

Stressfrei in der Praxis

Die Entwicklung im Wirtschaftsbereich Gesundheit führt auch bei Zahnärzten zu weiteren Herausforderungen und Belastungen. Damit steigt zwangsläufig die Zahl der Stressauslöser im physischen, psychischen, mentalen, emotionalen, fachlichen und kulturellen Bereich.

| **Willi Fausten**

Frühere Untersuchungen und Studien zu Stress von Zahnärzten und Ärzten im Vergleich zu nichtärztlichen Selbstständigen bestätigen, dass Zahnärzte insgesamt signifikant höhere Stresswerte erzielen als die Gruppe der Ärzte und die Gruppe der Selbstständigen. Die Folgen sind offensichtlich: Nachlassende Leistungsfähigkeit, sich Sorgen machen, sich schwach fühlen, Muskelverspannungen, aber auch weitere Signale und Gesetzmäßigkeiten des Burn-out-Syndroms. Die Ergebnisanalysen der Stresswerte bei der zahnärztlichen Berufsausübung liegen gleichgewichtig sowohl im geistig-emotionalen als auch im körperlich-muskulären Bereich. Grundsätzlich besteht eine Wahrnehmungsverzerrung und Aufmerksamkeitsverlagerung.

Stress macht krank

Stress ist eine schleichende Erkrankung, die immer teurer und damit unerträglicher für die persönliche Entwicklung des Zahnarztes und die Wirtschaftlichkeit seiner Praxis wird.

Was kann der Zahnarzt tun, um diese Entwicklung zu beeinflussen? Wie kann die Stressentwicklung bei sich selbst und den Mitarbeiterinnen reduziert werden (Prävention)? Was kann man tun, um vorhandenen Stress abzubauen?

Während sich die erste Frage noch relativ leicht beantworten lässt, wird es bei der zweiten Frage schwieriger, denn der Abbau oder die Verhinderung von Stress setzt vo-

raus, dass erst einmal festgestellt werden muss, wer in welchem Umfang wirklich unter Stress leidet. Denn ohne sorgfältige Bestandsaufnahme werden alle Maßnahmen zu Pauschalmaßnahmen nach dem Gießkannenprinzip. Infolge können die Investitionen für Präventivmaßnahmen oder Stressbewältigung in schwindelerregende Höhen steigen, ohne dass es zu wirklichen Veränderungen gekommen ist.

Die vielfältigen Formen von Stress, insbesondere wenn bereits chronische Folgen vorliegen oder eine Veränderung der Persönlichkeit, erfordern eine differenzierte Behandlung. Wenn man Schmerzen hat, wird man diese ja auch nicht pauschal behandeln, sondern erst einmal fragen, wo befindet sich der Schmerz und welches die Ursachen sind.

Stressprävention und Gesundheitsmanagement ist zunächst eine Frage der Transformation, eine geistige Aktivität des „Bewusst“seins: Was will ich eigentlich?

Stressbilanz

Um die höchst unterschiedlichen Ursachen und Symptome von Stressausprägungen zu erheben, wird mithilfe des computergestützten Analyseprogramms DNLA-MSS (Managerial Stress Survey) nach der Beantwortung eines Fragenkatalogs ein medizinisch verwertbares Gutachten – inkl. Ergebnisbeschreibung der vielfältigen Stressauslöser sowie Anregungen und Empfehlungen, wie eine Behandlung aussehen könnte – erstellt.



kontakt:

Willi Fausten

Fausten Unternehmensentwicklung

Im Mohrfeld 28

84184 Tiefenbach

Tel.: 0 87 09/26 30 15

Fax: 0 87 09/9 58 17

E-Mail: info@fausten.de