

# Besinnlichkeit und Kommunikation

Text: Dr. Carla Benz

Zum Ende eines jeden Jahres scheint sich das Alltagslaufrad immer noch ein wenig schneller zu drehen. Geht Ihnen das auch so? Große prothetische Versorgungen sollten bestenfalls noch fertiggestellt werden, Abrechnungen und Bilanzen für das zurückliegende Jahr müssen abgeschlossen werden. Die private Zeit ist „angereichert“ mit Weihnachtsfeiern und Veranstaltungen, sodass auch der Freizeit-Stress außerhalb des beruflichen Alltags zunimmt. Jedes Jahr nimmt man sich vor, nächstes Jahr alles anders zu machen – die „besinnliche“ Zeit auch wirklich einmal besinnlich anzugehen. Was passiert nämlich, wenn man immer schneller zu laufen versucht? Die zu erledigenden Aufgaben werden eher mehr als weniger. Ganz im Gegenteil scheint es sich eher so zu verhalten: Je mehr man abzuarbeiten versucht, umso mehr kommt hinzu. Der preisgekrönte Feuilletonist Oliver Burkemann schreibt darüber in seinem Bestseller *4000 Wochen*, warum wir uns damit anfreunden sollten, eben nicht alles erledigen zu können.

Wenn Sie vom Alltag nur noch getrieben sind, besteht die Gefahr, dass Sie den Zugang zu sich selbst verlieren. Wenn Sie sich selbst nicht spüren können, dann können Sie auch für die Bedürfnisse anderer nicht empfänglich sein. Ihren Patienten und Mitarbeitern geht es in dieser Jahreszeit vermutlich ähnlich. Schlussendlich befinden wir uns alle in einem Tunnel, in dem keiner mehr den anderen wahrnehmen kann. Oftmals leidet in solchen Situationen die Kommunikation und Missverständnisse und Konflikte entstehen. Wenn Sie meine Beiträge verfolgen, dann haben Sie schon gelesen, worauf es bei nachhaltig erfolgreicher Kommunikation am meisten ankommt: Die eigene mentale Haltung ist entscheidend.

Die Bedeutung von Besinnlichkeit ist „von einer ruhigen Stimmung, einer nachdenklichen Haltung, von innerer Einkehr geprägt“. Nur wenn Sie innerlich einkehren, können Sie die drei grundlegenden Regeln guter Kommunikation beachten: Beobachten – zuhören – nachfragen.

Kommunikationsregeln und -techniken gibt es zuhauf. Auch hier können Sie daran verzweifeln, alle kennen, lernen und anwenden zu wollen. Ohne innere Einkehr bzw. ohne das Besinnen auf die eigene Haltung werden Sie kaum nachhaltig erfolgreich kommunizieren können. Trotz enormer Verantwortung und einer vollen To-do-Liste zur Ruhe zu kommen und einzukehren, kann eine echte Herausforderung sein. Nur so sind Sie jedoch wieder empfänglich für äußere Geschehnisse. Sie können scharf beobachten, Sie haben die Geduld, um wirklich zuzuhören, und wenn Sie etwas nicht verstanden haben, wird Ihnen dies unmittelbar bewusst und Sie können nachfragen. Dies werden Ihnen nicht nur Ihre Patienten und Mitarbeiter danken; frei von zwischenmenschlichen Missverständnissen oder Konflikten vor dem Weihnachtsbaum zu sitzen, ist viel mehr wert als eine scheinbar „abgearbeitete“ To-do-Liste.



**Dr. med. dent. Carla Benz**

Zahnärztin

Fakultätsmitglied der Fakultät Gesundheit

Department Zahnmedizin

Universität Witten/Herdecke

info@tigertanz.com

