

# question and answers



mit Dr. Carla Benz

[TEIL 10]

**[Q&A]** Das Jahr neigt sich dem Ende zu und wir kommen – spätestens in der Blaupause zwischen Weihnachten und Neujahr – etwas zur Ruhe und zum Reflektieren. Was haben Sie in diesem Jahr geschafft, was hat weniger geklappt, und was möchten Sie im kommenden Jahr erreichen? Und wie steht es um den nachhaltigen Umgang mit ihrem eigenen Selbst? Und was sagen Ihnen in diesem Zusammenhang die Begriffe mentale Hygiene und Selfcare?



Verlieren wir  
uns selbst aus  
den Augen?

**V**or einigen Tagen begegnete mir ein Reel auf Instagram, dessen Botschaft mich nachdenklich gestimmt hat: „Stellen Sie sich für einen Moment vor, dass Ihnen zu Beginn Ihres Lebens ein Mensch anvertraut wurde. Es wurde Ihnen gesagt: **„Hey ..., du hast für den Rest deines Lebens diese eine Aufgabe – und zwar auf diesen Menschen hier aufzupassen.“** [...] Im Verlauf unseres Lebens suchen wir allzu oft nach jemandem, der für uns da ist und kümmern uns um andere – wie zum Beispiel unsere Kinder/Partner. Dabei vergessen wir, dass der einzige Mensch, für den wir wahrhaftig verantwortlich sind, wir selbst sind.“

Hoffentlich gelingt es mir, in der stark verkürzten Wiedergabe des Gesagten, den tiefgründigen Sinn wiederzugeben, ohne dabei allzu sehr in die Esoterik abzudriften: Der Körper, indem Ihre Seele wohnt, ist der Mensch, für den Sie die Hauptverantwortung tragen. Dieses Gedankenexperiment hat weitreichende Konsequenzen. Es fällt uns oftmals leicht – qua Beruf –, für andere da zu sein oder andere wertzuschätzen und liebevoll zu behandeln. Uns selbst gegenüber fällt dies in der Regel schwerer.

Zahnärzte üben einen anspruchsvollen Beruf aus. Sie stehen unter vielfältiger körperlicher und mentaler Arbeitsbelastung. Physische und psychische Präventionsarbeit sollten daher oberste Priorität haben – nicht nur dafür, um die notwendige Energie zu haben, um den Alltag zu bewäl-

tigen, sondern um am Ende der beruflichen Laufbahn nicht ausgemergelt, krank und deprimiert auf „das Ende“ zu warten.

Meinen Kommunikationstipp gibt es nun schon seit 2018. Seither werde ich nicht müde, die Wichtigkeit der mentalen Haltung und der inneren Kommunikationskultur zu betonen. Hier entscheidet sich alles: ob Sie wahrhaftig glücklich und zufrieden sind, ob Sie beruflich erfolgreich sind und wie gesund Ihre vielfältigen Beziehungen sind.

Vielleicht haben Sie Lust, meine „guten Vorsätze“ für 2025 individualisiert umzusetzen, dranzubleiben und ihnen die höchste Priorität zu geben, weil Ihr Körper/Ihr Mensch letztlich der einzige ist, für den Sie unmittelbar und dauerhaft sorgen können.



Infos zur Autorin

- Beginnen Sie jeden Tag mit sportlicher Betätigung.
- Ernähren Sie sich gesund.
- Finden Sie ein geeignetes Verfahren, um Ihren Geist zu beruhigen (bspw. Yoga oder Meditation).
- Verbannen Sie jegliche „smarten“ Geräte aus dem Schlafzimmer und richten sich bildschirmfreie Zeit ein.
- Führen Sie Tagebuch – nur wenige Zeilen am Tag sind ein perfektes Management für Ihre eigene Lebensqualität.

Wenn es um Praxishygiene geht, tun wir alles für reibungslose und zuverlässige Abläufe. Geht es um die Umwelt, dann machen wir uns Gedanken über unseren Beitrag zur Nachhaltigkeit. Fangen wir doch einfach mal bei uns selbst an! Halten wir unseren Geist und unseren Körper frei von unnützen Verschmutzungen. Nur, wenn es uns selbst gut geht, kann es unserem Umfeld auch gut gehen. In meinen Augen ist das der sinnvollste Beitrag zur Nachhaltigkeit, den wir leisten können.

ANZEIGE

# ORBIS Desinfektions-Paket

**Art.-Nr. 381152**

- 2,5 Liter ORBI-Sept Abfordesinfektion
- 2,5 Liter ORBI-Sept Instrumentendesinfektion
- 90 Stück ORBI-Sept Wet Wipes L Soft
- 2,5 Liter ORBI-Sept Absauganlagenendesinfektion
- 2,5 Liter ORBI-Sept Absauganlagenreiniger
- 80 Stück ORBI-Sept Wet Wipes sensitive 20 x 30 cm

**JETZT  
51%  
SPAREN!**

Ihr persönlicher  
**10,00-€-Gutschein\*  
GT1650AZ**

**JETZT  
UNSERE  
EIGENMARKE  
TESTEN UND  
SPAREN!**

**HIER SPAREN!**



\* Gutschein über 10,00 € inkl. MwSt. einlösbar ab einem Nettoeinkaufswert von 100,00 €. Der Gutscheincode ist nicht mit anderen Gutschein-codes kombinierbar und nur einmal je Account einlösbar. Der Gutscheincode ist vom 01.12.24 bis 31.12.24 für Sie gültig. Einlösung nur im NETdental OnlineShop. Bitte beachten Sie unsere Kennzeichnung am Produkt. Es gelten unsere AGB. Alle Preise in Euro zzgl. der gesetzlichen MwSt., Preisänderungen und Irrtümer vorbehalten.