

PN PRAXISMANAGEMENT

Teil 2: Stress und Burn-out-Situationen im Praxisalltag vermeiden

Stressfaktoren warten überall in der Praxis. Die Angst vor einem schwierigen Patientengespräch, schlecht organisierte Terminplanung, die zu Zeitdruck führt, kontinuierlich erhöhte Geräuschkulisse und viele weitere Faktoren können den Praxisalltag zur Farce machen. In der letzten Ausgabe gab Dipl.-Psych. Thomas Eckardt im ersten Teil eine Einführung in die Thematik Stress und Burn-out. Im folgenden Beitrag wird gezeigt, wie sogenannte Stressoren gezielt ausgeschaltet oder umgangen werden können.

Stressmanagement

Um dem Stress gezielt entgegenzuwirken, können verschiedene Techniken angewandt werden. Primär müssen Situationen, die sich negativ auf den Organismus auswirken, erkannt und dann gezielt aus dem Weg geräumt werden. Genau wie Abläufe am Arbeitsplatz müssen auch Stresssituationen gemanagt werden. Folgende Managementkomponenten können hilfreich sein, um den eigenen Alltag angenehmer zu gestalten.

Reizmanagement

Hierbei kann zwischen Reizmanagement und Einstellungsmanagement, Belastungsmanagement und Erregungsmanagement unterschieden werden. Beim Reizmanagement geht es um das ursachenbezogene Verändern von äußeren Stressauslösern, die mehr oder weniger direkt angegangen werden. Liegt beispielsweise ein Stressor in einem hohen Geräuschpegel vor, dann könnte der davon Betroffene Maßnahmen ergreifen, dies zu verändern. Er könnte, falls es sich um eine singuläre Geräuschquelle wie die Papierpresse eines nahen Supermarktes handelt, durch Gespräche oder die Einleitung gesetzlicher Maßnahmen eine Geräuschdämmung erwirken. Er könnte den Einbau anderer Fenster oder die Aufstellung einer Lärmschutzwand realisieren.

Einstellungsmanagement



Unsere Gedanken, bewusste oder unbewusste Erwartungen und Bewertungen machen zusammen mit den akuten Stimmungen und unserem Lebensgrundgefühl unsere Einstellungen aus. Einstellungsmanagement bedeutet, die stressbestimmenden und stressverstärkenden inneren Überzeugungen einer Prüfung und gegebenenfalls einer Revision zu unterziehen. Das zielgerichtete Vorgehen gegen diese stressbestim-

menden Faktoren kann dabei helfen, entspannter durch den Praxisalltag zu kommen. Zunächst sollten die eigenen bewussten, halb-bewussten und unbewussten Gedanken- und Gefühlswelten, die die eigenen Lebenseinstellungen und Tagesaktivitäten bestimmen, analysiert werden. Um Verständnis zu finden und um zu prüfen, ob die eigenen Einstellungen und Einschätzungen stimmen, sollte man anschließend mit Kollegen sprechen. Im Rahmen der Stressbewältigung sollte man sich auch nicht an Kleinigkeiten festbeißen. Es sollte eher versucht werden, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden: Prioritäten setzen. Hilfreich ist es, wenn man nicht pausenlos über die Dinge und Menschen in der Umgebung richtet oder urteilt. Es ist einfacher, das Tun und Lassen um sich herum nur zur Kenntnis zu nehmen und anderen Menschen zuzugestehen, dass sie anders fühlen, denken oder entscheiden. Weiterhin sollte man Menschen, Ereignisse und Situationen nicht nur aus einem Blickwinkel betrachten, sondern sich durchaus auch in andere hineinversetzen. Vielleicht fällt es auch dann einfacher, nicht immer zu versuchen, alles im Griff zu haben und alles beeinflussen zu wollen. Wem schwierige Situationen oder Belastungen emotional zu schaffen machen, der sollte versuchen, solche Situationen, wie Beratungen mit komplizierten Patienten, als Herausforderung zu sehen oder als Weg, etwas Neues zu probieren. Unter dem Motto, „Ändern, was nicht

akzeptabel ist, und akzeptieren, was nicht zu ändern ist“, sollten Ideale, Träume und Wunschvorstellungen möglichst in die Tat umgesetzt werden. Realitäten sollten dabei aber immer akzeptiert werden, um eigene Hoffnungen nicht zur Messlatte der Lebens-

qualität zu machen, sondern sich über Erreichtes zu freuen. Um einen zusätzlichen emotionalen Stressor zu vermeiden, sollte den Kollegen in der Praxis vergeben und verziehen werden, wenn einmal Grenzen überschritten oder Fehler gemacht wurden. Damit werden kräftezehrende Gefühle des Gekränktheits, des Grolls, des Hasses und des Nachtragens konsequent vermieden. Denn eine tatsächliche oder vermeint-

liche Kränkung sollte auch nicht ohne Ende mit sich herumschleppen werden. Positiv denken und das eigene Selbstwertgefühl stärken sollte nicht nur bei Streitigkeiten wichtig sein, es sollte im gesamten Praxisalltag ein Element sein. Auch den Sinn des eigenen Tuns zu überdenken und zu prüfen, ob die eigenen Lebensziele mit den eigenen Handlungen zusammenpassen oder nicht, kann Erleichterung schaffen – Änderungen können nach Bedarf festgelegt werden. Besonders problematisch sind negativ einwirkende Wiederholungen von Ereignissen, die frustrierte Erwartungen hervorrufen. Diese sollten unbedingt aus dem Alltag entfernt werden, um das Stresslevel zu minimieren. Ebenso hinderlich, wie permanente Streitigkeiten mit Kollegen, ist der Vergleich mit anderen Menschen, die geschätzt oder gar bewundert werden. Eine hilfreiche Technik, um solche Vergleiche zu vermeiden, ist es, für sich selbst zu klären, welche von deren Einstellungen und inneren Bewältigungstechniken übernommen werden könnten. All diese unterschiedlichen Techniken zum Einstellungsmanagement sind nur einige Beispiele, wie man den inneren oft selbst verursachten Stresssituationen aus dem Weg gehen kann.

Belastungsmanagement

Unter Belastungsmanagement verstehen wir all diejenigen



Maßnahmen, die Sie ergreifen können, um Ihre allgemeine Belastbarkeit und Widerstandskraft zu erhöhen. Um die kognitiv-emotionale Ebene auszugleichen, sind Techniken denkbar, die zur Selbsterkenntnis führen. Sich Ziele stecken und stringente Pläne entwickeln gehört zum einen dazu. Aber auch soziale Kontakt müssen gepflegt und andere Aktivitäts- und Erlebnisfelder entdeckt werden.

Auch die körperliche Fitness sollte durchaus in den Plan der Stressbewältigung einbezogen werden. Bewegung in der frischen Luft, schlafen, baden, du-

schen, essen, trinken, Musik hören oder beispielsweise ein Saunagang können dazu beitragen, ein gesundes Alltagsgefühl zu entwickeln. Welche dieser Dinge in den Alltag integriert werden sollten, hängt natürlich von der Persönlichkeit der Person ab. Aber die Zeit, um herauszufinden, welche Freizeitaktivitäten entspannend wirken, sollte sich jeder Berufstätige heute nehmen, um im Alltag fit zu sein. Auf der muskulären Ebene sollte für Sport im Allgemeinen gesorgt werden und auch Tanzen, Massage, Entspannungstraining sind hier möglich. Anlaufpunkte für Entspannungstechniken, wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Rückenschule finden sich in jeder Stadt wieder: Volkshochschulen, Krankenkassen und Sportvereine. Die Initiative zu ergreifen und morgen loszulegen liegt dann bei jedem selbst!

Erregungsmanagement

Erregungsmanagement meint all diejenigen Maßnahmen, die ganz gezielt unmittelbar vor, während oder direkt nach einer akuten Stresssituation eingesetzt werden, um die anschließende Erregung abzufangen oder abzdämpfen. Der Körper reagiert auf Störreize mit einem Erregungsmuster, das eine Bewältigung ermöglichen soll. Dieses Erregungsmuster ist unspezifisch und kann daher auch durch jede körperliche Betätigung reduziert werden. Präventiv helfen verschiedene Maßnahmen zur Erregungsreduktion. Mentales Training (Stressimpfung), die geistige Vornahme der belastenden Situation und deren Lösungsmuster, positive Selbstinstruktion: Sich selbst durch einen positiven Selbstbefehl in der Situation hin zu einem erfolgreichen Verhalten bringen. Auch Sport als generelle Möglichkeit, Erregung zu vermindern, kann angewendet werden, um Erregung zu vermeiden. Der sogenannte Ge-



dankenstopp, um belastende Gedanken, die in der Situation selbst störend sind, abzuschalten und später zu bearbeiten, ist eine weitere Technik.

Es stehen also verschiedenste Methoden und Techniken zur Verfügung, um den negativen Eu-Stress möglichst aus dem Arbeitsalltag zu verbannen und nur den positiven Di-Stress zuzulassen. Dass man den Stress nicht ganz und gar vermeiden kann, liegt im Sinne der Natur. Menschen sind in der Lage, in Stresssituationen Leistungen zu erbringen, die sonst kaum möglich wären. Wer sich diesem aber dauerhaft unterwirft, wird über kurz oder lang zur Burn-out-Situation kommen und dem Körper eine Auszeit gönnen müssen. Wer die schlimmsten Stressoren jedoch gekonnt umschiffet, wird leistungsfähiger und hat mehr Spaß am Job. ☒

PN Kontakt

Dipl.-Psych. Thomas Eckardt & Koop.-Partner
Beratung-Training-Coaching
Bettengraben 9
35633 Lahnu
Tel.: 0 64 41/9 60 74
Fax: 0 64 41/9 60 75
E-Mail: info@eckardt-online.de
www.eckardt-online.de

PN Kurzvita



Dipl.-Psych. Thomas Eckardt

- geboren am 15.09.1959
- freiberuflicher Mitarbeiter von renommierten Unternehmensberatungen und Trainingsinstituten
- Trainer und Dozent im Bereich Beratung, Training & Coaching
- Leiter des Trainingsinstituts Eckardt & Koop.-Partner in Lahnu, Beratung-Training-Coaching
- Arbeitsschwerpunkte unter anderem Führungskräfte-Training, Projektmanagement, Teamentwicklung, Konfliktmanagement
- Autor und Mitautor diverser Buchpublikationen zu Managementthemen
- Herausgeber eigener Mental-Trainingskassetten, einem Hörbuch, einem Trainingsvideo sowie einem Computer Based Training zur Steigerung der Erfolgsintelligenz.