

# Erfolgreich

Das Thema **Gesichtsstraffung ohne Schnitt (Thermage®)** ist heute auch in Deutschland Realität!

- Die Rosenparkklinik in Darmstadt blickt als eines der ersten Anwenderzentren in Deutschland auf zwei erfolgreiche Jahre mit unerwartet guten Ergebnissen zur Behandlung der erschlafften Gesichtshaut mit dem Thermage® Gerät zurück. Besonders profitieren Patienten mittleren Alters, die mit ihren beginnenden Hängebäckchen und ausgeprägten Nasolabialfalten unzufrieden sind. Dieses Thermage®-Verfahren mit Radiowellenenergie ermöglicht es, in einer einmaligen Behandlung ohne Betäubungsmaßnahmen das Gesicht zu verjüngen. Die bei der Behandlung initiierten Wundheilungsvorgänge in der Tiefe der Haut lassen die Problemzonen in den folgenden vier bis sechs Monaten förmlich »schrumpfen«. Eine echte Alternative zur großen Facelift-Chirurgie in jüngeren Jahren. Mehr Informationen zu diesem Thema erhalten Sie unter [www.rosenparkklinik.de](http://www.rosenparkklinik.de) ■



## Zeit haben

Planung ist nicht falsch, nur unvollständig



**M**enschen (auch Porsche Fahrer) planen vielfach ihre Zeit und haben dennoch keine. Es ist häufig wie das Laufen im Hamster-rad: Je schneller wir uns bewegen, umso schneller läuft das Rad. Nach mehr als zwanzig Jahren der »Ära Zeitmanagement« ist es an der Zeit, inne zu halten und sich zu fragen: »Gibt es einen Fehler im System Zeitmanagement?«

Ist das Thema Zeit überhaupt beherrschbar? Sind wir als Menschen in der Lage, unsere Zeit zu managen? Oder führt Zeitmanagement, so wie es bisher betrieben wurde, nur zu noch mehr Stress und Hektik in unserem Alltag?

### 1. Grundsatz: Wertigkeit unserer Zeit

Ein Zitat von Jean de la Bruyere besagt: »Der den schlechtesten Gebrauch von seiner Zeit macht, jammert am meisten darüber, dass sie so knapp ist.« Viele Untersu-

chungen belegen, dass Wohlstand und Hektik ebenso wenig glücklich machen wie Armut und viel Zeit. In unserem Land herrschen im Allgemeinen finanzieller Wohlstand und zeitliche Armut. Das erstrebenswerte Ziel ist es, eine Balance zu finden zwischen genügend finanziellen Ressourcen, um ein angenehmes Leben führen zu können, und der zur Verfügung stehenden Zeit, um diese auch genießen zu können.

### 2. Grundsatz: Klare und sinnvolle Ziele

Neben der Wertigkeit ist es wichtig, für klare und sinnvolle Ziele zu sorgen, da dadurch das Wesentliche in unserem Leben definiert wird. Der Philosoph Seneca brachte dies vor 2000 Jahren bereits auf den Punkt, als er sagte: »Wer den Hafen nicht kennt, in den er segeln will, für den ist kein Wind ein günstiger.«

### 3. Grundsatz: Disziplin

Wir können uns ja einmal selbst fragen, wie sehr wir mit verschiedenen Dingen des Lebens »gelassen« umgehen. Die alten Griechen hatten den Gott Chronos, der für die kontinuierlich ablaufende Zeit steht, und den Gott Chairios, der für die »günstige Zeit« steht und der immer wieder daran erinnert, dass alles seine günstige Zeit hat und Geduld eine Tugend ist. In der Natur kann man wunderbar beobachten, wie Pflanzen und natürliche Systeme ihre Zeit brauchen, um zu wachsen und zu reifen. Für unser Leben heißt dies, dass wir manches Mal langsamer werden müssen, um schneller zu sein. Machen Sie daher öfter eine Pause, wählen Sie auch hin und wieder einen Umweg und denken Sie immer daran, dass Balance Zeit braucht. Weitere Infos erhalten Sie unter [www.schmidtcolleg.de](http://www.schmidtcolleg.de) oder per E-Mail: [info@schmidtcolleg.de](mailto:info@schmidtcolleg.de)

# Schönheit liebt Erfahrung



Rosenpark Klinik

| Liposuktion, Ästhetische Brustchirurgie, Ästhetische Lifttingchirurgie, Ästhetische und medizinische Nasen- und Ohrenkorrekturen, konservative und operative Phlebologie, Ästhetisch-operative Dermatologie, Anästhesiologie, Gesichtsverjüngung, Laser- und Lichttherapie |

| Heidelberger Landstr. 18/20 | 64297 Darmstadt | Telefon + 49 (0) 61 51-95 47 0 | [info@rosenparkklinik.de](mailto:info@rosenparkklinik.de) | [www.rosenparkklinik.de](http://www.rosenparkklinik.de) |