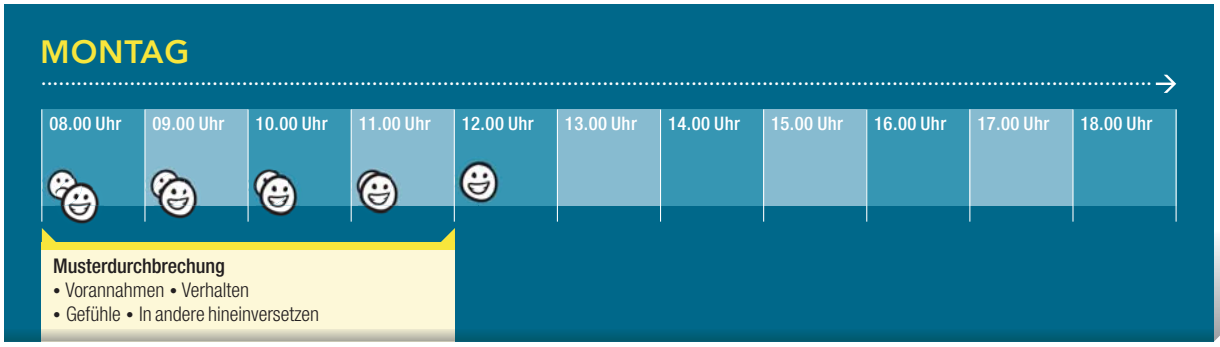
Fragen und Antworten

Ein typischer Montagmorgen in der Praxis

| Dr. Lea Höfel

An dieser Stelle können unsere Leser der langjährigen ZWP-Autorin Dr. Lea Höfel Fragen im Bereich Psychologie in Bezug auf Patienten, das Team und sich selbst stellen. Die Fragen und Antworten finden Sie dann redaktionell aufbereitet hier wieder. In dieser Ausgabe der ZWP geht es um die Frage, wie das schlecht gelaunte Praxisteam auch am Montagmorgen positiv in die Woche starten kann. Psychologin Dr. Lea Höfel antwortet.



Anfrage: In meiner Praxis (fünf Angestellte und ich) herrscht normalerweise recht gute Stimmung. Nur am verflixten Montagmorgen kommen alle schlecht gelaunt zur Arbeit. Ich bin dann schon immer gereizt, weil ich mit allen wie mit rohen Eiern umgehen muss. Alle sind mürrisch und kommen nur langsam in Schwung. Wir haben festgestellt, dass es ungefähr bis Mittag braucht, bis die Stimmung wieder gut ist. Was ist zu tun, damit wir am Montagmorgen gleich positiv in die Woche starten?

Sie schreiben, dass alle Mitarbeiter am Montagmorgen schlecht gelaunt sind. Wenn Sie zugeben, dass Sie dann auch gereizt sind, gehe ich davon aus, dass auch Sie eher schlechte Laune mitbringen. Sie sind also zu sechst. Die einfachste Antwort auf Ihre Frage lautet, dass Sie alle am Montag beschließen müssen, gut gelaunt zu sein. Das klingt einfach und ist einfach, bedarf jedoch eventuell an dieser Stelle einer ausführlicheren Erklärung. Die Startschwierigkeiten in die Woche gehen von den Gefühlen und Überzeugungen der Beteiligten aus. Es gibt keine äußeren Hindernisse, die eine objektive Erklärung liefern würden. Die Tatsache „Montagmorgen" als Erklärung reicht bei ehrli-

ANZEIGE

cher Betrachtung nicht aus. Fangen wir an Ihrem Beispiel an, da Sie mit Ihrer Beschreibung eine gute Vorlage bieten: Sie sind gereizt und müssen mit allen wie mit rohen Eiern umgehen.
Hier gibt es mehrere Möglichkeiten, den montäglichen Teufelskreis und die damit einstudierten Muster zu durchbrechen.

Musterdurchbrechung

Vorannahmen

Auf dem Weg zur Praxis stellen Sie sich schon vor, dass alle schlecht gelaunt sind. Das können Sie jedoch zu diesem Zeitpunkt noch gar nicht mit hundertprozentiger Sicherheit sagen. Gehen Sie versuchsweise beim nächsten Mal davon aus, dass zumindest eine Mitarbeiterin gut gelaunt ist und Ihnen zur Seite steht. Was verändert diese Denkweise bei Ihnen?

Verhalten

Bisher haben Sie alle wie rohe Eier behandelt. Nehmen Sie sich vor, am nächsten Montag mit allen umzugehen als sei es schon Dienstag. Egal wie die Reaktionen sind, halten Sie es durch. Wie fühlen Sie sich und wie reagieren die anderen?

Gefühle

An was bemerken Sie, dass Sie gereizt sind? Reagieren Sie unwirsch, fühlen Sie sich angegriffen, rast Ihr Puls oder ist Ihnen schlecht? Jeder Mensch hat seine persönlichen Merkmale, an denen er bemerkt, dass sich sein Gefühl verändert. Gefühle entstehen jedoch im Kopf und dort können Sie sie ändern. Sobald Sie gereizt sind, erinnern Sie sich sofort an eine schöne Situation. Lassen Sie vor Ihren Augen eine Blumenwiese erblühen, springen Sie in einen See oder tun Sie gedanklich etwas anderes, das Ihnen gefällt. Sie werden merken, dass das Gefühl Ihren Gedanken folgt.

In andere hineinversetzen

Ihre Mitarbeiter scheinen den Montagmorgen auch als unangenehm zu empfinden. Versetzen Sie sich in deren Lage und beurteilen Sie die Situation aus deren Blickwinkel heraus. Sind diese Mitarbeiter mit dem Ablauf und der Stimmung zufrieden? Haben Sie eventuell Probleme zu Hause, die mit der Praxis am Montag gar nichts zu tun haben? Sie können das Spiel in Gedanken durchführen oder direkt nachfragen. Ich bin mir sicher, dass das ganze Team froh darüber wäre, den Tag positiv zu starten.

Unbegrenzte Möglichkeiten

Alle aufgeführten Beispiele dienen dazu, das bisherige Montagmorgen-Muster zu durchbrechen. Sie sind die einzigen, die etwas ändern können. Die Verantwortung liegt bei jedem einzelnen Teammitglied. Wenn nötig, stellen Sie anfangs Uhr und Datum um, sodass es Mittag oder Dienstag ist. Alleine der Versuch wird schon ein Lächeln auf die Gesichter zaubern.
Kleben Sie am Montag Smileys an jeden Arbeitsplatz oder stellen Sie einen Partyschlumpf in die Ecke. Bei schlechter Laune verlassen alle nochmals die Praxis und gehen gemeinsam lächelnd wieder hinein.
Ich bin mir sicher, dass Ihnen viele Möglichkeiten einfallen, frischen Montagswind in die Praxis zu bringen. Sobald Ihnen allen klar wird, dass die Verantwortung bei Ihnen und nicht beim Montag liegt, kommen die Veränderungen von alleine.

Schreiben Sie uns Ihre Fragen!
E-Mail: zwp-redaktion@oemus-media.de

Autor

kontakt.

Dr. Lea Höfel
Tel.: 0 88 21/7 30 46 33
Mobil: 0178/7 17 02 19
E-Mail:
hoefel@psychologie-zahnheilkunde.de
www.psychologie-zahnheilkunde.de

ANZEIGE

ingenico® healthcare

ORGA Kartenterminals seit 1995

Die neuen ORGA Chipkartenterminals für KVK und eGK

- **gematik- und KBV zugelassen**
- **förderungsfähig gemäß Zuzahlungsvereinbarung der Kassen**
- **Geräte extrem klein, handlich und standfest**
- **leichte Bedienung**
- **kompatibel zu allen Softwareprogrammen**
- **seit Jahren bewährt (wir liefern kontinuierlich als Marktführer seit 1993)**
- **leicht an die EDV anzuschließen**
- **ORGA 6041 L für QES zugelassen**
- **Made in Germany**

ORGA 920 M+
*199,00 €**

ORGA 6041 L
*298,00 €**

NEU: ORGA 930 M
mit Farbdisplay
*235,00 €**

Ingenico Healthcare GmbH
Konrad Zuse Ring 1 · D-24220 Flintbek
Fon +49 (0) 4347-715-2350
E-Mail kontakt@ingenico-healthcare.de
www.ingenico-healthcare.de

*unverbindliche Preisempfehlung. Alle Preise zzgl. Fracht+Mwst.
Aktuelle technische Daten im web unter: www.ingenico-healthcare.de