

# Mit drei Schritten zur optimalen (Work-)Life-Balance

Die Anforderungen des Alltags steigen, zugleich wächst das Bewusstsein für ein Leben abseits von Deadlines und schwarzen Zahlen. Von Andreas Schaperdoth, Witzwort.



■ Für viele Menschen ist ein ausgewogenes Verhältnis zwischen An- und Entspannung eine wirkliche Herausforderung: ZTM Ekkehard Jagdmann, Key Account Manager für Scientific Marketing bei der Kulzer GmbH, hat ein Konzept entwickelt, das Zahnärzten und Zahn-technikern eine bessere Balance zwischen Arbeit und Freizeit ermöglicht.

Von nachlassender Aufnahme-fähigkeit bis zu Kopf- und Rücken-schmerz, von Schlafmangel bis zum Burn-out: Die Symptome einer unaus-gegliederten Work-Life-Balance sind

vielfältig. Mindestens genauso zahl-reich sind die Ursachen.

## Tägliche Arbeitsanforderungen

Erreichbarkeit außerhalb der Ar-beitszeiten, Kostendruck, Überstun-den, starre Arbeitszeitmodelle – all das kennen viele Zahnärzte und Zahn-technikern. Und gerade in der Dentalbranche komme noch die stetig wachsende Digitalisierung dazu, die zu physischen und psychischen Disbalancen führe, so Ekkehard Jagdmann. Sie ist unter anderem die Ursache dafür, dass immer mehr

Arbeiten sitzend verrichtet werden oder aber auch die verbale Kommu-nikation miteinander zurückgeht. Umso wichtiger ist es Jagdmann, das Thema Work-Life-Balance in der Den-talbranche stärker zu positionieren. Bislang ist er einer der Ersten, die sich mit diesem Thema in der Den-talwelt befassen, jedoch sicherlich nicht der Erste, der diese Prozesse im direkten und indirekten Arbeits-umfeld wahrnimmt. Deshalb möchte Ekkehard Jagdmann, dass sein prak-tikables Konzept für eine ausgegli-chene Work-Life-Balance in der Den-talbranche möglichst vielen seiner Kollegen zugänglich ist. Dabei ist Jagdmann eigentlich kein Fan des Begriffs Work-Life-Balance. Denn der Ausdruck teilt zwei Bereiche – Ar-beit und Leben – die nach seiner An-sicht eng miteinander verzahnt sind. Schließlich ist die Arbeit immer auch Teil des Lebens und das (Pri-vat-)Leben immer auch Teil der Ar-beit. Der Begriff „Life-Balance“ dage-gen kennzeichnet die ausgewogene Art, zu leben, wie er sie versteht, besser. Anstatt zu polarisieren, in-tegriert Life-Balance die wichtigen Lebensbereiche Familie, Freunde, Gesundheit und Karriere und führt sie in ein langfristiges Gleichge-wicht.

## In drei Schritten zur gelungenen Life-Balance

Jagdmanns Life-Balance-Konzept basiert auf drei Grundelementen: dem Denken, dem Bewegen, der Er-nährung. Die Bedeutung dieser drei essenziellen Bausteine gewichtet er in ihrer Wirksamkeit für ein ausge-wogenes Leben zwar unterschiedlich – Denken 80 Prozent, Bewegen 15 Prozent, Ernährung fünf Prozent – alle drei sind jedoch elementar und machen erst gemeinsam das Ganze aus. Das Grundelement Den-ken ist, so Jagdmann, am wichtigst-en, denn es beeinflusst die Aus-prägung der beiden anderen Grund-säulen. Ein Beispiel: Ob und wie häu-fig jemand sportlich aktiv wird oder was und wie viel er isst, ist zunächst eine Entscheidung, die er oder sie mental trifft. Deshalb sieht das Drei-Schritte-Konzept mentale Pro-zeesse, Bewegungsregeln und Ernäh-rungshinweise vor, die sich optimal in den Labor- und Praxisalltag inte-grieren lassen.

### Zuerst: konstruktiv denken!

Als ersten Schritt zu innerer Ruhe empfiehlt Jagdmann Medita-tion. „Time-out statt Burn-out“ bringt die Bedeutung der Meditation als äußerst effektives Mittel zur Stress-bewältigung und zur Bekämpfung stressbedingter Funktionsstörungen auf den Punkt. Sei es mittels Kurz-zeitschlaf oder Routineaufgaben – alles, was zur Entspannung beiträgt, ist erlaubt. Mit ein wenig gedankli-cher Übung lässt sich zudem das so-genannte „Awfulizing“ in den Griff bekommen, das schreckliche Gedan-ken noch schrecklicher werden lässt und das uns bevorzugt nachts im Bett quält. Wer es zudem schafft, nicht die Misserfolge und Fehler in den Vordergrund zu stellen, sondern

die Erfolge und die positiven Nach-richten, setzt zusätzliche Energie frei. Auch hilfreich ist Gehirn-jog-ging: Wie lautet die IBAN des eigen-en Labors? Welche Patientenum-mer hat Herr Mustermann? Kleine Kniffe wie diese beeinflussen das Denken auf konstruktive Weise.

### Wichtig: ausreichend Bewegung

Zu den psychischen kommen oftmals körperliche Beeinträch-tigungen, nicht zuletzt hervorgeru-fen durch Bewegungsmangel und schlechte Körperhaltung: Zahnarzt und Zahn-technikern sitzen heute noch mehr als früher. Wege, die frü-her zum Aufstehen zwangen, wur-den digital wegrationalisiert. Die unphysiologische sitzende Körper-haltung führt zu Haltungsschäden. Der natürliche Bewegungsdrang wird unterdrückt, der Bewegungsmangel lässt die Muskeln atro-phieren und schwächt zudem das Herz-Kreislauf-System. Daher rät Jagdmann, sich im Arbeitsalltag im-

sich Zeit bei den Mahlzeiten zu lassen und nicht zwischen der Behandlung zweier Patienten in Eile zu essen. Für den persönlichen Lebensmittelein-kauf handelt Jagdmann zudem nach einer einfachen Faustformel: idealer-weise nur das kaufen, was weder Bar-code noch Zutatenliste hat. Denn das sind in der Regel naturbelassene, unverarbeitete Lebensmittel.

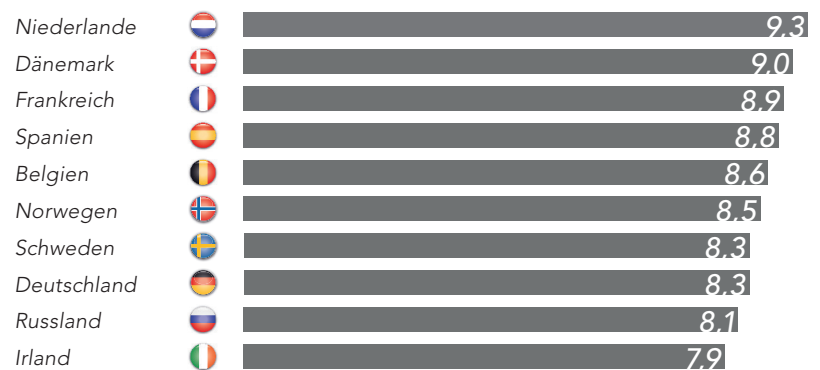
### Besser geteilt: das Wissen

Einem breiteren Publikum stellte Ekkehard Jagdmann seine „Work-Life-Balance für Zahnärzte und Zahn-technikern“ erstmals auf der Inter-nationalen Fortbildungstagung für Zahn-technikern in St. Moritz 2017 vor. Auf der Jahrestagung der Arbeits-gemeinschaft Dentale Technologie (ADT) 2018 ging er noch einen Schritt über St. Moritz hinaus und nutzte die Chance, sein Thema interaktiv zu prä-sentieren. Auch Jagdmanns Arbeit-geber, die Kulzer GmbH in Hanau, unterstützt und fördert seinen Key Account Manager und bietet seine Vorträge, Workshops und Seminare

## Länder mit der besten Work-Life-Balance

OECD-Mitgliedstaaten mit dem ausgewogensten Verhältnis von Arbeits- und Privatleben 2017

Indexwert\*



\* Auf einer Skala von 1 bis 10, basierend auf Indikatoren wie wöchentliche Arbeitszeit, Freizeit, Zeit zur Befriedigung von Grundbedürfnissen in 35 OECD-Staaten und Russland, Brasilien und Südafrika

Quelle: OECD

• Wer arbeitet, steht vor der teils schwierigen Aufgabe, Beruf und Privatleben miteinander in Einklang zu bringen. Besonders gut bekommen das Niederländer und Dänen hin. Auch den Deutschen gelingt der Ausgleich recht gut, wie der Vergleich der 35 OECD-Mitgliedstaaten plus Russland, Brasilien und Südafrika zeigt. (Bildnachweis: © Statista/manager magazin)



• Niemand hätte Ekkehard Jagdmann früher dazu überreden können, um 6 Uhr in der Früh aufzustehen, um eine Stunde zu laufen. Jetzt läuft er aus eigenem Antrieb, selbst Marathons sind ihm nicht zu viel. (Bild: © Ekkehard Jagdmann)



• Zu jedem Tag gehört ein frischer Obst-Mix, den Ekkehard Jagdmann aus frischen Bio-Zutaten selbst mischt. Wie er seine Mahlzeiten zusammenstellt, wie er sie zubereitet und wie er sich damit seit vielen Jahren fit hält, ohne sie jemals leid geworden zu sein, das zeigt er beim nächsten ADT-Workshop am 22. Juni 2019 in Nürtingen. (Bild: © Ekkehard Jagdmann)

mer wieder bewusst zu machen, wie lange und wie oft man sitzt. Zudem ist es sinnvoll, Bewegungsübungen in den Alltag einzubauen – Streck-übungen auf dem Stuhl, ein Spazier-gang in der Mittagspause mit den Kollegen oder mit dem Fahrrad ins Labor fahren – die Möglichkeiten sind vielfältig.

### Unentbehrlich: die gesunde Ernährung

Neben seiner Ausbildung und Erfahrung im Dentalbereich ist Ekkehard Jagdmann auch Gesund-heitscoach und Experte für Ortho-molekularmedizin. Über die Be-trachtung der reinen Energiewerte hinaus kennt er auch die Wirkmecha-nismen, die die Lebensmittel mit ihren Inhalts- und Nährstoffen auf die Zellen, auf die Blutwerte und damit auf die Gesundheit haben. Der erste Schritt im Praxis- und Laboralltag be-steht für Jagdmann darin, auf den Energiegehalt der Lebensmittel und Getränke zu achten. Wichtig ist auch,

den Mitarbeitern bereits seit Längere-m im Rahmen innerbetrieblicher Fortbildungs- und Schulungsmaßnah-men an.

### Quintessenz: Erkenntnisse, die in Erinnerung bleiben

Wenngleich das Wissen um die Zusammenhänge und Kniffe der Work-Life-Balance ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung ist, so weiß Jagdmann jedoch: Auch, wer eine Umstellung seines Lebens ernsthaft ins Auge fasst, läuft Ge-fahr, sein Vorhaben doch nicht um-zusetzen. Denn statistisch beginnt nur derjenige sein Vorhaben wirk-lich, der innerhalb von 72 Stunden den ersten Schritt tut.

Wer diesen Schritt einmal getan hat und jeden Tag von neuem tut, hat das Schwerste hinter sich. Wem es dann noch gelingt, bestimmte Ab-läufe zur täglichen Routine werden zu lassen – so selbstverständlich wie Zähneputzen – ist dem Ziel einen großen Schritt näher. ◀