PRAXISMANAGEMENT // Der Praxisalltag ist geprägt von einer konstant hohen Leistungsanforderung. Neben der fachlichen Expertise sind vor allem emotionale Stabilität, organisatorisches Geschick und zwischenmenschliche Kompetenz gefragt. Häufig wechseln sich intensive Patientengespräche, Notfallsituationen und administrative Aufgaben ohne echte Erholungsphasen ab.










# RESILIENZ IM PRAXISALLTAG – INNERE STÄRKE UND BALANCE BEWUSST GESTALTEN

Dietmar Karweina / Königswinter

Diese permanente Beanspruchung führt dazu, dass eigene Bedürfnisse immer weiter in den Hintergrund rücken. Viele gewöhnen sich daran, Warnsignale wie Erschöpfung, innere Unruhe oder Gereiztheit zu ignorieren. Langfristig kann dies jedoch zu einem Zustand führen, in dem sowohl die Leistungsfähigkeit als auch die eigene Zufriedenheit deutlich abnehmen.

Resilienz setzt genau an diesem Punkt an: Sie hilft nicht nur dabei, Belastungen zu bewältigen, sondern ermöglicht es, trotz hoher Anforderungen gesund, stabil und handlungsfähig zu bleiben.

## Die unsichtbare Last – und ein neuer Blick auf Resilienz

Die Belastungen im Praxisalltag sind oft nicht sofort sichtbar. Es sind weniger einzelne große Stressmomente, sondern vielmehr die Summe vieler kleiner Anforderungen, die sich über den Tag hinweg aufbauen. Diese „unsichtbare Last“ äußert sich häufig in körperlichen und emotionalen Symptomen wie Verspannungen, Schlafproblemen oder Selbstzweifeln.

Ein häufiger Lösungsansatz ist der Wunsch nach emotionaler Abgrenzung – ein „dickes Fell“. Doch genau hier liegt eine wichtige Erkenntnis: Resilienz bedeutet nicht, Gefühle abzuschalten oder sich innerlich zu distanzieren. Im Gegenteil – es geht darum, bewusst mit den eigenen Emotionen umzugehen und in Verbindung zu bleiben.

Moderne Resilienz umfasst drei zentrale Ebenen:

- Körperlich: Den eigenen Körper ernst nehmen, Signale wie Müdigkeit oder Anspannung frühzeitig erkennen und aktiv für Ausgleich sorgen.
- Mental: Gedanken bewusst wahrnehmen und steuern, um negative Gedankenspiralen zu vermeiden.
- Emotional: Gefühle zulassen, benennen und regulieren, ohne sich von ihnen überwältigen zu lassen.

Diese ganzheitliche Sichtweise macht deutlich: Resilienz ist kein Zustand, den man einmal erreicht, sondern ein fortlaufender Entwicklungsprozess.

## Resilienz beginnt mit Selbstwahrnehmung

Ein zentraler Schlüssel zu mehr Resilienz ist die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung. Im hektischen Alltag läuft vieles automatisiert ab – man „funktioniert", ohne sich selbst wirklich zu spüren.

Selbstwahrnehmung bedeutet, bewusst innezuhalten und sich Fragen zu stellen wie:

- Wie geht es mir gerade wirklich?
- Was passiert in meinem Körper?
- Welche Gedanken beschäftigen mich?

Allein dieses kurze Innehalten schafft bereits Distanz zum Stressgeschehen. Es ermöglicht, bewusstere Entscheidungen zu treffen, statt impulsiv zu reagieren.

Langfristig stärkt diese Praxis das Gefühl von Selbstkontrolle und innerer Stabilität.

## Neue Perspektiven für mehr innere Balance

### Mikropausen als Kraftquelle

In einem eng getakteten Arbeitsalltag erscheinen längere Pausen oft unrealistisch. Genau deshalb sind Mikropausen so wertvoll. Bereits wenige Sekunden bewusster Ruhe – etwa durch tiefes Atmen oder kurzes Schließen der Augen – können das Nervensystem beruhigen und Stress reduzieren. Entscheidend ist nicht die Dauer, sondern die Qualität dieser Unterbrechung.

### Mentale Flexibilität statt starrer Kontrolle

Der Wunsch nach Kontrolle ist nachvollziehbar, besonders in einem anspruchsvollen Umfeld. Doch der Praxisalltag ist nicht vollständig planbar. Wer versucht, alles zu kontrollieren, erhöht den eigenen Druck. Mentale Flexibilität bedeutet, sich auf Veränderungen einzustellen, Prioritäten anzupassen und lösungsorientiert zu denken. Diese Haltung schafft Entlastung und stärkt die eigene Handlungsfähigkeit.

### Emotionale Selbstführung

Emotionen sind ein natürlicher Bestandteil des Arbeitsalltags. Stress entsteht oft nicht durch die Situation selbst, sondern durch den Umgang mit den eigenen Gefühlen. Wer lernt, Emotionen bewusst

ANZEIGE

enamelast™
FLUORIDE VARNISH

ULTRADENT
PRODUCTS, INC

MEHR ALS NUR EIN KÖSTLICHER GESCHMACK

Enamelast Fluoridlack verfügt nachweislich sowohl über eine hohe Fluoridabgabe als auch über eine hohe Fluoridaufnahme.[1] Der **patentierte adhäsionsfördernde Wirkstoff** sorgt für eine bessere Haftung und die Patienten profitieren optimal von der Behandlung.

1. Daten liegen vor.

*Jetzt auch erhältlich in unseren kompakten Unit-Dose Cups!*





Bubble Gum


Caramel


Walterberry


Cool Mint



Raspberry


Flavor-Free


Orange Cream




Vanilla




ULTRADENTPRODUCTS.COM

© 2026 Ultradent Products, Inc. All rights reserved.

wahrzunehmen („Ich bin gerade angespannt"), statt sie zu unterdrücken, gewinnt Abstand und kann reflektierter reagieren.

**Sinnorientierung als innerer Anker**
Gerade in stressigen Phasen geht der Blick für das „Warum" der eigenen Tätigkeit verloren. Sich regelmäßig bewusst zu machen, welchen wichtigen Beitrag man leistet, kann neue Motivation und Energie freisetzen. Sinnorientierung wirkt wie ein innerer Kompass, der auch in schwierigen Zeiten Orientierung gibt.

## Fünf Resilienz-Mindsets für mehr Gelassenheit im Alltag

Diese inneren Haltungen helfen Ihnen, souveräner mit Belastungen umzugehen:

**1. Ich darf fühlen, was ich fühle**
Gefühle zuzulassen bedeutet, sich selbst ernst zu nehmen. Wer Emotionen verdrängt, erhöht langfristig den inneren Druck. Das bewusste Wahrnehmen schafft hingegen Klarheit und Entlastung.

**2. Ich setze klare und freundliche Grenzen**
Grenzen zu setzen, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Selbstrespekt. Es hilft, Überforderung zu vermeiden und gleichzeitig respektvolle Beziehungen zu gestalten.

**3. Ich tanke täglich bewusst Energie auf**
Energie ist keine unendliche Ressource. Kleine, regelmäßige Erholungsphasen sind entscheidend, um langfristig leistungsfähig zu bleiben.

**4. Ich stärke mich mit positiven Selbstbotschaften**
Unsere inneren Dialoge beeinflussen unser Erleben stark. Unterstützende Gedanken fördern Selbstvertrauen und Stabilität – besonders in herausfordernden Situationen.

**5. Gut ist gut genug – ich lasse Perfektionsdruck los**
Perfektionismus führt häufig zu unnötigem Stress. Sich bewusst zu erlauben, Dinge „gut genug" zu machen, schafft Entlastung und erhöht die Zufriedenheit.

## Konkrete Impulse und Übungen

Damit Sie Resilienz nicht nur verstehen, sondern auch direkt erleben können, hier drei praxiserprobte Miniübungen für Ihren Alltag:

**1. Der „Reset-Moment"**
Dieser kurze Moment der Unterbrechung hilft Ihnen, aus dem Autopilot-Modus auszusteigen. Indem Sie bewusst innehalten, Ihren Körper entspannen und sich auf den Atem konzentrieren, schaffen Sie einen klaren Schnitt zwischen zwei Situationen.

Das Besondere: Sie holen sich aktiv zurück ins Hier und Jetzt – weg von Gedankenschleifen und Stressreaktionen. Schon wenige Sekunden reichen aus, um wieder klarer und ruhiger zu handeln.

**2. Die „Gedanken-Check-Frage"**
Unsere Gedanken haben großen Einfluss darauf, wie wir Situationen erleben. Oft laufen sie jedoch unbewusst ab – und verstärken Stress zusätzlich.

Mit der Frage „Hilft mir dieser Gedanke gerade – oder belastet er mich?" unterbrechen Sie diese Automatismen. Sie gewinnen Abstand und können bewusst entscheiden, ob Sie einen Gedanken weiterverfolgen oder loslassen möchten. Das stärkt Ihre mentale Klarheit und verhindert unnötige emotionale Belastung.

**3. Der „Energie-Kompass"**
Im Alltag verlieren wir leicht den Überblick darüber, was uns eigentlich stärkt und was uns Energie raubt. Der Energie-Kompass hilft Ihnen, wieder bewusster hinzuschauen.

Reflektieren Sie regelmäßig:
- Welche Tätigkeiten geben mir Kraft?
- Welche Situationen erschöpfen mich besonders?

Ziel ist nicht, Belastendes komplett zu vermeiden – sondern einen Ausgleich zu schaffen. Wenn Sie wissen, was Ihnen guttut, können Sie gezielt kleine Energiequellen in Ihren Alltag einbauen.

## Team-Resilienz: Gemeinsam stärker

Resilienz ist nicht nur eine individuelle Fähigkeit – sie entsteht auch im Miteinander. Ein unterstützendes Team kann Belastungen abfedern und für emotionale Entlastung sorgen.

Eine offene Gesprächskultur, gegenseitige Wertschätzung und die Bereitschaft, sich zu unterstützen, tragen maßgeblich dazu bei, dass sich alle Beteiligten sicher und getragen fühlen.

Gerade in stressigen Zeiten ist es wichtig, zu wissen: Ich bin nicht allein. Das stärkt nicht nur die Zusammenarbeit, sondern auch das persönliche Wohlbefinden jedes Einzelnen.

## Fazit: Innere Balance ist eine bewusste Entscheidung

Resilienz bedeutet nicht, unerschütterlich zu sein – sondern beweglich zu bleiben. Es geht darum, sich selbst gut zu kennen, achtsam mit den eigenen Ressourcen umzugehen und immer wieder bewusst in die eigene Balance zurückzufinden.

Jeder kleine Schritt zählt:
- ein bewusster Atemzug
- ein freundlicher Gedanke sich selbst gegenüber
- ein kurzer Moment der Pause

All das stärkt Ihre innere Widerstandskraft – Tag für Tag und letztlich gilt: **Nur wer gut für sich selbst sorgt, kann auch für andere da sein.**

DIETMAR KARWEINA
Hauptstraße 470
53639 Königswinter
www.denpraxisalltagleichtermeistern.de




**JETZT ZUR MARKTFORSCHUNG ANMELDEN!**

# REDEN WIR ÜBER BERATUNG, DIE ANKOMMT

## DAMIT SIE KÜNFTIG INFORMATIONEN ERHALTEN, DIE SIE WIRKLICH WEITERBRINGEN

Gute Beratung beginnt mit Verständnis. Im Marktforschungs-Panel des Bundesverbands Dentalhandel (BVD) teilen Sie, wie Sie als Zahnärztin oder Zahnarzt informiert, beraten und angesprochen werden möchten. Schnell, unverbindlich und honoriert – investieren Sie 2 mal pro Jahr 10 Minuten, ohne die Verpflichtung, jedes Mal teilnehmen zu müssen.

**Ihr Vorteil:** Sie profitieren von Kommunikation, die zu Ihrem Praxisalltag passt: relevant, verständlich und auf Augenhöhe.

**Wer wir sind:** Der Bundesverband Dentalhandel e.V. ist die Stimme des deutschen Dentalfachhandels und seiner Partner in der Industrie. Mehr unter bvdental.de

**Gute Beratung beginnt mit Ihnen.**

**Hier registrieren und mitreden:**

bvdental.de/marktforschung

BVD
BUNDESVERBAND DENTALHANDEL