

Dem Stress entspannt entgegensehen

Die Selbstständigkeit als Zahnarzt bedeutet, die stressigen Momente einer vielseitigen Tätigkeit erfolgreich zu bewältigen und eine ausgleichende Balance zwischen Beruf und Privatleben zu finden. Stress ist ein persönliches Sammelwerk verschiedener Situationen und Reaktionen, die man rechtzeitig erkennen und auch minimieren kann.



Foto: CC

Ab und an Pausen einlegen, in denen man bewusst entspannt und zu sich kommt, ist für die Work-Life-Balance enorm wichtig.

Viele Zahnärzte spüren die Konsequenzen ihrer Aufgaben als Zahnarzt, Führungskraft, Qualitätsmanager, Zahnersatzberater und Betriebswirt am eigenen Leib. Oft versuchen sie den wachsenden Anforderungen gerecht zu werden, etwa indem sie – ohne Rücksicht auf Familie und Gesundheit – länger und oft auch am Wochenende arbeiten. Einige Zahnärzte verdrängen stressbedingte Symptome sogar bis zum Äußersten, bis zur Diagnose „Burn Out“. Schwierig ist dies zum einen, weil innerhalb kürzester Zeit körperliche und geistige Prozesse ablaufen, auf die man meist keinen Einfluss hat. Ein erhöhter Herzschlag, schnelles flaches Atmen und auch Schwitzen werden als Reaktionen in solchen Situationen nur noch selten wahrgenommen.

Körperlich müsste der Zahnarzt eigentlich seinem genetischem Erbe gehorchen und auf Flucht oder Angriff schalten. Da von ihm

aber verlangt wird, verständnisvoll mit Patienten und Mitarbeitern umzugehen und ruhig mit ihnen Lösungen zu finden, kann er seinem Ärger keine Luft machen. Die sogenannten Disstressreaktion kann nicht abgebaut werden und die erzeugten „Kampf hormone“ bleiben im menschlichen System. Als Selbstständiger gilt es daher, diese Herausforderungen bewusst zu meistern und dem vermeidbaren Stress möglichst vorzubeugen. Denn die Konsequenzen von Stress sind für das gesamte private und berufliche Umfeld wahrnehmbar:

■ In der Praxis reduziert sich sukzessive die Leistungsfähigkeit des Zahnarztes, er ist leichter gereizt. Die Angestellten brauchen eine solide Führung und reagieren mit zunehmender Unsicherheit auf den gestressten Vorgesetzten.

■ Die Stimmung des Praxisleiters hat einen negativen Einfluss auf das Praxisklima und

die Motivation der Angestellten. Die Patienten spüren eine „angespannte Atmosphäre“ und empfinden sich im schlimmsten Fall selbst als Stressfaktor für das Praxisteam.

■ Frust und Unzufriedenheit werden ins Privatleben übertragen. Da die Probleme einen anderen Ursprung haben, können sie hier auch nicht gelöst werden.

Stress erkennen

Man unterscheidet zwischen Eustress, der eine positive Wirkung auf den Körper haben kann und Disstress, der eine negative Wirkung auf den Körper hat. Eustress erhöht die Aufmerksamkeit und fördert die maximale Leistungsfähigkeit des Körpers ohne ihm zu schaden. Disstress hingegen sind jene Reize, die als unangenehm, überfordernd oder bedrohlich erlebt werden. Betroffene, die unter Stress stehen, verlieren fast immer den Überblick über die Belastungen. Oft ist der erste Schritt zu einer Stressbewältigung ein Innehalten, um wieder eine Übersicht über das Stressgeschehen zu gewinnen. Jeder Zahnarzt muss für sich selber zwischen negativem und positivem Stress unterscheiden, um wirkungsvoll und aktiv mit dem individuellen Stressempfinden umgehen zu können.

Am Beispiel einer gewöhnlichen Arbeitswoche können bewusst Situationen und eigene Reaktionen analysiert und jene Momente festgehalten werden, die negativen Stress erzeugen. Auf einer Skala von null bis zehn kann man die subjektive Ausprägung des negativen Stresses notieren. Die höchste Wertung bedeutet den höchsten Stressfaktor, die Null beschreibt eine komplett stressfreie Situation. Mit dieser Methode macht man sich zunächst den Einfluss des einzelnen „Stressors“ bewusst. In vielen Fällen

bewirkt das Erkennen von „Stressoren“ oder von stressigen Situationen bereits ein erstes bewusstes Umdenken. Selbstständig sein bedeutet nicht zwangsläufig „selbst und ständig“ aktiv sein zu müssen.

Hektik und Betriebsamkeit in der Praxis handhaben

Im Praxisalltag lassen sich stressige Situationen oft schon durch eine forcierte Teamarbeit und klare Aufgabenbereiche reduzieren. Einige Tätigkeiten können an das Team delegiert, andere sogar gänzlich vermieden werden, wenn Aufwand und Nutzen gegenübergestellt und analysiert werden. Das bewusste Infragestellen und Akzeptieren von

sich der Behandler selbst für einen disziplinierten erfolgreichen Tag? Und welche Arbeitsbedingungen sorgen (wieder) für Zufriedenheit im eigenen Unternehmen?

Eine solide Basis für eine erfolgreiche Praxis ist ein gut eingespieltes und motiviertes Team. Ein respektvoller und rücksichtsvoller Umgang miteinander stärken die tägliche Zusammenarbeit mit Angestellten, Kollegen und Vorgesetzten. Wenn das Team die individuellen Stärken und Schwächen eines jeden kennt, hat es die Chance, gestresste Kollegen oder den Zahnarzt mit ihrem Verhalten und rücksichtsvollen Reaktionen zu unterstützen und dem Betroffenen so den Stress zumindest nicht noch zu intensivieren.

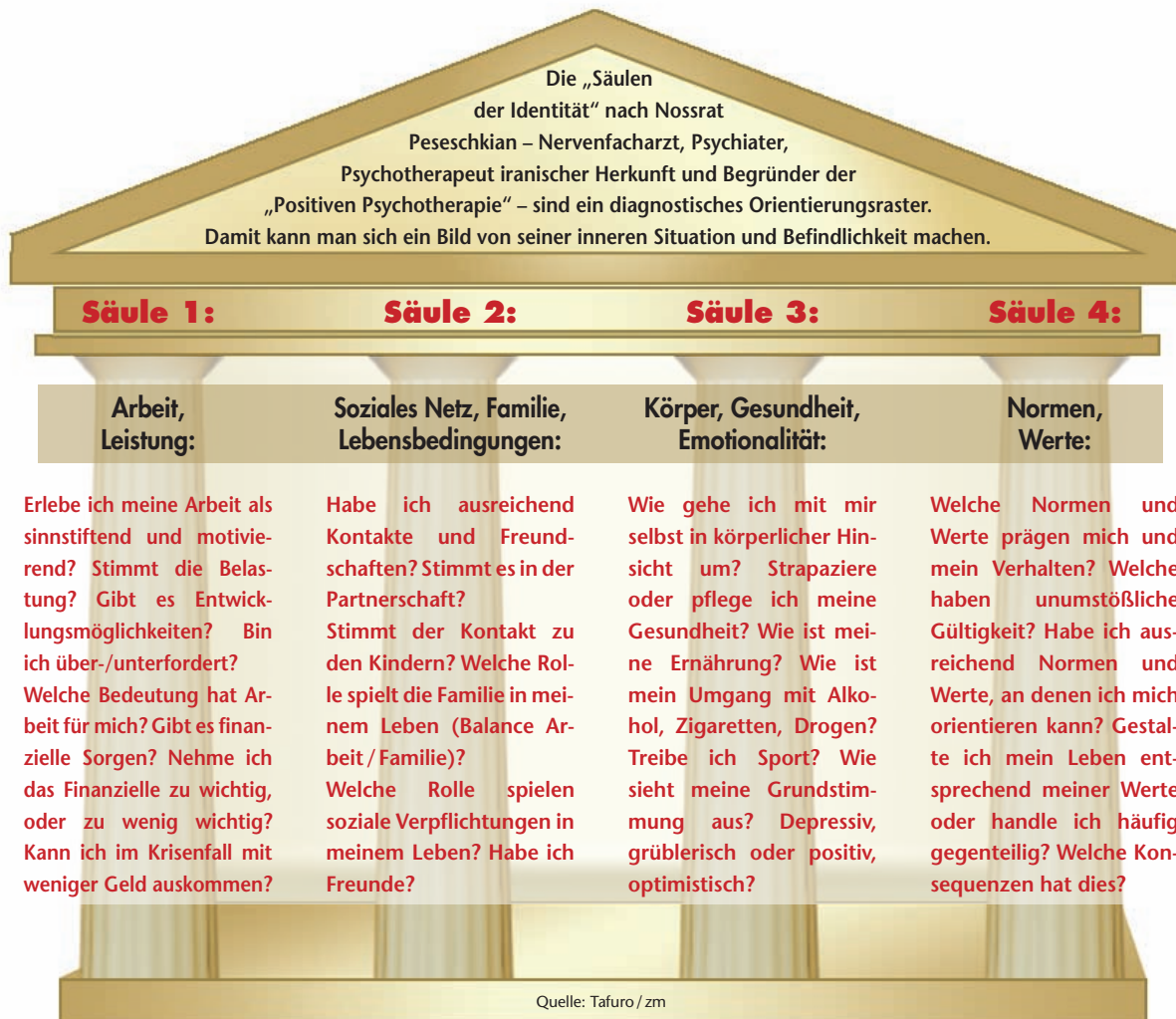


Der Berufsalltag bietet viele Möglichkeiten, um sich überfordert und gestresst zu fühlen.

Aufgaben, auf die man keine Lust hat und die keinen wirklichen Nutzen mit sich bringen, stellt für den Zahnarzt eine bewusste Entscheidung dar, nach der er die Situation als Notwendigkeit ansehen kann.

Professionelle Stressmanager suchen nach Aufgaben und Tätigkeiten, die Freude und positive Energie verschaffen. Welche Behandlungen machen Spaß und bringen den Zahnarzt seinem Ziel näher? Wie belohnt

Gemeinsam mit dem Praxisteam kann der Zahnarzt daher die Arbeitsabläufe und Zuständigkeiten neu verteilen und an die individuellen Bedürfnisse anpassen. Das fördert die Motivation und Zufriedenheit eines jeden Einzelnen, stärkt das Gemeinschaftsgefühl und ein nahezu stressfreies Arbeitsklima. In Zeiten, in denen der Zahnarzt besonders gestresst ist und sich vielleicht auch einige Tage Ruhe gönnen muss, kann das



Team bewusst reagieren und ihn durch selbstständige Entscheidungen und Tätigkeiten entlasten.

Privater Ausgleich gibt Stabilität

Auch die Freizeitgestaltung und regenerative Urlaubsphasen tragen maßgeblich zum Wohlbefinden des Zahnarztes bei. Diese Auszeiten dienen der Erfüllung von individuellen Bedürfnissen. Sie gelten dem Nichtstun, der Familie und den Hobbies. Umso wichtiger ist es, konsequent Abstand zur Praxis zu halten. Auch nach einem Urlaub sollten freie Zeitpuffer im Terminbuch an den ersten beiden Arbeitstagen einen fließenden und angenehmen Übergang schaffen. Eine bewusste Wochenplanung mit Terminoasen für Sport, Familie und Freunde garantieren einen dauerhaften Ausgleich

zum Praxisalltag. Manchmal müssen diese als feste Termine formuliert werden. Doch sie bieten dem Zahnarzt eine effektive Möglichkeit, eine eigene Formel gegen aufkommenden Stress und für eine verbesserte Gesundheit zu finden.

Gesund leben

Nicht zu unterschätzen sind die Einflüsse der eigenen Fitness und Ernährung. Oft hat man als Ausgleich für anstrengende Tage die falschen Belohnungssysteme in Form von üppigen und nährstoffarmen Mahlzeiten oder einer Tafel Schokolade etabliert. Falsche Ernährung und fehlende Bewegung erzeugen letztlich aber auch Disstress und erhöhen somit die körperliche Belastung. Schon aus diesem Grund sollte man verstärkt Verantwortung für seine Gesundheit übernehmen. So kann man etwa in der

Arbeitswoche seine Energiereserven gezielt durch Bewegung und energiereiche Kost aufbauen.

Ent-Spannung

Sinnvoll kann es auch sein, sich mit Autogenem Training oder Tiefenentspannung aktiv zu erholen. Man kann diese Methoden während der Mittagspause oder am Abend 10 bis 15 Minuten anwenden, anstatt nur „die Zähne zusammen zu beißen“. Geübt werden kann dies an ruhigeren Wochenenden oder während des Urlaubs, um den positiven Effekt nach kurzer Zeit in den Praxisalltag übernehmen zu können.

*Franco Tafuro & Dörte Kruse
Diplom-Betriebswirt, Diplom-Volkswirtin
und Coaches
Grelckstraße 36
22529 Hamburg*