

# Im Eiltempo entspannen

**Text:** Marlene Hartinger

**INTERVIEW >>>** Wie viel Zeit braucht es, um mentaler Erschöpfung entgegenzuwirken? Eine Minute! Das zumindest behauptet Mentalcoach Cordula Nussbaum. Wir gehen im Gespräch der Entspannung im Eiltempo genauer nach.

**Frau Nussbaum, was steckt hinter Ihrer 1-Minuten-Strategie, und warum funktioniert sie so effektiv auch im stressigen Praxisalltag?**

Patienten versorgen, Mitarbeitende führen, Abrechnung, Weiterbildung, private Verpflichtungen – ein Praxisalltag fordert kognitiv Höchstleistung. Viele Zahnärzte stehen unter mentalem Dauerdruck – ohne echte Erholung. Aus meiner Erfahrung als Coach weiß ich: Gerade bei Menschen, die Höchstleistung bringen, helfen keine großen Programme, um mental voller Power zu bleiben. Aber es helfen kleine, sofort machbare Minischritte: eine Minute bewusst atmen nach einem anstrengenden Patientengespräch, in Pausen nicht zum Smartphone greifen, sondern eine echte Pause machen oder einfach mal eine Minute runterschreiben, was gerade den Kopf so voll macht – das entlastet spürbar. Diese Strategien bringen uns zurück zu unserer Kraft – mitten im Alltag.

**In Ihrem Buch sprechen Sie von „mentalenen Krafraubern“ im Umfeld. Wie erkennt man diese im Alltag und wie gelingt es, sie zu entmachten?**

Mentale Krafrauber schleichen sich oft unbemerkt in den Praxisalltag: ständige Unterbrechungen, Teamkonflikte oder das Gefühl, für alles verantwortlich zu sein, zehren an der inneren Kraft. Der erste Schritt ist, sich diese Energieräuber bewusst zu machen, beispielsweise mit dem Gratis-Check auf meiner Website unter [kreativechaoten.com/selbstchecks/mentaleerschopfung-test/](https://kreativechaoten.com/selbstchecks/mentaleerschopfung-test/). Und dann kann man gezielt in kleinen Schritten gegensteuern, indem man eine nicht brennende Aufgabe streicht, Grenzen zieht oder einfach mal drei Minuten nichts tut und tief durchatmet.

**Sie haben das KOMPASS-Prinzip der mentalen Stärke entwickelt. Können Sie kurz erklären, wie dieses Modell funktioniert?**

Das KOMPASS-Prinzip ist mein Modell für mentale Stärke im Praxisalltag. Es steht für sieben zentrale Bereiche, in denen mentale Erschöpfung



fung entsteht – etwa durch zu hohe Arbeitslast, digitale Reizüberflutung, fehlende Selbstfürsorge oder weil wir es immer allen recht machen wollen – und dabei selbst auf der Strecke bleiben. Der Kompass hilft, die häufigsten Faktoren für mentale Erschöpfung schneller zu erkennen und gezielt gegenzusteuern. Ein Beispiel: Wer merkt, dass ihn die digitale Reizüberflutung zermüht, der kann unter „O“ aus dem KOMPASS-Prinzip passende 1-Minuten-Strategien auswählen und zum souveränen Onlinehelden, zur Onlineheldin, werden. Und immer wieder gilt: Es braucht keinen radikalen Wandel, sondern kleine, wirksame Impulse – genau da, wo jemand steht. <<<

*Cordula Nussbaum, Neuro-Coach und Spiegel-Bestsellerautorin, ist eine der renommiertesten Expertinnen für mentale Gesundheit und persönliche Entwicklung im deutschsprachigen Raum. Ihr aktuelles Buch „Die 1-Minuten-Strategie gegen mentale Erschöpfung“ zeigt praxisnah, wie kleine Schritte zu neuer innerer Stärke führen.*

