

DENTISTA FOKUS

GESUND IM JOB

Liebe Leserinnen,

das Fokusthema der vorliegenden Dentista-Ausgabe ist „Gesund im Job“. Häufig sind die Menschen, die selbst im Gesundheitswesen arbeiten und sich um andere kümmern, zu sehr eingespannt, um auf die eigene Fitness und das Wohlergehen zu achten.

Zahnärztinnen rotieren den ganzen Tag zwischen Behandlung und Praxisorganisation hin und her. Und wenn noch Familie und Kinder dazukommen, bleibt kaum Zeit für persönliche Interessen oder gar Ent-

spannung und Wellness. Deshalb ist es sinnvoll den Job so zu gestalten, dass alle Faktoren, die negative Einflüsse mit sich bringen, so gut wie möglich ausgeschaltet werden.

In der Zahnarztpraxis sind das im Wesentlichen der allgemeine Stress, das Betriebsklima und ergonomische Aspekte. Diese Punkte können die tägliche Arbeit massiv erschweren und langfristig die Gesundheit im Job gefährden. Darüber hinaus ist es wichtig, sich nicht zu überfordern und auch Hilfsangebote zu suchen und anzunehmen, um sich zu entlasten.

Zu all diesen Themen finden Sie in dieser Ausgabe interessante Beiträge. Ich hoffe, dass wir Ihr Interesse wecken können und wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen.



Ihre
Susann Lochthofen

Umgang mit Stress

Selbstfürsorge zwischen Behandlungsstuhl und Führung

Um 6 Uhr klingelt der Wecker. Noch einmal umdrehen geht nicht, denn der Tag wartet auf dich. Ab unter die Dusche, Frühstück für die Kinder/Familie vorbereiten und dann auch schon der Blick zur Uhr. Es ist mal wieder einer dieser Tage, bei dem die Minuten wie im Flug vergehen und du nicht nur deine Kinder zur Eile antreibst, sondern auch dich, denn schließlich warten ab 7:45 Uhr deine Mitarbeiter/-innen auf dich und ab 8 Uhr will der erste Patient pünktlich behandelt werden. 7:30 Uhr, du fährst be-

reits mit überhöhter Geschwindigkeit in Richtung Praxis und denkst: Was für ein Stress!

Doch ist es wirklich Stress oder ist es ein Ausdruck für die Abfolge von Aufgaben und Anforderungen, die andere oder du selbst an dich stellst und wie kannst du darauf Einfluss nehmen?

Gesellschaftliche Prägung des Arbeitsverhaltens

Stress ist gesellschaftlich nach wie vor en vogue, da Stress gleichgesetzt wird mit tough sein, was schaffen, smart und erfolgreich sein.

Gleichzeitig werden seit etlichen Jahren die Themen Burn-out, Resilienz, Entschleunigung und Achtsamkeit diskutiert, da dauerhafter Stress negative gesundheitliche Folgen hat. Nicht selten sind zielstrebige, leistungswillige Menschen von stressbedingten Symptomen bzw. Erkrankungen betroffen. Menschen, die ihre beruflichen Ziele bzw. ihre Selbstständigkeit vorantreiben und körperliche Signale auf ihren Weg zum Erfolg ignorieren, sich verausgaben und irgendwann feststellen, dass es so einfach nicht mehr geht.

Manche werden sich dessen bewusst und planen eine gezielte Auszeit. Andere – und das ist die Schattenseite der Medaille – werden durch eine Erkran-

kung oder einen Unfall gezwungen, eine Auszeit zu nehmen.

Einfach nur Zahnärztin geht nicht oder doch?

Auf den diversen Social-Media-Plattformen wird suggeriert, dass es mittlerweile nicht reicht nur wirtschaftlichen Erfolg als Zahnärztin und Unternehmerin zu haben. Influencerin, Speakerin und Eventmanagerin sind zusätzliche Attribute, die eine erfolgreiche Zahnärztin aufweisen sollte. Doch ist das wirklich dein Weg?

Bildquelle: Ground Picture/Shutterstock.com



Gedanken prägen Arbeitsverhalten

Um den Umgang mit Stress zu meistern und negativen Konsequenzen entgegenzuwirken, ist die bewusste Innenschau ein erster Schritt, den Umgang mit Stress erfolgreich zu meistern.

Was bedeutet für dich Erfolg? Welchen Preis bist du bereit, dafür zu zahlen? Welche Gedanken und Glaubenssätze prägen dein Arbeitsverhalten?

- Ohne Fleiß kein Erfolg?
- Du musst stets die Zügel in der Hand halten und die Richtung vorgeben.
- Sei perfekt!
- Nur harte Arbeit führt zu Wohlstand!
- Ich arbeite nicht, ich gehe meinem Hobby nach.
- Mach schnell!
- Der zweite Platz ist keine Option.
- Als Frau muss ich doppelt so schwer arbeiten, um Erfolg zu haben.
- Familie und Erfolg im Job schließen sich nicht aus.
- Streng dich an!
- Mein Mann kann das nicht.
- Wer rastet, der rostet.
- Mitarbeiter/-innen müssen kontrolliert werden, sonst machen sie, was sie wollen.
- Ich liebe meinen Job.

- Ich schaff das!
- usw.

Distress trübt die mentale Klarheit

Bevor das Arbeitsverhalten destruktiv wird und sich Distress bemerkbar macht, wird in der Regel ein positiver energiefördernden Schub, der Kraft gibt, wahrgenommen. Diese aufputschende Kraft nennt sich Eustress.

Eustress macht optimistisch, glücklich und stark. Er macht leistungsfähiger und ermöglicht, zusätzliche Kräfte zu aktivieren, da sich die Anspannung mit einer adäquaten Phase der Entspannung abwechselt. Eustress wird i. d. R. als positive Herausforderung wahrgenommen. Eustress fordert uns heraus, uns der Situation zu stellen und diese zu bewältigen. Unser Kampfgeist wird herausgefordert und wir richten unseren Kompass auf Gewinnen aus.

Wirken jedoch Gedanken bzw. Glaubenssätze wie oben beschrieben in uns und werden die Phasen der Anspannung und Entspannung immer kleiner oder fallen gar komplett aus, transformiert der Eustress ganz unbewusst in Distress

und wirkt sich mit seinen negativen Folgen psychisch und physisch aus.

Distress führt in der ersten Phase zu Erschöpfung, die zu kurzen oder fehlenden Entspannungsphasen führen, zu Gereiztheit. Das hemmt bzw. blockiert die Fähigkeit, Probleme konstruktiv und rational anzugehen. Die mentale Klarheit wird getrübt.

Dies wiederum löst Überforderung aus, da sich Betroffene als handlungsunfähig und hilflos fühlen, es aber nicht äußern, nicht wahrhaben wollen oder sich keine Unterstützung suchen. Es kommt zu irrationalen Gedanken, z. B. man müsste sich nur noch mehr anstrengen. Wiederkehrend führt das Ignorieren von Stresssymptomen zu einer fortwährenden Überlastung, die bis in den Burn-out führen kann.

Selbstfürsorge beginnt mit einer Entscheidung

Durch die Pflege der eigenen Gedanken- und Überzeugungswelt wird ein Selbstfürsorgemechanismus etabliert, welcher aktiv und nachhaltig vor Distress schützt. Dafür ist es erforderlich, blockierende und schädliche Glaubenssätze



ze im Zusammenhang mit dem eigenen Arbeitsverhalten aufzulösen. Dies kann z. B. durch ein persönliches Coaching erfolgen, in dem positive und erlaubende Glaubenssätze formuliert werden, die die Selbstfürsorge stärken.

Zusätzlich ist es erforderlich, alle Stressoren zu entlarven, um im Anschluss daran resilienzaufbauende Maßnahmen zu ergreifen und Gummibandefekte zu verhindern.

Die Entscheidung für den Umgang mit Stress entsteht somit im Kopf. Erst durch die Bereitschaft, andere Wege zu gehen und von schädlichen Verhaltensweisen Abstand zu nehmen, wird der Weg zum nachhaltigen Umgang mit stressigen Lebensphasen möglich.

Stressoren, unruhige Geister, die das Leben erschweren

Stressoren sind Stressauslöser. Manchmal werden einzelne Stressoren als nicht belastend wahrgenommen, denn der leistungs- und erfolgswillige Mensch trickst gerne seinen Geist aus.

Fügen sich über einen längeren Zeitraum unterschiedliche Stressoren wie ein Puzzle zusammen, konzentrieren sich die Stressoren zu einer gefährlichen Mischung. So wie der Frosch, der im Kochtopf sitzt und nicht bemerkt, dass er langsam totgekocht wird, so bemerkt unsereins nicht, dass die Konzentration an schädlichen Stressoren zunimmt und unaufhaltsam unserer Gesundheit schadet.

Wie so häufig macht die Mischung das Gift aus, welches uns entweder anspornt (Eustress) oder innerlich zermürbt (Distress). Die Evaluation anwesender Stressoren gehört somit zu den einfachsten Präventionsmaßnahmen, denen adäquate Entlastungsmaßnahmen folgen sollten. Diese Maßnahme kann zur betrieblichen Gesundheitsvorsorge erklärt werden.

Einfluss auf Stressoren nehmen und Fachkräfte binden

Die häufigsten Ursachen, die zu Stresszuständen führen, sind Zeit- und Leistungsdruck, Konflikte, Reizüberflutung sowie persönliche Schicksalsschläge.

Arbeit, zu hohe Ansprüche an sich selbst, zu viele Termine und Verpflichtungen in der Freizeit, ständige Erreichbarkeit, Erziehung der Kinder, finanzielle Sorgen und die Betreuung pflegebedürftiger Familienmitglieder sind weitere Indikatoren, die in die Stressfalle führen können.

Als Führungsverantwortliche hast du die Verantwortung in deiner Rolle als Arbeitgeberin gegenüber dir selbst, aber auch gegenüber deinen Mitarbeitenden, Stressoren zu verringern bzw. zu vermeiden. Denn laut Forsa-Umfrage von 2023 ist jede(r) dritte Arbeitnehmer/-in bereit den Job zu wechseln und gibt als Grund zu viel Stress und schlechte Bezahlung an.

Betriebliche Gesundheitsvorsorge – Stärkung des Teams

Distress überflutet den Körper u. a. mit Adrenalin, Noradrenalin sowie Kortisol, welches auf Dauer zur Schwächung des Immunsystems führt und somit zu erhöhten Ausfällen aufgrund von Krankheit. Verspannungen, Magenschmerzen, Schlaf- und Essstörungen, Sodbrennen, Verstopfung oder Durchfall führen zu eingeschränkter Leistungsfähigkeit.

Ohne ausgleichende Maßnahmen dreht sich die Negativspirale weiter und endet im schlimmsten Fall mit Depressionen, Burn-out und Kündigung bzw. Aufgabe der eigenen Praxis.

Damit es nicht so weit kommt, gehört die Risikobewertung gesundheits-schädlicher Aspekte am Arbeitsplatz mit zu den Fürsorgepflichten einer nach-

haltigen und ressourcenschonenden Mitarbeiterführung.

Entspannungstechniken & Co.

Menschen haben unterschiedliche Belastungsgrenzen, Ressourcenreservoirs und Strategien, wie sie ihren Energielevel anheben. Daher gilt für den Umgang mit Stress: „Tue das, was dir guttut“. Dabei solltest du dich nicht von allgemeinen Meinungen beeinflussen lassen, sondern unterschiedliche Maßnahmen ausprobieren, diese wirken lassen und erst dann entscheiden, ob diese dir dabei helfen in die Entspannung zu kommen. Berücksichtige dabei einen Rhythmus von mindestens 6 Wochen, um die Wirkung der Maßnahme spüren zu können. Denn wie bereits oben beschrieben, trickst sich der Geist gerne selbst aus. Der Körper lügt jedoch nicht. Spür daher in dich hinein und halte fest, was sich in dir bewegt bzw. verändert, wenn du z. B. eine der folgenden Entspannungstechniken anwendest:

- progressive Muskelentspannung, geht auch auf dem Bürostuhl,
- autogenes Training (Kopfhörer auf und Zettel „Bitte nicht stören“ an die Tür),
- Yoga (allein oder mit dem Team),
- Meditation (mentale Auszeit oder als aktives, bewusstes Gehen),
- Achtsamkeitsübung (als Teil der Praxis- und Teamkultur),
- Verzicht auf Social Media während der Arbeitszeit,
- Stille (bewusste Auszeit für die Gedanken – keine Gespräche oder Fragen während der Pause),
- bewusste und gesunde Nahrungsaufnahme,
- bewusstes Atmen,
- bewusstes Hören, Meeresrauschen oder Waldgeräusche (Kopfhörer auf und Augen schließen),



- Mikropause, Hände mit der Lieblingshandcreme einreiben und daran riechen,
- Füße hochlegen, Augen schließen und den letzten Urlaub vor das innere Auge rufen,
- Powernepp.

Das mentale Tagebuch, Stärkung der persönlichen Resilienz und die des Teams

Konzentriere dich auf das Positive und notiere es! Leg dir dein persönliches mentales Tagebuch an und schreibe drei Dinge auf, für die du heute dankbar bist. Notiere, welchen Erfolg du heute hattest und was dich heute zum Lächeln gebracht hat. Vermerke in deinem Tagebuch, was dir heute gutgetan und was dir heute besonders gut geschmeckt hat. Diese Maßnahme kannst du auch

Antonia Montesinos ist Betriebswirtin, beim Deutschen Verband für Coaching und Training e. V. (DVCT) zertifizierte Trainerin, Mediatorin, Coach, Referentin und Fachbuchautorin. Zu diesem Thema bietet die Autorin Team-Resilienz-Workshops sowie Chefinnen-Mentoring an. Die Autorin ist Mitglied beim DVCT, Fördermitglied beim VDZÄ-DENTISTA e. V. und Beraterin des Förderprogramms unternehmenswert Mensch. Ihr Buch „Ich das Team,“ ein Selbst-Coaching-Buch, ist im März 2020 erschienen – Bezug über Amazon oder direkt bei der Autorin.

für die Stärkung der Resilienz im Team einführen.

Wofür auch immer du dich entscheidest, mache es bewusst und sei es dir wert, die Zeit dafür zu investieren.



Antonia Montesinos

check&change

Tel.: 02 11/933 64 394

Mobil: 01 70 44 57 7 57

Bongardstraße 8

40479 Düsseldorf

E-Mail: am@check-and-change.com

www.check-and-change.com