Zum Heraustrennen.

tipp

Nutzen Sie unsere Freiberuflichkeit **und werden Sie kreativ!**

Mein letzter Tipp dieses Jahres beschäftigt sich nicht mit einem wissenschaftlichen Artikel. Auf der Grundlage vieler Gespräche mit Kollegen im zurückliegenden Jahr erscheint es mir ausgesprochen wichtig, die besondere Rolle Ihrer mentalen Haltung in Bezug auf Ihre Zufriedenheit im (Berufs-)Leben hervorzuheben. Ich höre vielerorts von zunehmender Unzufriedenheit und Frustration innerhalb der Zahnärzteschaft. Während Sie diese Zeilen überfliegen, wird Ihnen vielleicht selbst gerade wieder ins Bewusstsein gerufen, was Sie beruflich 2023 besonders gestört und besorgt hat. Ich könnte mir vorstellen, dass zwei Themen hier hervorstechen: der Fachkräftemangel und das GKV-Finanzstabilisierungsgesetz. „Was soll meine mentale Haltung an diesen Problemen ändern?“, werden Sie sich vielleicht fragen, und ich entgegne: VIELES!

Zunächst kommt es darauf an, wie Sie mit den Herausforderungen, die das Leben für uns bereithält, umgehen. Und es beginnt schon mit der einfachen Formulierung: Ist es ein „Problem“ oder eine „Herausforderung“?

Verlassen Sie die „Opferrolle“, nutzen Sie unsere Freiberuflichkeit und werden Sie kreativ! Die Möglichkeiten sind grenzenlos, Sie sollten sich jedoch zunächst darüber im Klaren sein, WAS Sie wirklich wollen und WIE Sie es am besten erreichen können. Während die einen Social Media nutzen, um besonders viel Sichtbarkeit zu generieren, freuen sich die anderen über ein Absaugsystem aus Amerika, was das Behandeln ohne Assistenz ermöglicht. Nehmen Sie sich Zeit, um die folgenden Aufgaben zu bearbeiten.

1. **Wie würde Ihre Traumpraxis aussehen, was würde sie charakterisieren?**
Für diese Frage sollten Sie sich erlauben, zu träumen und nicht zurückhaltend in der Formulierung Ihrer Vorstellungen und Wünsche sein.

2. **Betrachten Sie nun Ihren Traum aus einer besonders kritischen Perspektive.**
Lassen Sie alles an Kritik und Zweifel heraus. Dies tun Sie nicht, um sich zu demotivieren, sondern dazu, um sich von bremsenden Glaubenssätzen zu lösen. Es gibt genügend Beispiele in der Welt der Zahnärzteschaft, die uns beweisen, dass scheinbar Unmögliches möglich ist – es ist Ihre Entscheidung!

3. **Setzen Sie sich daraufhin mit der realistischen Umsetzung auseinander.**
Was genau müssen Sie tun und in Bewegung setzen, um Ihre Ziele zu erreichen?

Suchen Sie nicht die Verantwortlichen für Ihre Zufriedenheit im Außen! Der amerikanische Professor für Marketing Scott Galloway beschäftigt sich in seinem Buch *The Algebra of Happiness* mit dem menschlichen Streben nach Erfolg, Glück und Sinn. Er sagt: „Leben bedeutet nicht, was Ihnen geschieht. Leben bedeutet, wie Sie auf das reagieren, was Ihnen geschieht.“ Dieses Re-agieren kann unter Umständen wirklich harte Arbeit bedeuten. Haben Sie sich zuvor jedoch für das Wofür entschieden, kann Sie Ihre eigene bewusste mentale Haltung auch durch schwierige Passagen tragen. In diesem Sinne: Auf ein gelungenes 2024!

Dr. med. dent. Carla Benz
Zahnärztin • Mitglied der Fakultät Gesundheit • Department Zahnmedizin, Universität Witten/Herdecke • info@tigertanz.com

Infos zur Autorin

Foto: © Pat Fauve – stock.adobe.com

Ein perfektes Team für Ihre Praxis.

Hygoclave 50 & Hygopac View.

VISTASOFT MONITOR

Alles im Blick und dokumentiert dank Anbindung an VistaSoft Monitor

Versiegelung und Sterilisation aus einer Hand

GOOD DESIGN GOOD DESIGN

Perfekte Teamarbeit mit dem Hygoclave 50 und dem Hygopac View

Der leistungsstarke Dampf-Sterilisator Hygoclave 50 bietet Ihnen ein durchdachtes Bedienkonzept für maximale Effizienz und höchsten Komfort. Der Hygopac View mit automatisierter Durchlaufversiegelungstechnologie macht das Einschweißen kinderleicht und sorgt für eine gleichbleibend hohe Qualität. **Mehr unter www.duerrdental.com**

DÜRR DENTAL

DAS BESTE HAT SYSTEM