichte, obwohl man ihr als Kind oft sagte, dass sie nicht die Intelligenteste sei. Sie erforschte, dass Durchhalten und Ausdauer oft viel wichtiger ist als Talent. Aus dieser Erkenntnis entwickelte sie einen Grit-Fragebogen und testete ihn an 1500 Personen.

Zwei wichtige Punkte wurden in diesem Fragebogen erforscht: zum einen die Beständigkeit und das Durchhaltevermögen und zum anderen, ob man sich durch Rückschläge gleich entmutigen lässt oder es vielleicht sogar gerade als Ansporn nimmt. Sie beobachtete, dass Menschen mit viel Mut in der Lage waren, ihre Entschlossenheit und Motivation über

längere Zeit trotz Erfahrungen mit Misserfolgen und Widrigkeiten aufrechtzuerhalten. Die Ergebnisse waren, dass Menschen mit einem hohen Grit oft einen höheren Bildungsgrad haben und seltener den Job wechseln und zeigten weiterhin, dass ältere Menschen mehr Grit aufweisen als jüngere. Sie fand auch heraus, dass Selbstkontrolle eine ganz wichtige Rolle spielt. In weiteren Forschung konnte sie herausfinden, dass auch Ehrgeiz, effektive Lernstrategien, die Fähigkeit sich Unterstützung zu holen, Vorbilder und ein intaktes Umfeld zum Lebenserfolg beitragen. Vergessen darf man natürlich auch nicht Optimismus, Dankbarkeit und Neugierde.

»Erfolg besteht aus vielen kleinen Schritten, die nicht immer nur nach vorne gehen.«

Wie aber bekomme ich mehr Ausdauer? Versuchen Sie sich vorzustellen, welches Ziel sie erreichen wollen und wie sie dahin kommen. Wie würde ihr Leben verlaufen, wenn sie die Ziele erreicht haben, wären sie dann glücklicher? Versuchen sie auch Befriedigung aus ihren eigenen Handlung und ihren Zielen zu bekommen, denn umso leidenschaftlicher Sie ihre Arbeit tun, desto erfolgreicher sind Sie. Auch sollte man bei Rückschlägen nicht gleich in eine Depression verfallen, sondern wissen, dass auch das dazu gehört. Jagen sie nicht hinter unerreichbaren Traumzielen her, sondern stecken sie sich kleine Ziele, die realistisch bleiben.

Eine Zeitschrift über 50 Jahre fortzuführen spricht nicht nur für ganz viel Grit, sondern auch für Leidenschaft, Widerstandsfähigkeit, Gewissenhaftigkeit und Kreativität. Das hat der Zeitschrift PTA IN DER APOTHEKE ihren Erfolg gesichert – dazu von mir herzlichen Glückwunsch! ■

Übelkeit hat viele Gesichter...



... Vomex A® hat für jeden das richtige Produkt!

- ✓ Die Nr. 1 bei Übelkeit und Erbrechen*
- ✓ Größte Auswahl an Darreichungsformen und Wirkstärken¹
- ✓ Wirkt schnell und langanhaltend

Empfehlen Sie
Deutschlands Nr. 1*!



*IQVIA Absatz MAT 05/21, 11A1

¹ Größte Auswahl an Darreichungsformen und Wirkstärken; lt. Lauer-Taxe® Stand: 01.05.2021.

² Nur nach Rücksprache mit dem Arzt.

Vomex A® Dragees 5 mg, überzogene Tabl.: **Wirkst.:** Dimenhydrinat. **Zusammensetz.:** 1 Dragee enthält 50 mg Dimenhydrinat. **Sonst. Bestand.:** Mikrokrist. Cellulose, Lactose-Monohydrat, Calciumhydrogenphosphat-Dihydrat, Carboxymethylstärke-Natrium (Typ A), hochdisp. Siliciumdioxid, Magnesiumstearat, Hypromellose, arabisches Gummi, Hypromellose, Talkum, Sucrose, Macrogol 6000, Calciumcarbonat, Titandioxid, Eisen(III)-hydroxid-oxid x H₂O, Eisen(III)-oxid, Carminsäure-Aluminiumsalze, Carnaubawachs, Bienenwachs. **Anwendungsgebiet:** Zur Prophylaxe u. symptomatischen Therapie v. Übelkeit u. Erbrechen unterschiedl. Genese, insbes. v. Kinetosen. Für Kinder ab 6 Jahren u. über 30 kg Körpergewicht, Jugendliche u. Erwachsene. **Hinweis:** Dimenhydrinat ist zur alleinigen Behandlung v. Zytostatika-induzierter Übelkeit u. Erbrechen nicht geeignet. **Gegenanz.:** Überempfindlichkeit gegen d. Wirkstoff, andere Antihistaminikad. einen d. sonst. Bestandt., akuter Asthma-Anfall, Engwinkelglaukom, Phäochromozytom, Porphyrin, Prostatahyperplasie mit Restharbildung, Krampfanfällen (Epilepsie, Eklampsie), Herzrhythmusstörungen (z. B. Wolff-Parkinson-White Syndrom). Nicht anzuwenden bei einem Körpergewicht unter 6 kg. **Nebenw.:** Sehr häufig: Schwindel, Kopfschmerzen, Benommenheit. Häufig: Sedierung; Mydriasis; Tachykardie; Verstopfte Nase; Mundtrockenheit; Muskuläre Schwäche; Störungen bei d. Harnblasenentleerung. Gelegentlich: Eingeschränktes Erinnerungsvermögen; Gleichgewichtsstörung; Schwindelgefühl; Aufmerksamkeits-/Koordinationsstörung; Verwirrheitszustand; Halluzination; Stimmungsschwankungen; Schlaflosigkeit; Vertigo; Myasthenie; Erhöhter Intraokularer Druck. Selten: Urticaria; Ödem; Anaphylaktische Reaktionen; Angst; vermind. Sehschärfe; Orthostasesyndrom; Unruhe; Agitiertheit; Nervosität; Tremor; Obstipation; Erythem; Ekzem; Angioödem; Purpura; Allergische Dermatitis. Sehr selten: Leuko-, Neutro-, Thrombozytopenie; Hämolyt. Anämie; Extrapyramidale Erkrankung. **Häufigkeit nicht bekannt:** Gastrointestinale Erkrankungen; Hepatische Funktionsstörungen; Photosensibilität; QT-Intervall-Verlängerung im EKG. **Pädiatrische Patienten:** Möglichkeit d. Auftretens paradoxer Reaktionen wie Unruhe, Erregung, Schlaflosigkeit, Angstzustände od. Zittern. **Ältere Patienten:** Gelegentliches Auftreten v. Gleichgewichtsstörungen, Verwirrung, Schwindel, Gedächtnis- oder Konzentrationsstörungen werden häufiger beobachtet. **Warnhinw.:** Enthält Lactose, Sucrose (Zucker). **Weitere Hinw.:** s. Fachinformation. **Apothekenpflichtig. Stand:** 12/20-1. Klänge Pharma GmbH, 83607 Holzkirchen, Deutschland

Gemeinsam für Gesundheit. **KLINGE PHARMA**