



Meist bewerten wir unsere Umwelt so,  
als wären wir der Mittelpunkt  
des Universums.



## Das Universum dreht sich um viele:

# Ein wertschätzender Umgang durch gedankliche Flexibilität

Das konkrete Üben einer wertschätzenden Haltung gegenüber anderen beginnt bei uns selbst. Sie erfordert eine gewisse Flexibilität im Denken. Doch was ist gedankliche Flexibilität, und wie können Sie diese erlangen?

Flexibel denken zu können bedeutet zunächst, eine Situation oder Person **nicht unmittelbar zu bewerten**. Eine Person, die in ihrem Denken flexibel ist, hat einen schnellen und bewussten Zugang zu den eigenen Emotionen. Sie ist in der Lage, zügig die eigenen Emotionen vom Gegenüber zu trennen und die Situation wertfrei einzuschätzen.

Die Neurowissenschaft bezeichnet die geistige Fähigkeit, vernünftig statt impulsiv zu handeln, als *exekutive Funktion*. In Studien konnte nachgewiesen werden, dass Menschen mit besseren exekutiven Funktionen unter anderem stabilere Beziehungen pflegen.

Eine zahnärztliche Kollegin berichtete mir kürzlich erschüttert von folgendem Vorfall mit ihrem Vorgesetzten: Kurz zuvor hatte sie ihm berichtet, dass sie schwanger sei. In diesem Gespräch sollte es nun darum gehen, wie die Zeit bis zum Mutterschutz genutzt werden sollte und wann sie voraussichtlich wieder einsteigen würde. „Ihr Frauen braucht euch auch nicht zu wundern, dass euch keiner gerne anstellt!“, eröffnete er verärgert das Gespräch. Meine Kollegin war von dieser Reaktion sehr betroffen, zumal sie bei ihrer Einstellung deutlich kommuniziert hatte, dass in Zukunft noch ein Kinderwunsch bestehe.

Was meinen Sie: Hat dieser Arbeitgeber seine Emotionen unter Kontrolle?

Meist bewerten wir unsere Umwelt so, als wären wir der Mittelpunkt des Universums. Wie automatisiert beziehen

wir sämtliches Geschehen auf uns persönlich, wie auch im oben genannten Beispiel. Der Chef meiner Kollegin fühlte sich persönlich von ihrem Kinderwunsch enttäuscht.

Der angemessene und kreative Umgang mit Personalfragen gehört zum Berufsprofil eines selbstständigen Zahnarztes. Durch die oben geschilderte Reaktion fühlte sich meine Kollegin jedoch nicht nur als Zahnärztin, sondern auch als Frau herabgewürdigt.

Sind wir uns **unseres Selbst bewusst** und haben wir ein gesundes Selbstwertgefühl, dann sind wir in der Lage, **zwischen uns und anderen zu differenzieren**. Wir können dann **akzeptieren**, dass unser Gegenüber eine eigene Lebensgeschichte lebt, die sich mit all den Zielen, Vorstellungen, Wünschen und Problemen von unserer unterscheidet. Wir beziehen dann das Handeln unseres Gegenübers nicht automatisch auf uns und sind somit in der Lage, es anzuerkennen und im besten Fall sogar wertzuschätzen. Diese gedankliche Leistung schnell zu vollziehen, ist die Voraussetzung für einen wertschätzenden Umgang miteinander.

### INFORMATION ///

**Dr. med. dent. Carla Benz**

Zahnärztin

Fakultätsmitglied der Fakultät Gesundheit

Department Zahnmedizin

Universität Witten/Herdecke

info@tigertanz.com

Infos zur Autorin

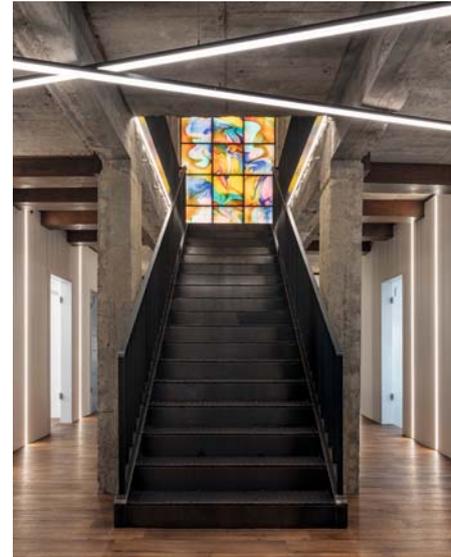


# Praxisträume



**Funktion  
und Design  
perfekt geplant**

**Von der Ästhetik bis zum  
optimalen Praxis-Workflow**



2018-579-9557\_Stand: 12.02.2021