YOUR LIFE

THIS MOMENT

Mit Dr. Carla Benz

TRAIN YOUR BRAIN

Dinge, die sich auch von selbst lösen

ÜBUNG **3**

Nehmen Sie es nicht persönlich!

Infos zur Autorin

Ein Beitrag von Dr. Carla Benz

[FÜHRUNG]

Die berühmte erste Strophe des Gelassenheitsgebetes darf nicht nur für gläubige Kirchengänger besondere Bedeutung haben. „Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“ Diese Strophe ist besonders für die mentale Gesundheit von Führungskräften entscheidend!

In der letzten Ausgabe ging es darum, welch große Bedeutung Ihre Persönlichkeit für den Praxiserfolg hat. Heute soll es darum gehen, warum es für Ihre mentale Gesundheit wichtig ist, sich auch mal NICHT persönlich verantwortlich zu fühlen.

Als Inhaber einer Zahnarztpraxis haben Sie neben der Zahnmedizin genügend anspruchsvolle Aufgaben und sollten sich darin üben, die wichtigen von den weniger wichtigen Dingen zu unterscheiden.

Stellen Sie sich dazu zunächst diese drei Fragen:

- *Ist es wichtig?*
- *Ist es wichtig und dringend?*
- *Ist es wichtig, aber nicht dringend?*

Bei der aktuellen mentalen Fitnessübung geht es um die Identifizierung jener Angelegenheiten, die nicht unbedingt wichtig sind, Sie aber trotzdem mental belasten können. Ein Beispiel aus der Praxis soll verdeutlichen, was gemeint ist:

Halbgare Informationen durch Dritte sollten keine allzu große Bedeutung haben

Die betroffene Praxis hatte seit Kurzem eine neue Mitarbeiterin, die das Team der professionellen Zahnreinigung ergänzen sollte. In den regelmäßig geführten Mitarbeitergesprächen zeigte sie sich mit ihrem neuen Arbeitsplatz zufrieden. Auch die Patienten äußerten sich besonders positiv über die durchgeführte Behandlung, was zusätzlich für die Zufriedenheit der Mitarbeiterin sprach. Nichtsdestotrotz erreichten die Praxisinhaberin gehäuft Gerüchte aus der Stammbelegschaft, die Neue bewerbe sich in anderen Zahn-

Bild: © Neegolah – stock.adobe.com

arztpraxen. Und tatsächlich passte ein online geschaltetes Stellengesuch genau auf das Profil der neuen Mitarbeiterin.
Es herrschte Unsicherheit im Team und auch die Inhaberin der Praxis war verunsichert und suchte den Fehler bei sich. Nicht zu wissen, aus welchen Gründen die neue Mitarbeiterin sich so schnell wieder auf dem Arbeitsmarkt umzusehen schien, ließ sie gedanklich nicht los. Auf dem Heimweg und auch noch zu Hause grübelte sie über die diversen möglichen Gründe.
Nach einigen Wochen stellte sich heraus, dass sich die Mitarbeiterin tatsächlich umgesehen hatte. Das zunächst zögerliche Patientenaufkommen hatte sie dazu veranlasst, sie habe sich gelangweilt. Dies habe sich aber in der Zwischenzeit geändert, und da sie sich in den anderen Praxen nicht so wohlfühlen könne wie in dieser, habe sie sich entschlossen zu bleiben.

Nehmen Sie es nicht mit nach Hause!
An die Inhaberin wurden durch Dritte halbgare Informationen weitergetragen. Im Mitarbeitergespräch zeigte sich die betroffene Person noch zufrieden, also unternahm die Chefin zunächst noch nichts und wartete ab. Ihr waren zwei Dinge wichtig: Die Praxisabläufe und die Patienten sollten nicht unter der Angelegenheit leiden. Da dies nicht der Fall war, versuchte sie, ruhig zu bleiben. Nichtsdestotrotz nahm sie die Sache mit nach Hause. Ihre Gedanken kreisten um die Frage, warum die Mitarbeiterin nicht mit ihr sprach, und was sie falsch gemacht haben könnte, sodass die Mitarbeiterin unzufrieden war. Das frisst wertvolle Energie und ist genau der Punkt, an dem unsere Kollegin auf ihre mentale Gesundheit aufpassen sollte.

DON'T OVERTHINK IT

Mentale Energie bewusst verwalten

Aufgrund Ihrer diversen anspruchsvollen Aufgaben als Führungsperson tun Sie gut daran, Ihre begrenzte mentale Energie nur gezielt anzuzapfen. Nicht jedes Praxisgeschehen sollte Sie deshalb persönlich berühren. Aber wie bekommen Sie das hin?

Ist das Problem nicht unmittelbar wichtig und dringend, dann halten Sie sich an die folgenden Schritte:

1. *Bleiben Sie ruhig und schaffen Sie zunächst Distanz zu der Sache.*
2. *Sie sind nicht verantwortlich für die Emotionen Ihrer Angestellten!*
3. *Schließen Sie das Praxisgeschehen sinnbildlich in der Praxis ein. Nutzen Sie den Heimweg, um ineffektive Grübeleien bis zum nächsten Tag zu verabschieden.*
4. *Nutzen Sie die Zeit zu Hause, um zu regenerieren (auch das muss ggf. erst mal geübt werden).*

Vertrauen Sie darin, dass es Angelegenheiten gibt, die sich auch von selbst lösen. Um vertrauen zu können, schulen Sie am besten Ihre Intuition – die Verbindung zu Ihrem Bauchgefühl. Wie das am besten geht, verrate ich Ihnen in der nächsten Ausgabe.

ANZEIGE



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



REZEPTIONSDIENSTE FÜR ÄRZTE NACH BEDARF

Rezeptionsdienste für Ärzte nach Bedarf GmbH
Prinzenallee 15 | 40549 Düsseldorf