

KN PRAXISMANAGEMENT

Stressbewältigung in der kieferorthopädischen Praxis

Dem Stress ein Schnippchen schlagen

Vielen Kieferorthopäden fällt es – wie der Berufsgruppe der Ärzte allgemein – nicht leicht zu akzeptieren, dass sie ein „Stressproblem“ haben. Vielleicht kommt bei Ihnen ein ähnliches Phänomen zum Tragen wie beim ehemaligen Gesundheitsminister Horst Seehofer: Der CSU-Politiker verdrängte lange Zeit eine gefährliche Herzerkrankung. Dass gerade ein Gesundheitsexperte die frühzeitig beobachtbaren Beschwerden verdrängte, ist erstaunlich. Was können Kieferorthopäden tun, um einen Ausweg aus der Stressfalle zu finden – für sich selbst und die Mitarbeiter?



Burn-out-Syndrom – die totale Erschöpfung – und Stress sind längst keine typischen Krankheiten der Manager und Workaholics mehr, sondern immer öfter derjenigen Menschen, die in den „heilenden“ und „helfenden“ Berufen tätig sind. Der Grund: Diese Berufe stehen unter dem besonderen Druck, es möglichst allen recht machen zu wollen. Gefährdet sind vor allem engagierte Menschen, die enthusiastisch und voller Erwartungen an eine neue Aufgabe herangehen. Man „brennt“ für eine Sache, ist von dem Idealismus beseelt, kranken Menschen helfen zu können. Der Praxisalltag, die bittere Erfahrung, manchmal an die Grenzen der medizinischen Leistungsfähigkeit zu stoßen, Zeitdruck, das Auf und Ab in der Gesundheitspolitik und ökonomische Zwänge führen zunächst zu einer Steigerung des persönlichen Einsatzes – bis zur Frustration. Es folgen Rückzug, Abkapselung, Vernachlässigung der Familie, der Hobbys, des Privatlebens und schließlich Hoffnungslosigkeit, Apathie und Depression. Ein Gefühl der inneren Leere macht sich breit, das Feuer des Engagements ist erloschen. Häufig setzen Verdrängungsmechanismen ein – der von Burn-out und Stress Betroffene nimmt dann seinen Zustand meistens als Letzter wahr.

Das Stressproblem akzeptieren und kommunizieren

Stress ist nicht gleich Stress. Positiver Eustress hilft, Herausforderungen anzunehmen und zu bewältigen. Negativer Distress hingegen wirkt belastend und führt oft zum Gefühl des Ausgebranntseins – solange keine Möglichkeit besteht, ihn abzubauen. Voraussetzung ist, dass der Kieferorthopäde seine Stressoren, also seine persönlichen Belastungssituationen, wahr-

nimmt und offen darüber spricht. Oft hilft es bereits, wenn er über seine Stresssituationen berichtet und sich schließlich dafür öffnet Stressbewältigungsmethoden anzuwenden. Das fällt leichter, wenn es außerhalb des Berufsalltages und der Praxis möglich ist – etwa im Gespräch mit einem unbeteiligten Dritten. Diese Auseinandersetzung ist nicht nur im Sinne des Kieferorthopäden selbst, sondern kommt zugleich der kieferorthopädischen Praxis zugute. Denn die Praxen sehen sich der Herausforderung gegenüber, sich im Zuge der Gesundheitsreform immer weiter in Richtung eines Wirtschaftsunternehmens zu entwickeln, das nach Managementkriterien und betriebswirtschaftlichen Faktoren geleitet wird. Dies gelingt nur, wenn die „menschlichen Ressourcen“ voll ausgeschöpft und der Kieferorthopäde und seine Mitarbeiterinnen in ihrer Leistungsfähigkeit nicht durch negativen Distress eingeschränkt werden.

Nach Anspannung entspannen: die Stresspause

Lange Zeit herrschte in der Stressforschung die Meinung vor, es seien vor allem die großen Schicksalsschläge, die belastenden Stress hervorrufen, so der Tod eines nahen Angehörigen. Mittlerweile hat sich die Ansicht durchgesetzt, negativer Distress werde eher durch die kleinen, aber feinen Nadelstiche, die sich permanent wiederholen, verursacht. Denn der menschliche Körper ist zwar darauf vorbereitet, mit belastenden äußeren und inneren Reizen umzugehen – ein Relikt aus grauer Vorzeit, als es für den Menschen von überlebensnotwendiger Bedeutung war, den Körper sekundenschnell in Alarmbereitschaft zu versetzen und auf Kampf oder

Flucht zu programmieren. Diese körperliche Reaktion hilft als positiver Eustress auch heute mit bedrohlichen und belastenden Situationen umzugehen: Der menschliche Organismus wird auf Höchstleistung getrimmt; alle Körperfunktionen, die nicht unbedingt notwendig sind, der Bedrohung auszuweichen, werden heruntergefahren – leider zugleich die Denkfähigkeit des Gehirns, denn der Verteidigungsmechanismus des Körpers soll nicht durch zu langes Nachdenken beeinträchtigt werden. Das Denkvermögen ist mithin eingeschränkt, wenn es am nötigsten gebraucht wird – nämlich um nach Auswegen und Lösungen zu suchen. Was in einer zeitlich begrenzten bedrohlichen Situation Sinn macht, wirkt sich nachteilig aus, wenn der Phase der Anspannung keine Phase der Entspannung folgen kann und sich eine belastende Situation an die andere reiht: Deshalb werden wir mit kurzfristig belastenden Situationen, selbst wenn sie sehr extrem sind, besser fertig als mit den stressenden Nadelstichen, die der berufliche und private Alltag jederzeit bereithält.

Der Kieferorthopäde sollte daher für einen kontinuierlichen Wechsel zwischen Phasen der Anspannung und der Entspannung sorgen. Im Stress macht der Körper mobil und steht unter Anspannung – diese Energie muss abgebaut werden: durch Bewegung und gedankliche Entkräftigung. Wer es versteht, immer wieder körperlich und mental entspannende Phasen in seinen Praxisalltag einzubauen und den Energieakku aufzufüllen, bewältigt die unausbleiblichen anspannenden Situationen besser. Warum also nicht jede Möglichkeit nutzen, diese stressreduzierenden Situationen aktiv herbeizuführen und – falls möglich – zu institutionalisieren? Dazu kann eine Stresspause als festen Bestandteil in den Berufsalltag integrieren und eine der zahlreichen Stressbewältigungstechniken anwenden: die progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Meditation, Atemtechniken, Konzentrations- und Visualisierungsübungen und jede Form der sportlichen Betätigung. Diese Stresspause behandelt der Kieferorthopäde wie einen wichtigen Termin, den er auf keinen Fall versäumen darf. Zudem kann er diese Stresspause den Mitarbeitern einräumen und mit ihnen gemeinsam zum Beispiel ein paar Minuten lang entspannende Musik hören, einen kurzen Spaziergang machen oder eine Atemübung durchführen.

Persönliche Belastungssituationen erkennen

Warum jemand gestresst ist und zu welchen Stresssymptomen dies führt, ist individuell unterschiedlich: Jeder Mensch wird durch seine „persönlichen“ Stressoren bedrängt. Und Stressoren gibt es wie „Sand am Meer“; die Skala reicht von körperlichen bis zu seelischen Stressauslösern. Verstärkt wird das Problem dadurch, dass es gar nicht einmal einer realen Situation bedarf, um eine Stressreaktion hervorzurufen: Die entsprechenden Faktoren müssen nicht immer von außen kommen. Der menschliche Körper zeigt Stressreaktionen, wenn dem Kieferorthopäden eine diffizile kieferorthopädische Behandlung nicht zufriedenstellend gelingt. Er zeigt sie aber auch, wenn er sich diese Situation nur vorstellt: Nega-

tive Gedanken, Sorgen und Ängste verursachen die gleichen Stresssymptome wie Einwirkungen von außen. Denn das Unterbewusstsein kann nicht unterscheiden zwischen Wirklichkeit und Vorstellung. Ein negativer Gedanke wie „Bestimmt schaffe ich das nicht“ wirkt wie ein „Auftrag“ an das Unterbewusstsein, alles zu tun, damit dieser Gedanke bestätigt wird. Dieser negative Gedanke lässt Vorstellungen entstehen, die ihn „bebildern“: Der Kieferorthopäde sieht vor seinem inneren Auge Bilder ablaufen, die zeigen, dass er es tatsächlich nicht schafft, die Behandlung durchzuführen, und er stellt sich lebhaft die entsprechenden unerwünschten Konsequenzen vor. Dies kann konkrete Stresssymptome nach sich ziehen: Der Gedanke, ein Vorhaben

nicht realisieren zu können, führt zur Anspannung des Körpers, die Blutzirkulation und die Adrenalinzufuhr nehmen zu. Wenn diese Bilder erst einmal fest im Unterbewusstsein verankert sind, kann dies dazu führen, dass das dementsprechende Verhalten tatsächlich folgt: Der Gedanke, etwas nicht schaffen zu können, lässt eben diesen Gedanken Wirklichkeit werden – man spricht dann von einer „sich selbst erfüllenden Prophezeiung“. Hinzu kommt: Ein Stressor, von dem einen als belastend empfunden, wirkt bei dem anderen als positiver Adrenalin Schub. Lärmbelastung gilt als subtiler Stressauslöser. Allerdings: Der laute Disco-Sound, abends zu Hause genossen, wird nicht als störend empfunden, dient sogar der Entspannung. Dieselbe Musik aber führt zu einer stressenden körperlichen Reaktion, wenn sie aus des Nachbarn Garten herüberdrängt oder bei der Ausübung einer Tätigkeit stört, die höchste Konzentration erfordert. Die persönliche Bewertung entscheidet darüber, ob eine Situation als stressend empfunden wird oder nicht.

ANZEIGE

POINT SEMINARS GmbH
Im Point Center
Catenstraße 11
50766 Bad Neustadt/Äpfel
Fon: 037 71 - 60 11 62
Fax: 037 71 - 60 11 65

KFO UND OKKLUSION neu!

KIEFERORTHOPÄDEN IN DEUTSCHLAND WURDEN IN DEN LETZTEN 26 JAHREN VON NEUEBAU SPORADISCH GEN GESTRÜBT. NEUE STRATEGIEN SIND JETZT NOTWENDIG. NEUE KONZEPTE ERMOGLICHEN IHNEN NEUE ANFÄHIGKEITEN, ABGEGRENZTE SICH VON DER GEBETZELUNG AB.

2 - tägiger INTERSEMINAR
Die wichtigsten Inhalte in 2 Tagen

14 Fortbildungspunkte*

* gem. § 18 der StBZG und StBZG

PROBLEM UND LÖSUNG

Immer noch planen viele Kieferorthopäden in klassischer Vorgehensweise. Immer noch sind globale, symmetrisch getrimmte Modellpläne im „Kopplapp“ der bevorzugte Standard. Dabei ist gerade die Verbindung der funktionellen Zahnmedizin mit den Möglichkeiten der modernen Kieferorthopädie das Konzept der Zukunft. Im Point Konzept wird auch die kieferorthopädische Planung im schüsselbezogenen, modernen Modellen durchgeführt. Die umfassende Diagnostik und Therapie des Kiefergelenkes sowie der Weib desäule sind elementare Bestandteile dieses Erfolgskonzepts.

HIGHLIGHTS

- Wie Sie als Kieferorthopäde neue Wege gehen - Wie Sie die aktuellen Okklusionskonzepte in Ihre Praxis integrieren - Wie Sie Ihre Diagnostik im Artikulator durchführen - Warum die dynamische Okklusion so wichtig ist - Warum das Muskelgleichgewicht so wichtig ist - Warum Sie mit dem Damon-System viel schneller auslösen können - Warum Ihre Patienten von der sanften Kieferorthopädie begeistert sein werden - Wie Sie sich frei von gesetzlichen Zwängen machen - Wie Sie jetzt Ihre KFO noch erfolgreicher machen - Probieren Sie es aus!

TAG 1

<p>VORMITTAG</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Akin, Wie es zur Okklusion - ICH-OKK (U) Kieferorthopädie - Konsequenzen für die KFO-Therapie - die funktionelle Vorbehandlung - ICH-OKK (U) Kieferorthopädie - die StB, der Okklusion - die Dynamik der Okklusion - Konsequenzen für die KFO-Therapie 	<p>NACHMITTAG</p> <ul style="list-style-type: none"> - die KFO-Diagnostik - KFO und Artikulation - KFO und Inlay/Plakette - der ICH-OKK - KFO und ICH-OKK - KFO und Logopädie - KFO und Radiologie
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

TAG 2

<p>VORMITTAG</p> <ul style="list-style-type: none"> - die DMM-Konzepte - Jaw Bone orthodontics - die Okklusion in der KFO - die Präimplantat der DMM-Konzepte - Advanced, Advanced Behandlung - wartige Behandlungen - wartige Behandlungen - wartige Behandlungen 	<p>NACHMITTAG</p> <ul style="list-style-type: none"> - KFO und Prophylaxe - Patientenerfahrung in der KFO - die KFO-Behandlungsergebnisse - Marketing (U) Kieferorthopädie - die Präimplantat für Ihre Patienten - die Okklusion der Präimplantat - die Überwindung von Kieferorthopädie - neue Behandlungen, neue Chancen
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

HR PERSÖNLICHER NUTZEN

- ✓ NEUE KONZEPTE FÜR DIE KIEFERORTHOPÄDIE
- ✓ FUNKTIONELLE OKKLUSION FÜR KINDER UND ERWACHSENE
- ✓ FREI VON DER GEBETZELUNG UND DRÄNGUNG DER KFO

INVESTITION

KFO UND OKKLUSION	
ZAHNEN/WURDEN	
ZAHNHEILUNG IN	100 EURO
4 KURSE	400 EURO
Jeweils ein Kieferorthopäde	200 EURO
AUSBELEGUNG	30 €
<small>Preise sind bis einschließlich 1 Jahr gültig.</small>	

Hemmende Glaubenssätze fördern Stress

Leider bestätigt sich immer wieder: Die allein selig machende Stressbewältigungsmethode gibt es nicht! Körperbedürfnisse beachten, effektives Ziel- und Zeitmanagement, Prioritäten setzen, urlauben, Aufgaben delegieren, Hang zum Perfektionismus vermeiden, Entspannungstechniken – welche der Strategien die richtige ist, ist individuell verschieden. Die konkreten Maßnahmen, die bei der Stressbewältigung unterstützen, sind stets abhängig von der Persönlichkeit des Kieferorthopäden. Allerdings: Viele Stresssituationen sind durch tief verwurzelte Überzeugungen oder Glaubenssätze bedingt, die er sich im Laufe seines Lebens angeeignet hat – zum Beispiel, weil er sich permanent mit dem Glaubenssatz „Ich muss perfekt sein“ unter Druck setzt und jede noch so unbedeutende berufliche Tätigkeit unter das Primat des Perfektionismus stellt.



Die Beurteilung der eigenen Person, also das Selbstbild, und die Bewertung anderer Menschen und Situationen stehen in Abhängigkeit von diesen Überzeugungen, die in unserem Unterbewusstsein abgespeichert sind – sie beeinflussen, ja steuern die Art und Weise, wie wir die Realität wahrnehmen – und somit unser konkretes Handeln.

Nehmen wir an, ein Kieferorthopäde ist der festen Überzeugung, seine Assistentin Frau Müller sei vollkommen unqualifiziert. Diese Bewertung mag durch Erfahrung legitimiert sein; mit hoher Wahrscheinlichkeit ist ihr tatsächlich einmal der eine oder andere unnötige Fehler unterlaufen. Doch der Kieferorthopäde könnte auf Grund seiner Überzeugung

bezüglich der Fähigkeiten der Assistentin auch in dem zukünftigen Handeln immer nur nach Bestätigungen für seine Ansicht suchen und gar nicht mehr in der Lage sein, die Assistentin objektiv zu beurteilen: Frau Müller kann tun, was sie will – ihr Vorgesetzter wird seine negative Überzeugung stets bestätigt finden, die Mitarbeiterin hat bei ihm „keine Chance mehr“.

Glaubenssätze hinterfragen und umdeuten

Hemmende Überzeugungen und Glaubenssätze führen durchaus zu Stress, weil sie Energien und Potenziale blockieren und den Kieferorthopäden nur mit „halber Kraft“ an die Lösung eines Problems herangehen lassen: Wer eine Aufgabe mit der Überzeugung lösen will: „Das schaffe ich bestimmt nicht“, programmiert sich auf Misserfolg, wird seine Potenziale nicht voll und ganz zur Bewältigung der Aufgabe

KN Tab. 1: Sechs Schritte zur Stressbewältigung

1. Ursachenforschung: Stressoren feststellen. Dabei Stress-typ bestimmen und persönliche Bewertung von stressenden Situationen beachten
2. hemmende Glaubenssätze feststellen und ändern („umdeuten“)
3. bereits (oft unbewusst) genutzte Stressbewältigungsstrategien analysieren und zum gezielten Stressabbau einsetzen
4. Möglichkeiten der Einflussnahme auf Stressor feststellen und beeinflussbare Stressoren vermeiden und ausschalten
5. Stressbewältigungstechniken (Stresspause, Sport, autogenes Training etc.) einsetzen
6. aktivitätenbasierte Führung der Mitarbeiterinnen

einsetzen können, wahrscheinlich tatsächlich scheitern und sich in seiner Grundüberzeugung nur bestätigt finden. Fördernde Überzeugungen hingegen wie „Ich schaffe das“ setzen Ressourcen frei, die wir zur Lösung eines Problems einsetzen können. Glaubenssätze sind nicht von Natur aus gegeben, sondern geprägt durch die Sichtweise eines Menschen, die Summe seiner Erfahrungen und der daraus abgeleiteten Erkenntnisse. Sie können jedoch verändert, ausgetauscht oder zumindest erweitert werden. Daher sollte der Kieferorthopäde seine Überzeugung bezüglich seiner Mitarbeiterin kritisch reflektieren: „Stimmt es wirklich, dass Frau Müller unqualifiziert ist oder verallgemeinere ich eine einzelne Erfahrung zu einer grundsätzlichen Bewertung, mit der ich ihr nicht mehr gerecht werde?“ Und vielleicht kann er sich dann eine neue Überzeugung erarbeiten – etwa durch die Technik des „Umdeutens“. Dabei werden bestehende Überzeugungen in ein anderes Umfeld gesetzt – in der Sprache des Neuro-Linguistischen Programmierens spricht man vom „Reframing“: „Frame“ ist der „Rahmen“, und Reframing heißt, einen neuen Rahmen zu konstruieren. Wird ein Problem „reframt“, bekommt dasselbe Ereignis eine ganz neue Bedeutung, alternative Verhaltensweisen sind möglich. Reframing meint also den Prozess des Umdeutens, der es erlaubt, eine neue Perspektive einzunehmen und etwas auf eine andere Art und Weise zu interpretieren. Eine Eigenschaft, die jemand bei sich selbst oder anderen als negativ empfindet, wird in einen Zusammenhang gestellt, in der diese Eigenschaft sich als nützlich erweist. Dazu wieder unser Beispiel: Der Kieferorthopäde bemängelt an Frau Müller: „Diese Mitarbeiterin ist unzuverlässig und achtet nie auf die Zeit.“ Der Kieferorthopäde nimmt die Umdeutung vor: „Ein Patient will ein intensives Beratungsgespräch führen. Wäre es dann nicht von Vorteil, wenn die Assistentin sich auf das Gespräch einlässt, ohne auf die Uhr zu schauen?“ Der Kieferorthopäde macht sich erstmals Gedanken über die Gründe für die Zeitprobleme der Mitarbeiterin: „Vielleicht

führt sie die Patientengespräche mit besonderer Ernsthaftigkeit? Und eventuell gibt es Situationen, in denen ihre Unpünktlichkeit weniger Ausdruck ihrer Unzuverlässigkeit, sondern ihres Engagements ist.“

Den Stressor beeinflussen

Der erste Schritt zur Stressbewältigung besteht stets in der Ursachenforschung. Dazu hält der Kieferorthopäde schriftlich die ihn belastenden Stressoren fest – die realen, aber auch die Ängste und Sorgen sowie die hemmenden Glaubenssätze. Danach kann er überlegen, wie er bisher mit diesen Situationen und negativen Gedanken umgegangen ist. Denn viele Menschen wenden ganz automatisch effektive Stressbewältigungstechniken an – manchmal ohne dass sie sich dessen bewusst sind. Der eine legt eine Pause ein und geht fünf Minuten an die frische Luft, der andere begibt sich auf eine Fantasiereise und stellt sich in Gedanken vor, wie er abends mit den Kindern spielt, der dritte greift zu einem Buch. Wer sich dieser Techniken bewusst wird, kann sie gezielt einsetzen. Hilfreich bei der Selbstanalyse ist das Wissen, zu welchem Stressstyp man gehört. Die Stressforschung hat verschiedene Stressstypologien entwickelt und unterscheidet zwischen A- und B-Typ. Der A-Typ neigt zu hohem Leistungsstreben, Perfektionismus sowie starker Zielorientiertheit und fühlt sich wohl, wenn er viel leisten muss. Selbst höchste berufliche Anspannung empfindet er als positiven Eustress. Der B-Typ hingegen tendiert dazu, Stresssituationen zu vermeiden. Ein wichtiger Aspekt bei der Stressbewältigung ist das Gefühl, eine Situation, die man als stressend definiert, beeinflussen zu können: Nehmen wir an, jemand wird durch eine Lärmquelle belästigt, die er aber jederzeit abstellen kann. So dreht der Sohn in seinem Zimmer die Anlage auf volle Lautstärke. Wenn jetzt ein Telefonanruf kommt, genügt es, den Sohn zu bitten, doch leiser zu stellen. Dieses Wissen, die Situation steuern und aktiv beeinflussen zu können, verhindert, dass eine Stressreaktion erfolgt. Entsteht die

ANZEIGE



Easybite® – Weltneuheit zur Diagnose und Therapie bei Kiefergelenkproblemen

Easybite – ein mit fließfähigem Komposite gefülltes Geklissen – erlaubt es einfach und schnell die Kiefergelenkmuskulatur zu deprogrammieren und die korrekte Kieferposition zu bestimmen. Durch das Polymerisieren des **Easybite**-Geklissens kann die gefundene Position registriert werden.

Starter-Kit
für 3 Behandlungen
EB1002 78,00 €

Standard-Kit
für 12 Behandlungen
EB1001 228,00 €

Senden sie mir bitte Informationen über Easybite

Senden Sie mir bitte ein Starter-Kit zum Preis von 78 €

Senden Sie mir bitte ein Standard-Kit zum Preis von 228 €

Praxistempel

Mein Dental-Depot

alle genannten Preise zzgl. gesetzl. MwSt.





Exklusiv-Vertrieb: mectron Deutschland Vertriebs GmbH
Keltensring 17 • 92041 Oberaching • tel +49 09 63 06 69 0
fax +49 09 63 06 69 79 • info@mectron-dental.de

Lärmquelle jedoch durch die Baustelle direkt vor der kieferorthopädischen Praxis, entwickelt sich Stress – denn eine Einflussnahme auf diese Lärmquelle ist zumeist nicht möglich.

Der Kieferorthopäde sollte seine Stressoren mithin daraufhin abklopfen, ob er Einfluss auf sie hat. Dabei hilft die Beantwortung folgender Fragen:

„Ist der Stressor durch mich selbst ausgelöst und kann ich ihn beeinflussen?“ Dem Stressor „Stau auf der Fahrt in die Praxis“ weicht der Kieferorthopäde eventuell aus, indem er eine halbe Stunde früher in die Praxis fährt, den Bus nutzt und in Bus und Praxis Schreibtischaufgaben wie Korrespondenz oder Lektüre erledigt. Ist ein physisches Ausweichen nicht möglich, kann er sich zumindest eine andere Einstellung zum Stau erarbeiten, die bewirkt, dass er sich nicht mehr so sehr über die Verzögerung ärgert und sie akzeptiert.

KN Tab. 2: Stress- und Entspannungsübung

- Ein Wort, einen Begriff, ein Bild oder ein Gebiet wählen, das als Fokus verwendet werden soll. Das Fokuswort stellt dar, was man haben oder erreichen möchte. Konzentration auf das, was man will, und nicht auf das, was man nicht will. Und Konzentration auf den Atem.
- Bequem hinsetzen, die Augen schließen und die Muskulatur entspannen.
- Langsam und natürlich atmen. Beim Ausatmen immer das Fokuswort wiederholen.
- Wenn die Gedanken abschweifen, sie immer wieder auf das Fokuswort zurücklenken.
- Die Übung ein- oder zweimal am Tag ca. 15 Minuten lang durchführen.

„Wird der Stressor durch eine andere Person verursacht und kann ich ihn trotzdem be-

einflussen?“ Wenn der Kieferorthopäde von einer neuen Mitarbeiterin permanent um

Rat gebeten und mit durchaus berechtigten Fragen gelöchert wird, stellt er ihr beispielsweise eine „Patin“ an die Seite, die ihr weiterhilft. Oder er richtet eine „Frage-Viertelstunde“ ein, in der er ihre Fragen im Block beantwortet, was in der Regel Zeit spart.

So schließt der Kieferorthopäde zumindest einige vermeidbare Stressoren von vornherein aus und verringert die tägliche Stressdosis deutlich. Oft bleiben nach dieser Analyse diejenigen Stressoren übrig, die „fremdverschuldet“ sind und die er kaum oder gar nicht beeinflussen kann. Hier kommen die Stressbewältigungstechniken zum Einsatz – wie zum Beispiel die genannte Stresspause.

Das gestresste Praxisteam

Seine Stresskenntnisse sollte der Kieferorthopäde auch bei der Mitarbeiterführung ein-

KN KIEFERORTHOPÄDIE NACHRICHTEN

INFO Individuelle Managementkonzepte

Das Beratungs- und Trainingsunternehmen Medical Management in Willich berät und begleitet Praxen und Kliniken auf dem Weg zu einem effektiven Praxismanagement und ist ein Verbund von Experten, die Managementkompetenz mit medizinischem Hintergrundwissen verbinden. Zu dem Team gehören Ärzecoaches, Praxismanagerinnen, Marketingstrategen und weitere Dienstleister aus den Bereichen Design und Praxiseinrichtung. Durch die netzwerkartige Verknüpfung mehrerer Spezialisten ist Medical Management in der Lage, individuelle Management- und Dienstleistungskonzepte für Praxen und Kliniken zu entwickeln.

setzen, indem er im Mitarbeitergespräch analysiert, wie eine Assistentin verschiedene Stresssituationen bewertet. Die eine blüht bei der Bewältigung einer schwierigen Herausforderung auf, die andere verzagt und empfindet Angst vor der Aufgabe. Um herauszufinden, ob eine Mitarbeiterin unter erheblichen Stress steht, ist weniger die objektive Arbeitsbelastung in der kieferorthopädischen Praxis von Bedeutung, sondern die individuelle Bewertung der Arbeitsanforderungen. Im Gespräch muss der Kieferorthopäde daher Antworten auf folgende Fragen finden:

Fühlt sich die Assistentin überfordert oder unterfordert? Wie beurteilt sie die Arbeitsanforderungen?

Ist sie der Meinung, genügend Einfluss auf ihre Arbeitssituation zu haben? Möchte sie mehr Steuerungsmöglichkeiten – oder verursacht ihr das eigenverantwortliche Arbeiten bereits jetzt Stress?

Wie beurteilt sie die Unterstützung, die sie von außen – durch Arbeitsumfeld, Kolleginnen und den Kieferorthopäden – erhält?

Ein Chef, der sich als „Stress-Manager“ versteht und die Assistentinnen bei ihrem Umgang mit Stress unterstützen will, gerät oft in ein Spannungsfeld: Einerseits möchte er Stress vorbeugen und abbauen, andererseits muss er – als Führungskraft – Anforderungen stellen, Ziele formulieren und deren Einhaltung kontrollieren, was zu Stress führen kann. Einen Ausweg aus der Zwickmühle bieten eine klare Zielplanung und Prioritätensetzung und eine auf Aktivitäten basierende Mitarbeiterführung: Anforderungen und Ziele werden auf konkrete Aktivitäten heruntergebrochen, die individualisierbar sind und mit denen sich eine Assistentin einverstanden erklärt. Der Kieferorthopäde formuliert für jede Mitarbeiterin Aufgabenbeschreibungen, in denen auf das vorhandene Leistungspotenzial Rücksicht genommen wird. Das führt in der Regel zu motivierenden Erfolgserlebnissen, die er anerkennen kann – so hilft er der Assistentin aus der Stressfalle. **KN**

KN Literatur

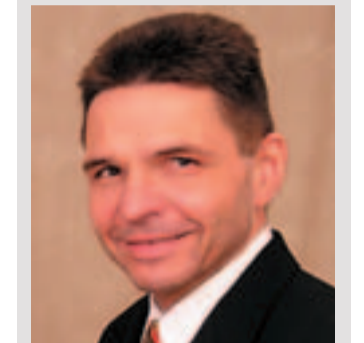
Klein, Uwe: Stressmanagement. Moderne Verlagsgesellschaft, 2000

Stressmanagement. Der Karriereberater, WAP Verlag, 1996 (Sammelband mit mehreren Artikeln)

Wanik, Joachim: Stressmanagement für Ärzte und andere Stressgeplagte. Mit CD-Audio. Bonz Verlag, 1997

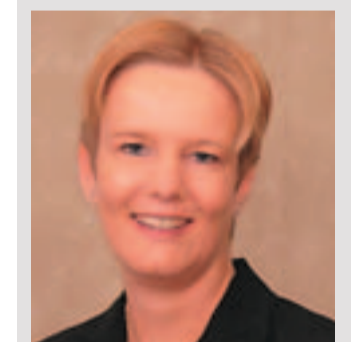
KN Kurzvita

Die Autoren: Karin Letter und Michael Letter



Michael Letter

Medical Management-Inhaber Michael Letter ist Medical Consult, Berater und Trainer. Er gilt als Experte für Einstellungs- und Umsetzungstrainings sowie Einzelcoachings für Kieferorthopäden, Ärzte, Kliniken und Praxen. Zu seinen Kernkompetenzen gehören die interaktive Kommunikation, Konflikt- und Mentalmanagement sowie die Prozessoptimierung. Michael Letter legt großen Wert auf die persönliche Weiterbildung und nimmt regelmäßig an Trainerfortbildungen teil. Er hat im Jahr 2002 die Zertifizierung zum „Certified Sales Professional“ von der Offiziellen Qualitätsgemeinschaft internationaler Wirtschaftstrainer und Berater e. V. erhalten.



Karin Letter

Medical Managerin Karin Letter wurde 1971 in Düsseldorf geboren. Die examinierte Arzthelferin besucht regelmäßig medizinische und kaufmännische Weiterbildungen, um die Mitarbeiter und Führungskräfte in Praxen und Kliniken auf dem Weg zu einem modernen Management zu begleiten. Die Themen Personalführung, Praxisorganisation, Qualitätsmanagement sowie Privat- und Sonderleistungen zählen zu ihren Schwerpunktbereichen. Die Medical Managerin absolviert ihre Tätigkeit am „Point of Sales“: Sie schult die Assistentinnen in der Praxis und begleitet das Team und die Kieferorthopäden oder Ärzte bei der Umsetzung.

KN Adresse

Medical Management
Kreuzstraße 5
47877 Willich
Tel.: 0 21 54/42 16 03
E-Mail:
info@5medical-management.de
www.5medical-management.de

ANZEIGE






OPAL™ BRACKET
DAS WAHRSCHEINLICH KOMFORTABELSTE BRACKET DER WELT

Faxantwort: 0180-1000 790

Ja, opal™ Bracket* interessiert mich.

Bitte schicken Sie mir Info-Material

Bitte vereinbaren Sie einen Besuchstermin

Praxisstempel

Außergewöhnliche Ästhetik

- weiterentwickeltes glasfasergefülltes Material
- transluzent
- resistent gegen Verfärbungen

Maximaler Patientenkomfort

- glattes, rundes Einstück-Design mit integrierter Verschlusskappe
- nickelfrei

Passiv selbstligierend

- geringe Friktion
- System Roth .022

Einzigartiges Bracket-Markierungssystem

Mechanische Retention mit konturierter Basis für einfaches Debonding



UP Dental GmbH • Am Wilsberg Weg 20 • 57148 Nife
Tel.: 0180-1000 790 • Fax: 0180-1000 790 • info@opal.de
Vertriebspartner für Deutschland und Österreich