

Endlich Zahnarzt mit Leib und Seele!

Möglichkeiten des modernen Stress-Managements

| Prof. Dr. med. Ulrich J. Winter

Niedergelassene Zahnärzte können in einer Einzelpraxis, in einer Mehr-Zahnärzte-Praxis, in einer GKV- und PKV-Praxis sowie in einer Privatpraxis arbeiten. Bei allen Unterschieden in den Praxisformen gibt es doch viele Gemeinsamkeiten zum Thema Stress bei der Arbeit in der Zahnarztpraxis.

Viele Zahnärzte sind dem Druck von Patienten/Kunden, Mitarbeitern, Praxispartnern und Ehepartnern ausgesetzt. Gestresste Patienten treffen manchmal auf gestresste Zahnärzte und Mitarbeiter. Schmerzen erhöhen zudem den Stresslevel. Ähnlich wie im Operationssaal, arbeiten die Zahnärzte unter ständiger (kritischer) Beobachtung ihrer Mitarbeiter, die alles mitbekommen.

Situation der Zahnärzte in der Praxis

Druck

Hinzu kommt der sogenannte Innovationsdruck. Die zahnmedizinische Industrie sorgt dafür, dass ständig neue Materialien und Produkte entwickelt werden. Für einen Zahnarzt, der die modernsten Techniken anwenden möchte, ergibt sich dadurch ein ständiger Fortbildungs- und Weiterbildungszwang. Die meisten Zahnarztpraxen definieren sich im Wettbewerb und Marketing über das Benennen und Praktizieren von bestimmten Techniken und Anwenden von bestimmten Materialien. Wenn am Anfang die besonders innovationsfreudigen Zahnärzte zu den wenigen Anbietern am Markt gehören, die eine neue Methode praktizieren, so kommt es durch die vielen Fortbildungen schließlich zu einer Egalisierung des früheren Alleinstellungsmerkmals.

Fremdsteuerung

Viele Zahnärzte fühlen sich durch ihre Patienten/Kunden, durch die KZV und gegebenenfalls durch Banken fremdgesteuert. Während der Zahnarzt im unteren Umsatzdrittel Stress durch Banken bekommt, hat der Zahnarzt im oberen Umsatzdrittel häufig zu viele Patienten und weiß derer nicht Herr zu werden.

Eine angemessene zahnmedizinische Versorgung von GKV-Patienten ist häufig bei den heutigen KZV-Rahmenbedingungen kaum möglich. Im Endeffekt führt die Fremdsteuerung dazu, dass der Zahnarzt nicht das machen kann, was er eigentlich wirklich machen möchte.

Tendenz zur Überlastung

Egal, ob es die eigene Leistungsmotivation ist oder der Druck durch die Banken: Bei den niedergelassenen Zahnärzten besteht die ständige Tendenz zur körperlichen, mentalen und emotionalen Überlastung. Ob im oberen oder unteren Umsatzdrittel beheimatet, viele Zahnärzte können sich nur schwer aus dem Hamsterrad der täglichen vielstündigen Leistungserbringung befreien. Insofern arbeiten viele von Ihnen ständig am Rande eines hochkonzentrierten Burn-out-Syndroms.

Fachliche Einsamkeit

Das schwierige Studium, die anschließende praktische Tätigkeit und die

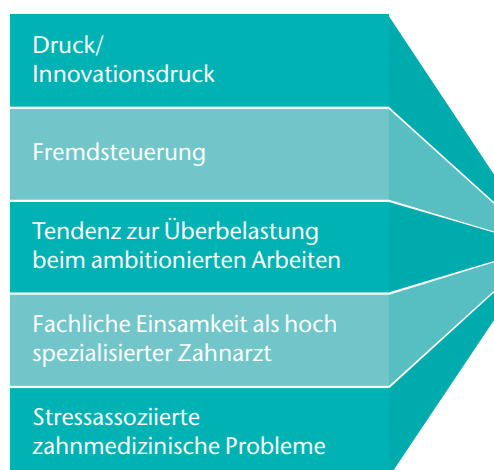


Abb. 1: Situation für die Zahnärzte in ihrer Praxis.

Die falsche Beratung kann
teuer werden...

Sparen Sie jetzt bis zu € 5.000,00!
Nähere Informationen:
www.evident.de



Deshalb sollten wir miteinander reden, bevor
Sie sich für eine Praxis-Software entscheiden!
Sprechen Sie uns an – Wir freuen uns auf Sie!

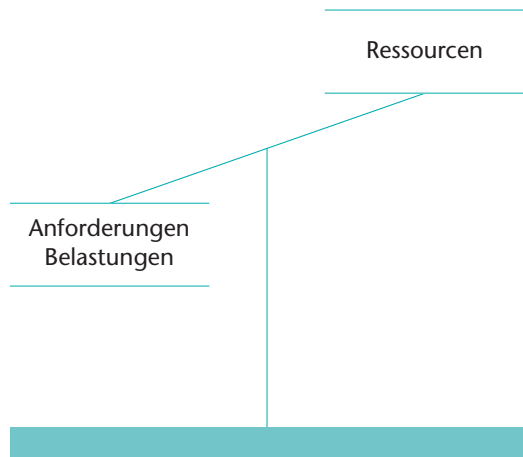


Abb. 2: Anforderungs-Ressourcen-Modell (W. Kromm).

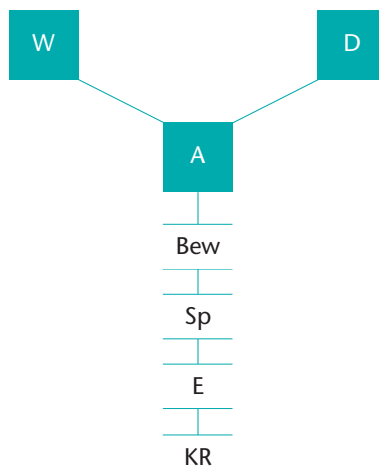


Abb. 3: W-D-A-Modell des Stresses und der Stressreaktion.

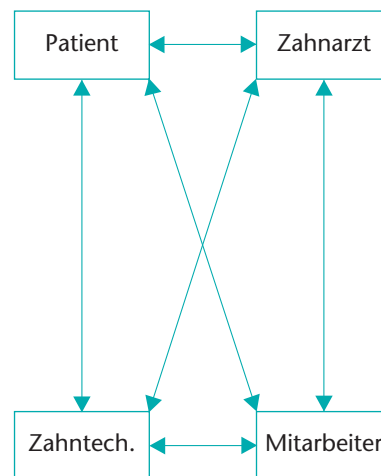


Abb. 4: Kommunikation und Verhalten in einer Zahnarztpraxis.

ständigen Fortbildungen führen dazu, dass die fachliche Qualifikation des hoch spezialisierten Zahnarztes immer größer wird. Der sogenannte Einzelkämpfer findet dabei häufig in seiner Praxis kaum jemanden, mit dem er auf gleicher Augenhöhe fachlich diskutieren kann. Aber auch in Mehr-Zahnarzt-Praxen arbeiten viele Kollegen zeitgleich nebeneinander her, ohne größeren Kontakt miteinander zu haben. Aber gerade den fachlichen Austausch z.B. über komplizierte Fälle braucht man, um den zahnärztlichen Beruf mit seiner hohen Arbeitsbelastung als befriedigend zu empfinden.

Zahnmedizinische Probleme

Der Zahnarzt begegnet dem Stress in

vielfältiger Form. Auf die gestressten Patienten und Mitarbeiter wurde bereits hingewiesen. Aber auch zahlreiche stressassoziierte (zahn-)medizinische Probleme kommen vor. Dazu gehören die kranio-mandibuläre Dysfunktion, Bruxismus, schlafbezogene Atemstörungen, chronisch-entzündliche Darm-entzündungen bei Gingivitis etc.

Ursachen und Folgen dieser Situation

Druck

Ursachen für den Druck aus verschiedenen Richtungen sind häufig die fehlende Distanzierung zu dem Beruf und zu den Patienten, das Helfersyndrom, das „Nicht *nein* Sagen können“ und ein Harmoniebedürfnis. Folgen des

ständig vorhandenen und gefühlten Druckes sind eine Belastung des vegetativen Nervensystems im Sinne einer psycho-vegetativen Dysregulation mit Folgeerscheinungen (stressassoziierte Erkrankungen).

Wie oben beschrieben, haben die zahnmedizinischen Firmen ein erhöhtes Interesse daran, ständig neue Produkte und Materialien auf den Markt zu bringen. Bei dem Verhalten, ständig neue Methoden einzuführen, steckt ein bisschen auch die Angst dahinter, von anderen im Wettbewerb überholt zu werden. Dabei bedeutet nicht jede Innovation auch einen wirklichen Fortschritt für den Patienten. Hinter der Angst, nicht mithalten zu können, besteht letztlich das Denkmuster „Nicht *nein* Sagen können“ und sich von der Meinung bzw. Bewertung anderer abhängig machen.

Fremdsteuerung

Die Fremdsteuerung beschneidet das ganz wichtige psycho-physische Grundbedürfnis nach Selbstbestimmung und Freiheit. Wie auch die Geschichte zeigt, lässt sich das Bedürfnis nach Freiheit nicht langfristig unterdrücken. Im Rahmen der Stressmedizin spricht man auch von einem Kontrollverlust. Dies führt zur Mobilisierung von im Unterbewusstsein verankerten Urängsten. Diese bedingen eine erhebliche psychische Instabilität. Folgen davon können sein Burnout-Syndrom, Depressionen und Angst im engeren Sinne.

ANZEIGE

Liebe auf den ersten byzz!

byzz Neues Modul! >>> **ibzz!**

>> ermöglicht Übertragung von OPG-, CEPH-, Kleinröntgen- und Intraoral-Aufnahmen auf das iPhone.

orangedental premium innovations info +49 (0) 73 51. 4 74 99. 0

Ein anhaltendes Gefühl der Fremdsteuerung erhöht die Wahrscheinlichkeit der Manifestation von bedeutsamen Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Tendenz zur Überbelastung

Das ständige hochtourige Arbeiten und das kontinuierliche Verkürzen der Erholungsphasen führt letztlich dazu, dass für die permanente Höchstleistung immer weniger Ressourcen zur Verfügung stehen. Der Zahnarzt bewegt sich quasi im Hamsterrad, dessen Geschwindigkeit er nicht mehr bestimmen kann. Diese chronische Überlastung (Abb. 2) mit einer rapiden Verminderung der Ressourcen führt unweigerlich in ein Burn-out-Syndrom. Dieser Zustand der körperlichen, emotionalen und mentalen Erschöpfung ist sozusagen die letzte Möglichkeit des Körpers, sich dem Info- und Arbeitsstress zu entziehen.

Fachliche Einsamkeit

In unserem soziokulturellen Umfeld ist es weit verbreitet, dass man während des akademischen Studiums zu einem Einzelkämpfer erzogen wird. Das ständige Ringen auf höchstem fachlichen Niveau führt letztlich zur fachlichen Einsamkeit des Zahnarztes in seiner Praxis, da keiner der Mitarbeiter mit ihm noch in Augenhöhe diskutieren kann. Gerade aber ein soziales Netz von Kollegen, die sich fachlich austauschen können, führt zu einer gesteigerten Stressresistenz. In einem solchen sozialen Netz wird Oxytozin produziert. Dabei handelt es sich um das stärkste körpereigene Antistresshormon.

WDA-Modell

Im WDA-Modell der Stressentstehung und -folgen (Abb. 3) stehen uns zur Wahrnehmung (W) der Umwelt sieben Sinneskanäle zur Verfügung. Über diese gelangen circa 40.000 Reize/Sek. Tag und Nacht in unser Gehirn. Beim Denken (D) führen negative Gedanken oder Gedanken-Kreisen/Grübeln zur wiederholten Auslösung der Stressreaktion. In neuronalen Netzwerken des Großhirns werden die Wahrnehmungen und Gedanken prozessiert und auf vorhandene Informationen überprüft, so wie beim Google-Suchlauf – assoziatives Denken (A). Wahrgenommenes und Gedachtes wird bewertet und dann gespeichert. Danach werden verschiedene Hormoncocktails ausgeschüttet, die bestimmte Emotionen (E) zur Folge haben. Diese lösen dann verschiedene Körperreaktionen (KR) (Körpersprache, Sprache, eigentliche Stressreaktion als Kampf oder Flucht, Verhalten) aus.

Lösungsmöglichkeiten

Wahrnehmungen

Im Stress- oder Burn-out-Modus ist die Wahrnehmung körpereigener Signale der Erschöpfung stark beeinträchtigt (sog. Tunnelblick). Das führt zur Fehleinschätzung der eigenen Potenziale und Ressourcen. In einem achtsamkeitsbasierten Wahrnehmungstraining kann



www.ids-cologne.de

IDS[®]
2011

34. Internationale Dental-Schau

**LEADING DENTAL
BUSINESS WORLD**

Köln, 22.–26.3.2011
22. März: Fachhändlertag

ZEIT SPAREN, GELD SPAREN!
Jetzt online registrieren und Karten kaufen.
www.ids-cologne.de

**WELTWEIT DIE NUMMER 1
FÜR DIE ZAHNMEDIZIN**

Besuchen Sie die global führende Leitmesse für zahnmedizinischen Fortschritt. Auf der IDS 2011 präsentieren rund 1.900 Aussteller aus über 50 Ländern ihre neuesten Innovationen.

Nutzen Sie die Schubkraft weltweiter Forschung für Ihre Praxis, lassen Sie sich von der Effizienz neuer Lösungen und Produkte begeistern, treffen Sie Ihre Kollegen aus aller Welt. Willkommen in Köln.

- Praxisausrüstung und -ausstattung
- Instrumente und Werkstoffe
- Implantologie und Pharmazeutika
- Prophylaxe und Zahnästhetik
- und vieles mehr

Koelnmesse GmbH · Messeplatz 1 · 50679 Köln · Germany
Telefon +49 180 577-3577* · ids@visitor.koelnmesse.de
* 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, max. 0,42 €/Min. aus dem Mobilfunknetz

man erlernen, Körpersignale wieder wahrzunehmen und richtig darauf zu reagieren.

Denkmuster

Die Denkmuster, die wie Software nach heutigem neurobiologischen Verständnis arbeiten, beeinflussen das Denken, das Bewerten und zum Teil auch das Wahrnehmen. Diese Denkmuster hat man sich in den ersten fünf Lebensjahren aus der Umgebung quasi abgeguckt. Dabei sind Denkmuster, die das Überleben ermöglichen und die Gesundheit fördern. Einige Denkmuster sind jedoch auch gesundheitsschädlich. Aus der Sprache heraus kann der Stresstherapeut die in der Tiefenstruktur liegenden Denkmuster herausfiltern und dann gegebenenfalls auf Wunsch des Betroffenen im Rahmen eines mentalen Trainings (kognitive Umstrukturierung) verändern.

Umgang mit negativen Gefühlen

Negative Emotionen sind häufig die Folge von Stress. Diese negativen Emotionen lösen jedoch selber auch wieder Stress aus.

Unsere vernunftbetonte und kritisch-straftende Erziehung hat aber dazu geführt, dass die sogenannte Denkmachine der Vernunft ständig gegen negative, unerwünschte Gefühle ankämpft. Dies erhöht den Stress nur noch mehr.

Kommunikation

Der Patient auf dem Zahnarztstuhl bekommt hautnah mit, wie das Verhältnis des Zahnarztes zu seinen Mitarbeitern und ggf. zu dem Zahntechniker sowie umgekehrt ist. Stimmungs- und Gefühlsschwankungen der beteiligten Personen erlebt der Patient aus nächster Nähe mit. Eine wertschätzende und achtsame Kommunikation der in der Zahnarztpraxis (Abb. 4) arbeitenden Personen miteinander hilft dabei, eine stressarme Zahnarztpraxis zu erreichen.

Therapeuten, die selber immer anderen Ratschläge geben, tun sich traditionell schwer damit, von anderen Ratschläge anzunehmen. Im Burn-out-Syndrom und in der Depression kann man sich leider selber nicht helfen. Man ist dann auf externen Rat angewiesen.

Entspannungsverfahren

Chronische Belastungen und chronischer Stress führen evolutionsbedingt zu Verspannungen vor allem der paravertebralen Muskulatur. Entspannungsverfahren wie die progressive Muskelentspannung oder Körperreise/Body Scan führen dazu, dass diese Verspannungen direkt oder indirekt stark reduziert werden.

Ziele

Vor allen Dingen Zahnärzte, die sich fremdgesteuert wie im Hamsterrad vorkommen, können viele ihrer Wünsche und Ziele nicht realisieren. Dabei stimmen häufig die kognitiven Ziele des Bewusstseins nicht mit den limbischen Zielen des Unterbewusstseins überein. Durch eine moderne neurobiologische Technik kann man erfahren, welche limbischen Ziele man wirklich hat. Durch eine Abgleichen der kognitiven und limbischen Ziele wird man in die Lage versetzt, die wirklich wichtigen Ziele auch zu erreichen.

„Doctor's Selfe Care“

Therapeuten denken zuerst immer an das Wohl ihrer Patienten und nur selten an das eigene. Eine der wichtigen Präventionsmaßnahmen vor wiederkehrendem chronischen Stress und Burn-out-Syndrom ist, nicht nur an die anderen, sondern, mithilfe eines sozialen Netzes, auch häufiger an sich und sein Wohlbefinden zu denken.

Soziales Netz

Nachhaltigkeit bei der Vermeidung von chronischem Stress und Burn-out-Syndrom wird nur erreicht, wenn man ein intaktes soziales Netz hat. Dazu gehören Menschen, die bei Rückfall in alte Denk- und Verhaltensmuster auch einmal Klartext reden. Ein intaktes soziales Netz führt dazu, dass das starke Antistresshormon Oxytozin produziert wird und die tägliche berufliche Belastung besser ausbalanciert werden kann (Abb. 2).

Marketing

Bei einer ganzheitlich verstandenen Zahnmedizin tritt der Stellenwert der Methoden und Materialien gegenüber anderen, sogenannten weichen Faktoren, wie z.B. Empathie und Stress-

management, zurück. Der Besuch beim Zahnarzt ist bei vielen Patienten angstbesetzt. Zahnschmerzen erhöhen das Stressniveau. Eine neue Positionierung am Markt wäre z. B. durch das Schaffen einer stressarmen Zahnarztpraxis möglich.

Durch die oben geschilderten Maßnahmen ist z.B. ein Vermögensaufbau/Umsatzsteigerung durch Stressabbau möglich. Eine umsatzstarke Praxis wird in Zukunft eine stressarme sein. Die Zahnärzte werden in die Lage versetzt, endlich das zu machen, was sie immer schon machen wollten.

Anti-Stress-Schnupper-Seminare

Am Mittwoch, dem 18. Mai, und am 20. Juli 2011 sowie am Samstag, dem 15. Oktober 2011, wird in einem dreibis vierstündigen Schnupper-Seminar von FUNDAMENTAL das Thema Stressmanagement vermittelt. Viele Zahnärzte sind an diesen Seminaren interessiert, weil die Techniken in der Praxis sofort umsetzbar sind.

tipp.

Besuchen Sie den Vortrag auf der IDS Speakers Corner 2011, Mittwoch, 23. März 2011, 14.30 Uhr mit Prof. Dr. med. Ulrich Winter: „Endlich Zahnarzt mit Leib und Seele! – Möglichkeiten des modernen Stress-Managements“.

kontakt.

FUNDAMENTAL® Schulungszentrum

Arnold + Osten KG
Bocholder Str. 5
45355 Essen
Tel.: 02 01/86 86 40
E-Mail: info@fundamental.de

autor.

Prof. Dr. med. Ulrich J. Winter

Heisingerstr. 17
45134 Essen
Tel.: 02 01/67 88 21
Fax: 02 01/67 38 55
E-Mail: info@ism-essen.de
www.ism-essen.de

X4 healOzone – the next generation. **Weltpremiere in Köln!**

**IDS
2011**

Halle 10.1.
Stand J-069



HEALOZONE X4 – EINE NEUE DIMENSION DER DESINFEKTION.

heilend. effektiv. antibakteriell. leistungsstark. O₃. zuverlässig. oxidierend. nachhaltig. erfolgreich.

Besuchen Sie uns auf der IDS 2011
Halle 10.1., Stand J-069
und erleben Sie die Zukunft
der zahnmedizinischen Desinfektion!

 **healOzone™**