

Mental Load der Praxisinhaberin:

5 Wege, den Kopf wieder frei zu bekommen

Infos zum Unternehmen



Praxisinhaberinnen halten viele Bälle gleichzeitig in der Luft: Sie führen ein Team, treffen Entscheidungen, kümmern sich um Patient/-innen und haben auch außerhalb der Praxis vieles im Blick. Das ist viel Verantwortung und zeigt zugleich, was Frauen in dieser Rolle leisten können. Die Frage ist daher nicht, wie sich noch mehr Aufgaben unterbringen lassen, sondern: Was muss ich selbst tun, was kann ich delegieren, vereinfachen oder digital lösen?

Mental Load

... lässt sich nicht vollständig vermeiden. Aber er muss nicht bedeuten, alles allein zu tragen.



© DZR – Deutsches Zahnärztliches Rechenzentrum GmbH

1. Verantwortung teilen

Klare Zuständigkeiten, Hierarchien und ein gutes Qualitätsmanagement schaffen Orientierung, stärken Eigenverantwortung und sorgen für effizientere Abläufe. Praxisinhaberin zu sein, bedeutet nicht, alles selbst erledigen zu müssen.

2. Digitale Lösungen nutzen

Mit DZR H1 lässt sich die GOZ-Abrechnung digital unterstützen und Honorarpotenziale können erkannt werden. Die DZR SeminarFlatrate bietet zudem zahlreiche Fortbildungen zu Abrechnung, Praxisführung und weiteren Praxisthemen.

3. Wirtschaftliche Potenziale im Blick behalten

Der DZR HonorarBenchmark ermöglicht den Vergleich der eigenen Abrechnung mit anonymisierten Daten. Das DZR Quick Coaching analysiert die Abrechnung gezielt und zeigt Potenziale auf. Auch Factoring kann entlasten: Das DZR kauft fertige Rechnungen an und sorgt für eine verlässliche Auszahlung – bei weniger Aufwand mit offenen Forderungen.

4. Führung bewusst gestalten

Gute Führung heißt nicht, alles selbst zu wissen. Sie bedeutet, Verantwortung zu übernehmen, zu delegieren und Unterstützung zu nutzen. Weiterbildung hilft, sicherer zu kommunizieren und Mitarbeitende stärker einzubinden.

5. Zeit für die Unternehmerin reservieren

Wer ständig in der Praxis arbeitet, kommt kaum dazu, an ihr zu arbeiten. Eine feste Stunde pro Woche für strategische Fragen schafft Raum für die Weiterentwicklung der Praxis.

Mental Load lässt sich nicht vollständig vermeiden. Aber er muss nicht bedeuten, alles allein zu tragen. Wer Verantwortung teilt, Prozesse vereinfacht und Unterstützung nutzt, gewinnt Freiraum und kann die eigene Rolle als Unternehmerin souverän ausfüllen.

Genau dabei versteht sich das DZR als Partner für Zahnarztpraxen.

DZR – Deutsches Zahnärztliches Rechenzentrum GmbH
www.dzr.de

* Die Beiträge in dieser Rubrik stammen von den Anbietern und spiegeln nicht die Meinung der Redaktion wider.