[FÜHRUNG]

ÜBUNG **7**

Beim Gehen in Gang kommen – auch mental!

Sie haben beruflich das Gefühl, in einer Sackgasse zu stecken und suchen nach einer Veränderung? Dann wird es Zeit, den Stift oder das Instrument aus der Hand zu legen, Ihren Körper als Spiegel Ihres mentalen Zustandes zu betrachten und in die Bewegung zu kommen. Die aktuelle Fitnessübung verknüpft dabei körperliche und mentale Aspekte.



© Getty Image – unsplash.com

Mit Dr. Carla Benz

TRAIN YOUR BRAIN

Wechsel im Modus Operandi

Auf die Idee zur Übung brachte mich ein Kollege, der kurz vor der Praxisübergabe an seine angestellte Zahnärztin stand. Während eines gemeinsamen Spaziergangs beschrieb er mir sein Problem: Die junge Kollegin arbeitete schon seit Jahren in seiner Praxis. Alle Mitarbeitenden hatten es sich in der alltäglichen Routine bequem gemacht. Der Praxisinhaber vermisste bei seiner potenziellen Nachfolgerin vor allem innovative Ideen und Aktionismus. Er war sich nicht sicher, ob das Unternehmen bei einer Übergabe mit der vorherrschenden Phlegmatik auch in Zukunft bestand haben könnte. Nachdem mein Kollege mir seine Sorge beschrieben hatte, liefen wir eine Weile schweigend nebeneinander. Dann blieb er stehen und wandte sich mit sichtbar veränderter Miene zu mir: „Wissen Sie was, ich habe ja vor Kurzem damit begonnen, regelmäßig Yoga zu praktizieren. Seitdem sind meine Rückenbeschwerden viel besser geworden. Ich bin zudem viel beweglicher. Ich sollte auch gedanklich viel flexibler werden. Als erstes werde ich meiner Kollegin das „Du" anbieten. Vielleicht bewirkt das, dass wir auf einer persönlicheren Ebene neue Visionen für die Praxis anstoßen können." Nach diesem Spaziergang hat sich tatsächlich vieles in Bewegung gesetzt. Mittlerweile wurde die Übergabe erfolgreich vollzogen. Der ältere Kollege blieb weiterhin angestellt und die heutige Chefin realisiert Stück für Stück ihre persönlichen Visionen und macht die Praxis zu ihrer eigenen.

Bewegung als Nährboden für Ideen

Auch die Studienlage deutet darauf hin, dass körperliche Bewegung Einfluss auf das Denken hat. Die Verhaltens- und Lernwissenschaftlerin Marily Oppezzo von der Stanford University konnte nachweisen, dass Menschen beim Gehen kreativer denken. Ihr Team stellte fest, dass die Anzahl origineller Ideen während

Infos zur Autorin

eines Spaziergangs im Vergleich zum Sitzen deutlich steigt. Auch andere Untersuchungen zeigen: Bewegung aktiviert das Gehirn, reduziert Stress und fördert die kognitive Flexibilität – Fähigkeiten, die gerade für Führungspersonen entscheidend sind. Was da bei unserem Spaziergang mit meinem Kollegen passiert ist, ist demnach kein Zufall.

Gerade in Zeiten, in denen wohlüberlegte Entscheidungen gefragt sind, kann der bewusste Perspektivwechsel durch Bewegung neue Handlungsräume eröffnen. Versuchen Sie nicht, solche Themen „am Schreibtisch zu lösen" – gehen Sie raus!

WALK

Drei konkrete Übungen für Ihre nächste Denk-Runde:

1. Der Themenspaziergang:
Nehmen Sie sich ein konkretes Problem oder eine Entscheidung mit auf einen 20-minütigen Spaziergang. Formulieren Sie die Fragestellung laut oder in Gedanken und beobachten Sie, welche spontanen Einfälle oder Assoziationen auftauchen. Wichtig: **Kein Handy! Keine Ablenkung!**

2. Walk & Talk mit der Praxismanagerin:
Besprechen Sie schwierige Themen im Gehen – statt im Büro. Die offene Umgebung fördert ein gleichwertiges Gespräch auf Augenhöhe, hilft beim Perspektivwechsel und reduziert mögliche Spannungen.

3. Gedanken-Loop:
Gehen Sie eine kurze Runde (z. B. um den Block der Praxis) und formulieren Sie währenddessen drei unterschiedliche Lösungsmöglichkeiten zu einem konkreten Thema. Versuchen Sie bewusst, auch unkonventionelle Ansätze zuzulassen.

Fazit
Mentale Beweglichkeit beginnt oft mit körperlicher Bewegung. Wer Führung neu und gesund gestalten will, sollte das Denken öfter mal „spazieren führen".

ANZEIGE

DIRECTA
ceramir®
Pediatric Crown

Ceramir Pediatric Crowns setzen einen neuen Standard in der restaurativen Zahnmedizin für Kinder





Patentierte Lasersintertechnologie. Einzigartige Kombination aus Festigkeit, Flexibilität und Ästhetik.



Minimal invasiv. 0.5 mm Randstärke.



Einfach anzupassen und zu reparieren im Mund.



Reduzierte Stuhlzeit.



Frei von Bisphenol A und nicht toxisch.

Für mehr Informationen zu den Produkten scannen Sie gerne den QR-Code.