



# Gesund im Job

## Was für Zeiten ... ?!

Ich sitze im Zug von Erfurt nach Berlin und das Hirschfeld-Tiburtius-Symposium vom Wochenende klingt in mir nach. Meinen Gedanken zu dieser Ausgabe stelle ich die Worte Thomas von Aquins voran: „Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung; und sie wächst mit der Freude am Leben.“

Jeder/jede von uns steht vor Herausforderungen, die die momentane Qualität der Zeit widerspiegeln. In allen Bereichen unserer Gesellschaft verschieben sich die Werte; ethische Fragen müssen neu gestellt und beantwortet werden und der Paradigmenwechsel erfordert ein Mindestmaß an Optimismus, Motivation und Inspiration. Die positiven Aspekte der Selbstständigkeit vertiefen das Gefühl der Selbstbestimmung und inneren/äußeren Freiheit im Hinblick auf eigene fachliche Interessen, Zeit- und Geldeinteilung sowie die Fähigkeiten, sich kreativ zu entwickeln. Führungskompetenz, Selbstreflexion und Eigenverantwortung bestimmen das Betriebsklima maßgeblich in unseren Praxen. Das Betriebsklima wird von den Mitarbeiter/-innen immer subjektiv erlebt. Innere Arbeitszufriedenheit, Personalkontrolle, ergonomische Arbeitsbedingungen und letztendlich die Humanisierung der Arbeit an sich sind Voraussetzungen eines guten Arbeitsklimas.

Das Überwinden von Ängsten und Befürchtungen ist die Voraussetzung, ebenso wie psychische Hygiene und innere und äußere Ressourcen bewusst und fokussiert zu erkennen, zu nutzen und letztendlich eine Sinnhaftigkeit im eigenen privaten und beruflichen Leben zu finden. Netzwerkanbindungen sind unerlässlich im kollegialen und professionellen Austausch.

Gemeinsam mit unseren Mitarbeiter/-innen gilt es für uns als Behandler/-innen, Ressourcen bei unseren Patienten/-innen zu entdecken, um den Heilungsprozess in Gang zu setzen. Dies geschieht unabhängig davon, welche Stressbewältigungsstrategien zum Tragen kommen. Die vier emotionalen Grundbedürfnisse sollten berücksichtigt werden:

- Beziehung,
- Orientierung,
- Kompetenz,
- Autonomie.

Ein Weg, „Gesund im Job“ zu bleiben, ist die Verhaltensführung mit Hilfe hypnotischer Kommunikation. Wir müssen von der in der Medizin bestehenden Nocebo-Kommunikation (Angst, Unsicherheit, Unfreiheit, Mangel) weg und hin zu einer Gesprächsführung auf Augenhöhe mit unseren Patienten/-innen – zur Sanabo-Kommunikation (Unterstützung, Sicherheit, Vertrauen, Gesundung u. a.). Wir alle verfügen über unbegrenzte innere Kreativität, die im Sinne einer Heilung und Selbstheilung genutzt werden kann. Ein achtsamer und emphatischer Umgang mit uns selbst, im Team und mit den uns anvertrauten Menschen sollte das Credo einer jeden medizinischen Einrichtung sein. Entsprechende Fortbildungen werden u. a. von der Deutschen Gesellschaft für Zahnmedizinische Hypnose angeboten ([www.dgzh.de](http://www.dgzh.de)).

Nach fast 35 Jahren Selbstständigkeit in eigener Praxis ist mein Fazit: Die Entscheidung hat mein Leben maßgeblich positiv beeinflusst. Für die zahlreichen Begegnungen mit Menschen in der Praxis und im Alltag bin ich dankbar. Den Weg in die Eigenverantwortung würde ich wieder gehen!

Bei der Lektüre dieser Ausgabe der Dentista wünsche ich Ihnen viel Freude, gute Gedanken und Erkenntnisse.



Ihre Ute Stein