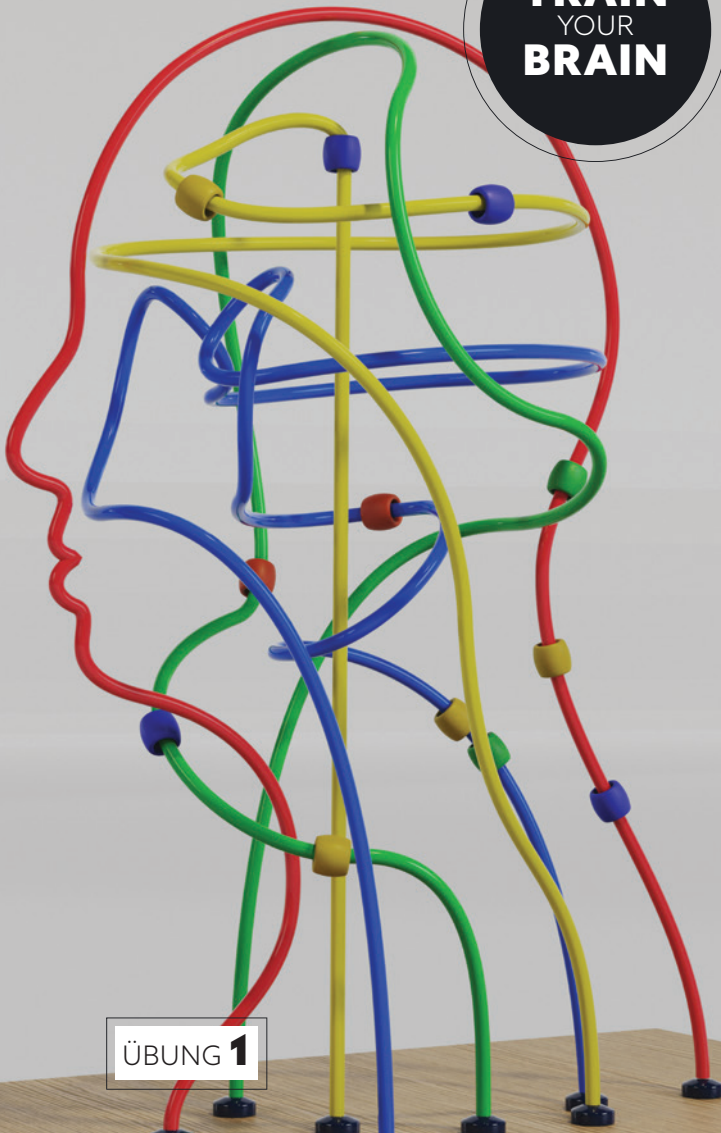


# Machen Sie sich mental fit in 2025!

Mit Dr. Carla Benz  
**TRAIN  
YOUR  
BRAIN**



ÜBUNG 1

Just another  
part of the  
game

© Luke Jones – unsplash.com

## [FÜHRUNG]

In jeder Ausgabe der *ZWP 2025* wird sich Zahnärztin, Trainerin für zahnärztliche Hypnose und Kommunikation sowie langjährige *ZWP*-Autorin Dr. Carla Benz dem Thema mentale Gesundheit für Zahnärzte in Führungspositionen widmen. Besonders Selbstständige stehen oftmals unter enormer mentaler Belastung. In den kommenden Ausgaben soll es darum gehen, wie Sie sich mental stärken können und gesund bleiben. Konkrete Beispiele aus der Praxis sollen Ihnen die (Aus-)Wirkung Ihrer „mentalen Fitnessübungen“ verdeutlichen.

**D**er Niederlassung meines Mannes gingen viele intensive Gespräche voraus. Wir spielten verschiedene Szenarien durch und jedes Mal fragte ich ihn: „Auch diese Aufgabe ist Teil des Spiels. Wirst du bereit sein, es zu spielen?!“ Hätte er den Großteil dieser Fragen mit „Nein!“ beantwortet, wären wir den Schritt in die Selbstständigkeit sicher nicht gegangen.

### Neben Patienten viele Aufgaben

Die Entscheidung, sich selbstständig zu machen, ist keine leichte. Vermutlich haben Sie intensiv darüber nachgedacht, Vor- und Nachteile abgewogen, sich beraten lassen. Vielleicht hatten oder haben Sie Vorbilder, deren Beispiel Sie folgen oder Sie haben eine visionäre neue Idee, für deren Realisierung Sie brennen?!

Fakt ist: Heute ist die Behandlung von Patienten beinahe zur Nebensache geworden. Es liegen gleichzeitig viele andere herausfordernde Aufgaben vor Ihnen.

### Früher war alles anders (und besser)

„Früher gab es keinen Fachkräftemangel!“ „Früher hat sich das Personal nie so häufig krankgemeldet.“ „Früher waren die Leute viel motivierter!“ „Früher gab es nicht so viel Bürokratie!“ „Früher musste man sich keine Gedanken um Cyberkriminalität machen!“ „Früher war alles viel besser, früher ...!“ Diese Narrative sind uns wohlbekannt, vielleicht verwenden wir einige davon selbst gelegentlich?! Es gibt jedoch ein großes Pro-

blem dabei: Sie helfen Ihnen kein Stück weiter! Diese Narrative lassen viele andere Perspektiven außer Acht und legen Ihnen Scheuklappen an. Sie behindern Sie darin, „Ihren Job“ zu machen, der darauf beruht, die Diversität der Gegenwart zu akzeptieren und mit ihr umzugehen.

### Alles ist ... Teil des Spiels

Wie so häufig ist Ihre Grundhaltung entscheidend, denn es liegt bei Ihnen, sich über die Vielfalt Ihrer Aufgaben zu ärgern oder sie als „Teil des Spiels“ anzusehen. Sie können sich über Ihre eigene Meinung zur Arbeitseinstellung der sogenannten „Gen Z“ ärgern – dann ändert sich vermutlich nichts. Oder Sie entwickeln Freude an der besonderen Herausforderung, herauszufinden, wie Sie diese Generation am besten erreichen und inspirieren können. Dies ist Teil des Spiels! Sie können sich von jeder neuen politischen Auflage demotivieren oder gar erschüttern lassen – auf Dauer kann dies aber ganz schön belastend sein. Alternativ denken Sie sich Ihren Teil und beginnen, kreative Lösungswege zu finden. Auch das ist Teil des Spiels!

Solange Sie sich selbst nicht (berufs-)politisch engagieren, haben Sie nur begrenzten Einfluss darauf, was auf höchster Ebene beschlossen wird. Sie können jedoch sehr wohl beeinflussen, wie Sie mit neuen Beschlüssen umgehen. Lassen Sie Ihren Ärger zunächst heraus, dann hinter sich und entwickeln Sie neue Strategien, denn auch das ist Teil des Spiels.

### Veraltete Narrative überwinden

Für mich haben Worte eine große Bedeutung, weshalb ich die Bezeichnung „Spiel“ nicht zufällig gewählt habe. Ein Aspekt des Erwachsenwerdens besteht darin, dass wir scheinbar verlernen, die Dinge mit einer gewissen kindlichen, spielerischen Leichtigkeit anzugehen. „Sie haben leicht reden! Wissen Sie, wie hoch der Kredit ist, den ich bedienen muss? Außerdem bin ich für das Gehalt von 13 Mitarbeitenden verantwortlich. Wie soll ich da spielerisch rangehen?“ Wieder ein Narrativ, das wir nur allzu gut kennen. Ich stelle die Gegenfrage: „Wie genau hilft es Ihnen, genau dies nicht zu tun?“ Am Ende geht es doch darum: Sie sollten möglichst motiviert, engagiert und mental fit sein, damit Sie überhaupt ein guter Chef sein können. Scheuklappendenken und veraltete Narrative werden Ihnen da keine große Hilfe sein und belasten Ihr ohnehin schon schweres Gepäck.

### Fit sein braucht regelmäßiges Training

Mentale Fitness bedingt, ebenso wie körperliche Fitness, ein regelmäßiges Training – die Erinnerung daran, welche Versprechen Sie sich gaben, bevor Sie sich niedergelassen haben. Die Erinnerung auch daran, mit welcher Grundhaltung Sie durch Ihr Berufsleben gehen wollten. Die Affirmation „It's just another part of the game!“ ist die erste Fitnessübung, die ich für Sie dabei habe. Sie soll Sie daran erinnern, motiviert und kreativ an die täglichen Herausforderungen heranzutreten. Letztlich ist es Ihre Entscheidung, wie Sie die Dinge sehen und wie Sie mit diesen umgehen.

### Fazit

Seit „unserer“ Niederlassung gibt es immer wieder Abende, an denen ich meinen Mann an sein Versprechen bzw. seine Grundhaltung erinnere. Wir ärgern uns kurz über dieses und jenes und dann geht es darum, die neuen Herausforderungen zu bewältigen – das Spiel zu spielen und noch wichtiger: sogar ein wenig Spaß dabei zu haben!



Infos zur  
Autorin



**MEHR ZEIT FÜRS  
WESENTLICHE ...**

**DANK DER RD GMBH**

**Unsere Rezeptionsdienste  
für Ärzte nach Bedarf bieten ...**

... telefonische Terminvergabe,  
in Ihrer Praxissoftware oder über  
Ihr Online-Portal!

**Wir beraten Sie gern:**

**0211 699 38 502**

info@rd-servicecenter.de | www.rd-servicecenter.de



**RD**  
REZEPTIONSDIENSTE  
FÜR ÄRZTE NACH BEDARF

Rezeptionsdienste für Ärzte nach Bedarf GmbH  
Prinzenallee 15 | 40549 Düsseldorf