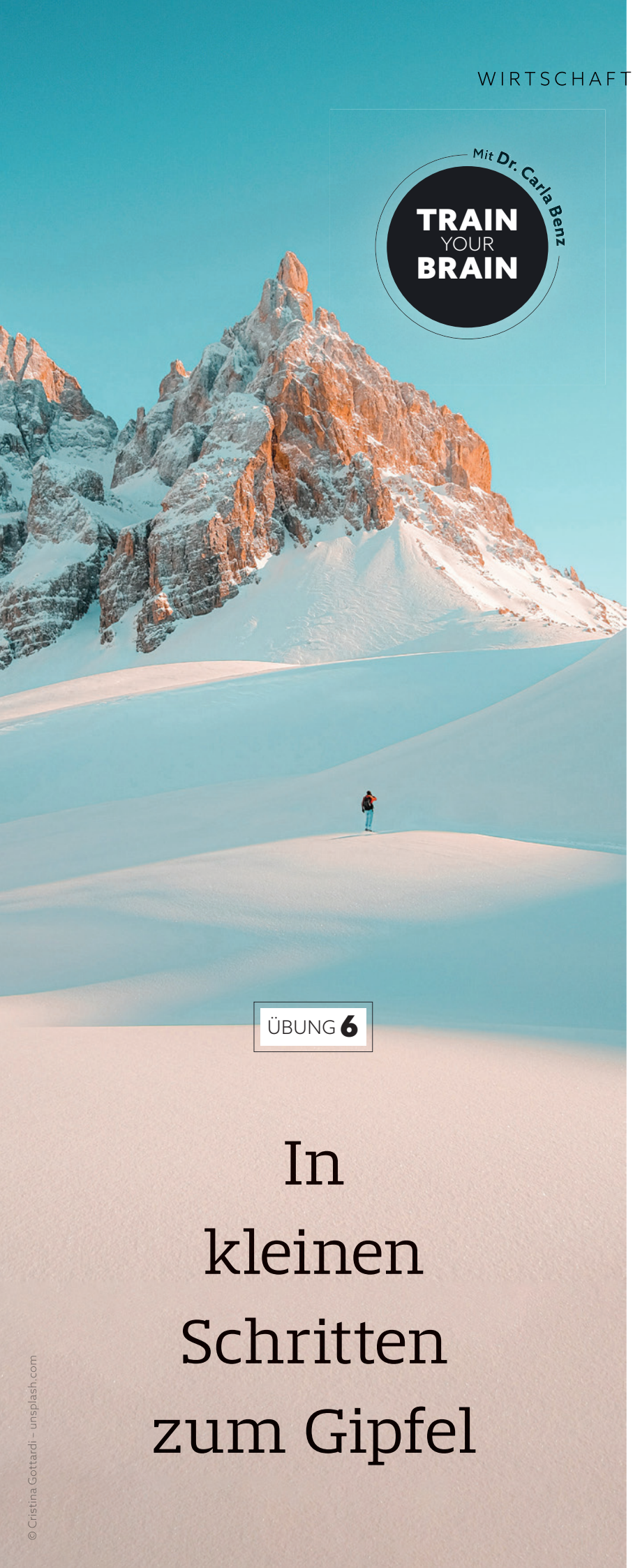


In kleinen Schritten zum Gipfel

© Cristina Gottardi – unsplash.com

[FÜHRUNG]

Für viele selbstständige Zahnärzte ist der Praxisalltag nicht nur medizinische Präzisionsarbeit, sondern auch ständige Führungsaufgabe. Anliegen der Mitarbeitenden, Patientenmanagement, Abrechnung, Qualitätskontrolle – ein Berg an Verantwortung türmt sich täglich auf. Wer dabei immer nur das ganze massive Gebirge vor Augen hat, läuft Gefahr, mental zu erschöpfen. Genau hier setzt das Prinzip der kleinen Schritte an – eine Strategie, die nachhaltig stärkt und entlastet.

Eine Lektion von Bergbauern

Hätten Sie gedacht, dass es ausgerechnet ein Bergbauer sein könnte, der diesbezüglich entscheidende Lehren für uns bereithält?! Er (oder sie) lebt und arbeitet in steilem Gelände, Tag für Tag. Auf die Frage, wie man es schafft, diese Hänge zu bewältigen, lautet die Antwort: „Man geht nicht in großen Schritten den Berg hinauf – da stolpert man nur oder es geht einem die Luft aus. Vielmehr nimmt man ganz kleine Schritte. So kommt man sicher an und kann oben sogar die Aussicht genießen."

Fokus statt Überforderung

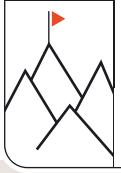
Diese einfache, aber kraftvolle Metapher lässt sich hervorragend auf den Führungsalltag übertragen. Mentale Fitness bedeutet nicht, ständig alles im Blick zu haben oder alles gleichzeitig lösen zu wollen. Mentale Fitness bedeutet vielmehr, mit klarem Kopf zu entscheiden, was jetzt gerade oberste Priorität hat – und dabei fokussiert zu bleiben.

Infos zur Autorin

3 MENTALE ÜBUNGEN FÜR DEN AUFSTIEG



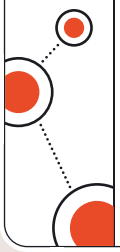
1



Der Tagesgipfel – klare Zielsetzung:

Formulieren Sie morgens ein klares Tagesziel. Nicht zehn To-dos, sondern einen „Tagesgipfel". Was ist heute das Wichtigste? Diese Fokussierung hilft, Prioritäten zu setzen und sich nicht in Nebensächlichkeiten zu verlieren.

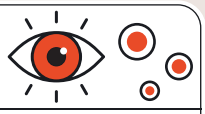
2



Der Schrittzähler – Aufgaben in Etappen denken:

Große Projekte (z. B. Digitalisierung, Personalumstellung) wirken oft wie unüberwindbare Anstiege. Teilen Sie diese gedanklich in Etappen. Was ist der nächste kleine Schritt? Schon ein zehnminütiges Brainstorming oder eine E-Mail kann ein Etappensieg sein.

3



Der Ausblick – bewusste Pausen zur Reflexion:

Wer den Blick nie vom Weg hebt, verliert das große Ganze – und die Motivation. Gönnen Sie sich bewusste Pausen, in denen Sie zurückblicken: Was habe ich geschafft? Wo bin ich auf dem Weg? Wo will ich hin? Diese Reflexion schafft mentale Klarheit und neue Kraft.

Foto: © Cristina Gottardi – unsplash.com

Führung mit Bedacht

Gerade in Zeiten hoher Belastung gilt: Der Berg ist nicht kleiner, nur weil man ihn ignoriert. Aber er wird begehbar, wenn man ihn Schritt für Schritt angeht. So wie der Bergbauer mit Bedacht aufsteigt, können auch Sie mit ruhigem Geist und klarer Strategie Ihre Führungskraft stärken – und den Gipfel nicht nur erreichen, sondern auch genießen.

Gemeinsam den Gipfel erklimmen

In die Strategie des Bergbauern können Sie auch Ihr Team einbeziehen – insbesondere dann, wenn bestimmte Ziele nur im Team erreicht werden können. Die drei mentalen Übungen können in der Teambesprechung in Phasen großer Belastung Orientierung und Motivation bringen.

ANZEIGE

EDM NiTi FEILENSYSTEM

HyFlex EDM – OGSF Sequenz

Nehmen Sie die Kontrolle in Ihre Hand

**Maximale Patientensicherheit,
einfache Anwendung,
schnelle Ergebnisse.**



1 Opener
2 Glider
3 Shaper
4 Finisher

Erfahren Sie mehr
www.coltene.com

COLTENE

008853 05.25