Kommunikation als Schlüssel zum Glück

Ein Tipp von Dr. Carla Benz

Woran würden Sie merken, dass Sie kommunikativen Erfolg haben? Sind das möglichst viele hervorragende Bewertungen auf jameda oder zeigt sich das über erworbene „Likes“? Oder daran, dass Ihre Mitmenschen tun, was Sie sagen? Woran würden Sie überhaupt merken, dass Sie erfolgreich kommunizieren?

„Wir können nicht nicht kommunizieren!“

Unsere Definitionen von (kommunikativem) Erfolg sind wahrscheinlich verschieden. Aber ich bin mir sicher, dass wir alle eines gemeinsam haben: Das Streben nach Glück. Sicher wollen wir alle glücklich sein. Doch was hat das mit Kommunikation zu tun? Wir alle kommunizieren unentwegt. Wenn wir keine Worte gebrauchen, dann verrät uns spätestens unser Körper. „Wir können nicht nicht kommunizieren!“, verbreitete Paul Watzlawik, und darin liegt gewissermaßen auch der Schlüssel zum Glück! Denn das, was intern in uns abläuft, strahlen wir aus. Unser Umfeld katapultiert uns das, was wir ausstrahlen, mit voller Wucht zurück. Wir begegnen gewissermaßen in jedem Moment uns selbst.

Das hat nichts mit Ihnen zu tun? Oh doch!

Probieren Sie es aus! Welche Auswirkungen hat beispielsweise Ihre Stimmung auf die Ihrer Helferin oder auf Ihre Behandlung? Es ist doch meistens so: Wenn der Morgen schon schlecht begonnen hat, dann kann aus dem Nachmittag auch nichts mehr werden. Sie bekommen den Zahn nicht raus, müssen eine Abformung x-mal wiederholen, und nach Feierabend finden Sie dann keinen Parkplatz. Das hat scheinbar alles nichts mit Ihnen zu tun? Oh doch! Sie können daran verzweifeln oder anfangen, Ihren Alltag aktiv zu gestalten, indem Sie beginnen, Ihre interne Kommunikationsstruktur zu optimieren. Streckenweise ist es zwar harte Arbeit, aber es funktioniert und zahlt sich aus. Denn je besser Ihnen das gelingt, umso authentischer wird Ihr Auftreten. Eine kongruente Ausstrahlung ist nicht nur das Einzige, was sie einzigartig macht. Vielmehr ist sie am Ende auch das Einzige, was über Ihren Erfolg oder Misserfolg mit den Patienten, Ihren Beziehungen und in Ihrem Alltag entscheidet. Schlussendlich entscheidet es darüber, ob Sie glücklich sind oder nicht.

Nehmen Sie sich Denk-Auszeiten!

Das Tückische daran ist, dass wir uns unserer internen Kommunikationsstruktur nur selten bewusst sind. Kommen dann zusätzlich noch Emotionen ins Spiel, agieren wir wie ferngesteuert und merken es nicht einmal. Die folgenden Tipps können Ihnen beim internen Kommunikationstraining helfen: Erzeugen Sie mit den richtigen Worten gewollte Bilder, für Ihr Gegenüber und auch für sich selbst. Für das Gehirn spielt es keine Rolle, ob es sich um gedachte oder um wirkliche Realität handelt. Machen Sie sich frei für die Realitäten anderer. Wenn der Patient „Aua!“ sagt, noch bevor Sie ihn berühren, nehmen Sie das ernst und bewerten Sie es nicht. Es kann vielerlei Gründe haben. Seien Sie sich stets der unterschiedlichen Kontexte bewusst, in denen sich Ihr Gegenüber und Sie befinden. Sie gehen mit einem vollkommen anderen Gefühl in die Praxis als Ihr Patient, der eine Zahnextraktion vor sich hat. Und das Wichtigste: Schalten Sie gedanklich regelmäßig ab. Nehmen Sie sich mehrmals am Tag Denk-Auszeiten, indem Sie sich auf die eigene Atmung konzentrieren. Das funktioniert am besten.

INFORMATION ///

Dr. med. dent. Carla Benz
Zahnklinik
Abteilung für Zahnärztliche
Prothetik und Dentale Technologie
Universität Witten/Herdecke
Alfred-Herrhausen-Straße 44
58455 Witten
Tel.: 02302 926-600
carla.benz@uni-wh.de

Infos zur Autorin

com|GO|tec®

SEGO® secure

Sego®

Wenn Sie Ihren Augen nicht trauen, haben Sie die Produktvielfalt von Sego® neuentdeckt –

Erwarte MEHR

COVID-19 Anwenderinformation:

Uns erreichen aktuell zahlreiche Anfragen zu Rechtssicherheit, Archivfunktion und Beweiskraft der mit Sego dokumentierten Aufbereitungen.

Sego besitzt einzigartige gerichtsfeste Sicherheitsmerkmale und ist als einziges Produkt gleich mehrfach zertifiziert.

Sego ist beweisbar rechtssicher.

A smart hygienic decision

mySego
schon ab **729,-€***
dokumentieren für
bis zu **4*** oder bis zu **8*** Geräte.
Plattformunabhängige &
vollautomatische Dokumentation
aller Hygieneprozesse
in Ihrer Praxis.

Instrumentenaufbereitung optimal dokumentiert

MEHR Lösungen.
MEHR Qualität.
MEHR Hygiene.

www.segosoft.info

* zzgl. Jahresgebühr, abhängig von der Anzahl der Geräte