

Goodbye Stress!

# Resilienz reduziert Ihren Stresspegel spürbar

| Gabriele Bengel

Zahnärzte haben täglich vielfältige Herausforderungen zu meistern. Patienten und Mitarbeiter sind anspruchsvoll und brauchen viel Aufmerksamkeit. Die Zahnmedizin entwickelt sich rasant: ständig werden neue Verfahren, Materialien und Produkte entwickelt. Ohne permanente Fortbildung verliert man schnell den Anschluss. Hinzu kommt Ärger mit Kostenerstatern, Banken, Bürokratie, KZV und vieles mehr. Kein Wunder, dass sich viele Zahnärzte wie ein Hamster im Rad fühlen und ständig am Rande der Erschöpfung sind. Entspannungsübungen alleine reichen nicht, den Alltag erfolgreich zu meistern.

**I**nnere Stärke, Belastbarkeit und Flexibilität – diese Eigenschaften werden in der Psychologie mit „Resilienz“ umschrieben. Resiliente Menschen können auf Anforderungen flexibel reagieren. Sie sind belastbar, bleiben auch in hektischen Zeiten gelassen und zeigen Präsenz und Klarheit in der Selbststeuerung und in der Mitarbeiterführung. Nichts haut sie wirklich um. Sie sind wie „Stehaufmännchen“. Die Basis für Resilienz wird schon in der Kindheit gelegt, aber auch als Erwachsener kann man Resilienz stärken und trainieren.

## Sieben Säulen der Resilienz

Nach aktuellem Forschungsstand basiert Resilienz auf sieben Säulen. Dazu gehören Optimismus, Akzeptanz und Lösungsorientierung als Grundhaltung. Außerdem die vier Fähigkeiten

- sich selbst zu steuern
- Beziehungen zu gestalten und zu pflegen
- Verantwortung zu übernehmen und
- Zukunft zu planen.

Bei den Grundhaltungen geht es darum, ob wir in stressigen und schwierigen Zeiten eher das Negative erwarten, uns auf Probleme fokussieren und tatsäch-

liche Gegebenheiten einfach nicht annehmen bzw. manche nicht loslassen können. Die genannten Fähigkeiten bedeuten zum Beispiel, dass ich achtsam mit mir und anderen umgehe, meinen Energiehaushalt sorgfältig pflege und ausbalanciere, Verantwortung für mein Tun übernehme und meinen Alltag aktiv plane.

## Selbstreflexion: Wie stark sind meine Säulen?

Jeder Mensch trägt die zuvor genannten Säulen in sich. Sie sind nur bei jedem unterschiedlich ausgeprägt. Um seine Resilienz zu trainieren, sollte man zunächst reflektieren und sich darüber bewusst werden, wie stark die einzelnen Säulen bei einem selbst sind. Resilienztraining ist immer auch Bewusstseins- und Persönlichkeitsentwicklung. Resilienzberater und -coaches sind gute Begleiter für diese persönliche Recherche. Einige Universitäten bieten dazu auch Fragebögen im Internet an.

## Gefahr erkannt, Gefahr gebannt

Sobald Sie ein Bild von Ihren eigenen sieben Säulen haben, können Sie gezielt daran arbeiten, die schwächeren Säulen zu stärken. Wenn Sie zum Beispiel erkannt haben, dass Sie sich immer wieder

über dieselben Situationen ärgern und sich an denselben Themen aufreiben, dann schärfen Sie Ihr Bewusstsein dafür, worauf Sie Einfluss nehmen können und was „unveränderbare“ Welt ist. Üben Sie, Ihre Energie immer nur in Umstände fließen zu lassen, die Sie beeinflussen und gestalten können. Für alles andere gilt: Es ist, wie es ist.

## Jedes Wort wirkt

Sprache ist ein Spiegel unserer Persönlichkeit. Mit bewusster Sprache können wir jede Säule der Resilienz stärken. Angenommen, Sie fühlen sich im Dauerstress. Dann achten Sie doch mal darauf, wie oft Sie am Tag das Wort „muss“ oder „müssen“ verwenden. „Heute Nachmittag muss ich unbedingt mit dem Zahntechniker sprechen, morgen muss ich dringend die Bestellung aufgeben und am Freitag kommt der Steuerberater. Da müssen wir den Jahresabschluss besprechen.“ Wie klingt das für Sie? Spüren Sie, wie viel Druck von „muss“ und „müssen“ ausgeht? Es geht auch anders! Alle aufgeführten Tätigkeiten werden nicht sofort erledigt, sondern in der Zukunft. Dafür kennt die deutsche Sprache das Futur: „Heute Nachmittag werde ich mit dem Zahntechniker“

niker sprechen, morgen werde ich die Bestellung aufgeben und am Freitag wird mein Steuerberater kommen. Wir werden den Jahresabschluss besprechen.“ Klingt doch viel entspannter, oder? Außerdem kommt das Gefühl, wie ein Hamster im Rad zu laufen, gar nicht erst auf. Denn wenn Sie Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft korrekt in Ihrer Sprache verwenden, haben Sie eine zeitliche Struktur und zeigen sich gut organisiert und gelassener. Das wirkt sich auch positiv auf die Zusammenarbeit mit Ihren Mitarbeitern aus.

### Resiliente Teams

Nicht nur jeder Einzelne kann seine Resilienz trainieren. Auch Teams können zur Stärkung ihrer Leistungsfähigkeit Resilienz entwickeln und festigen. Dabei spricht man dann von organisationaler Resilienz. In einem Team sind zum Beispiel die Beziehungen untereinander sehr wichtig. Denn Beziehungen wirken immer, auch wenn sie unsichtbar sind. Es „menschelt“ eben überall – und das nicht zu knapp. Konflikte im Team sollten klar benannt und konstruktiv gelöst werden. Gelingt dies nicht, ist das Team im Dauerstress.

### Fazit

Resilienz zu stärken ist eine wirkungsvolle Form, nachhaltiges Stressmanagement zu betreiben. Und zwar sowohl für Einzelpersonen als auch für Teams. In einer „resilienten“ Zahnarztpraxis arbeiten alle Hand in Hand: die Aufgaben und Strukturen sind klar, die Verantwortlichkeiten sind zugeteilt, die Führung ist transparent, fair und konsequent und der Umgang miteinander ist ehrlich und wertschätzend. Das alles führt zu einem angenehmen Arbeitsklima, in dem sich Zahnärzte, Mitarbeiter und Patienten wohlfühlen. Eine Praxis, die ihre Resilienz gestärkt hat, ist wie ein Fels in der Brandung.

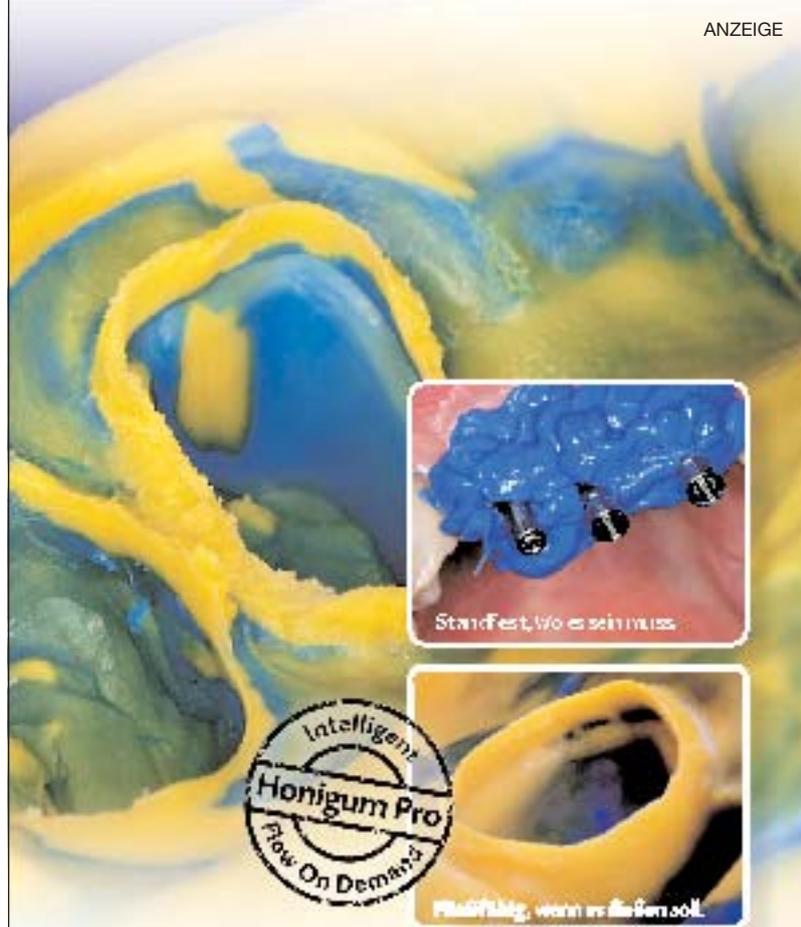


Gabriele Bengel  
Infos zur Autorin

## kontakt.

### Gabriele Bengel

Institut für ganzheitliche Personal-  
und Organisationsentwicklung  
Dornierstr. 30, 73730 Esslingen am Neckar  
Tel.: 0711 41195250  
info@gabriele-bengel.de  
www.gabriele-bengel.de



## Honigum Pro Macht beim Abformen, was Sie wollen.

Standfest oder fließfähig? Das neue Honigum Pro ist Champion in beiden Disziplinen. Seine patentierte Materialstruktur macht's möglich. Honigum Pro fließt, wenn es fließen soll – unter Druck. Und nur dann! Kein lästiges Wegfließen oder Tropfen. Mit dem hochpräzisen Honigum Pro werden kleinste Füllins sicher erreicht und feinste Details sauber wiedergegeben. Auch für Implantatabformungen ist Honigum Pro besonders geeignet.  
[www.dmg-dental.com](http://www.dmg-dental.com)

