

ÜBUNG 8

# KRITIKFÄHIGKEIT:

Emotionen raus,  
Sachlichkeit rein!

Ein Beitrag von Dr. Carla Benz



Infos zur  
Autorin

TRAIN  
YOUR  
BRAIN

## [FÜHRUNG]

Als selbstständige Zahnärzt/-innen müssen wir permanent mehrere Rollen gleichzeitig meistern – wir sind Ärzt/-innen, Unternehmer/-innen und Führungskräfte. Fehler sollten wir uns nicht erlauben und der Raum für echte Erholung ist überschaubar. Unsere Entscheidungen und Handlungen fallen unmittelbar auf uns zurück. Wir können die Verantwortung schwerlich abgeben. Allein das Schreiben dieser Zeilen löst in mir ganz unangenehme Gefühle aus. Es geschieht nur allzu leicht, dass man über dies all die positiven Aspekte der Selbstständigkeit vergisst. Wenn wir dann auch noch Kritik erfahren, kann es schnell passieren, dass wir uns durch die Abwärtsspirale negativer Gedanken in destruktivem Selbstzweifel verlieren.

**D**er folgende Beitrag stellt ein paar mentale Notfallstrategien für den Ernstfall im Umgang mit Kritik bereit. Wie jede andere Fitnessübung auch wird man immer fitter und besser, je sorgsamer und häufiger man diese Übungen durchführt.

### 1. Wahrung der inneren Distanz

Kritik ist unvermeidbar, besonders für selbstständige Zahnärzt/-innen, die mehrere Rollen gleichzeitig erfüllen. Entscheidend ist, innere Distanz zu wahren: „Es betrifft die Sache, nicht meine Person.“

Bevor Sie emotional reagieren, fragen Sie sich:

- „Was genau wird kritisiert – meine Arbeit, meine Entscheidung oder ich als Mensch?“
- „Welches Bedürfnis steckt hinter der Kritik?“

Beispiel: Ein Patient beschwert sich über Wartezeiten. Das bedeutet nicht, dass Sie ein „schlechter Arzt“ sind, sondern dass der Prozess im Terminmanagement überprüft werden sollte.

## 2. 60-Sekunden-Atemanker

**Ziel:** Sofortige innere Stabilisierung

- Atmen Sie vier Sekunden tief durch die Nase ein.
- Halten Sie den Atem für zwei Sekunden an.
- Atmen Sie sechs Sekunden langsam durch den Mund aus.
- Wiederholen Sie diesen Zyklus dreimal.

**Wirkung:** Aktiviert den Parasympathikus, senkt das Aufkommen an Stresshormonen und gibt Ihnen das Gefühl, wieder mehr Kontrolle über sich selbst zu besitzen.

## 3. 3 x 3 der Selbststärkung

**Ziel:** Selbstvertrauen sofort aktivieren

Nennen Sie sich innerlich drei Stärken, die Sie ausmachen, und drei Erfolge der letzten Zeit:

- „Ich habe gestern einer Angstpatientin die Furcht genommen.“
- „Mein Team vertraut mir.“
- „Ich halte den Praxisbetrieb stabil.“

**Wirkung:** Lenkt den Fokus von der negativen Rückmeldung auf Ihre Fähigkeiten und Erfolge.

## 4. Der Perspektiv-Tritt

**Ziel:** Emotionale Last relativieren

Fragen Sie sich:

- „Wie wichtig wird diese Kritik in einer Woche sein?“
- „Wie relevant ist sie in einem Jahr?“

Diese Mini-Übung holt Sie aus dem Tunnelblick und verschiebt die Wahrnehmung weg von „Katastrophe“ hin zu „lösbares Problem“.

## 5. Mentales Schutzschild visualisieren

**Ziel:** Innere Abgrenzung in Sekunden

- Schließen Sie dazu kurz die Augen.
- Stellen Sie sich vor, wie Sie ein unsichtbarer Schutzschild umgibt.
- Lassen Sie alles Emotionale abperlen und stellen Sie sich vor, dass nur klare Fakten zu Ihnen durchdringen.

Diese Technik hilft besonders bei unsachlicher Kritik oder emotional aufgeladenen Situationen.

## Fazit

Diese Strategien nehmen weniger als zwei Minuten in Anspruch und lassen sich diskret in den Praxisalltag integrieren. Sie helfen uns, innere Distanz zu gewinnen, Selbstvertrauen zu stärken und Kritik als sachliches Feedback statt als persönlichen Angriff wahrzunehmen.

# ONE STRONG FAMILY PANAVIA™

PANAVIA™ Veneer LC

Der Veneerspezialist



PANAVIA™ V5

Stark und ästhetisch

PANAVIA™ SA

Cement Universal

Ihr täglicher Begleiter

## DIE KRAFT DER DREI

Aufgrund individueller Präferenzen und indikationsspezifischer Bedürfnisse bedarf es im klinischen Alltag verschiedener Befestigungsmaterialien. Kuraray Noritake Dental Inc. ist davon überzeugt, dass drei Befestigungskomposite reichen und hat diese in einer außergewöhnlich leistungsstarken Familie vereint. Die PANAVIA™-Familie: Eine für alle! Für jedwede Situation die richtige Lösung.



MEHR ERFAHREN

BORN IN JAPAN

Kuraray Europe GmbH, BU Medical Products,  
Philipp-Reis-Str. 4, 65795 Hattersheim am Main, Deutschland,  
+49 (0)69-30 535 835, dental.de@kuraray.com, kuraraynoritake.eu