



Infos zur
Autorin

**TRAIN
YOUR
BRAIN**

„Verlieren Sie sich nicht in Methoden – leben Sie vor!“

Ein Beitrag von Dr. Carla Benz

© Alex Shuper – unsplash.com

[FÜHRUNG] Schon wieder neigt sich ein Jahr dem Ende zu und mit ihm auch meine kleinen Fitnessübungen für Ihre mentale Gesundheit. Mein Ziel war es, Ihnen Impulse und Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen Sie ihre innere Stärke pflegen und erhalten können. Schließlich wissen wir als Zahnärzt/-innen: Prävention ist alles.

Doch wenn ich mich mit Kolleg/-innen austausche oder in unsere eigene Praxis blicke, fällt eines auf: Die Rolle der Führungspersönlichkeit ist anspruchsvoll. Viele sind müde, erschöpft und sehnen sich nach einer Verschnaufpause.

Warum wir? Warum jetzt?

Auch in unserer Praxis war es ein intensives Jahr. Viele Themen rund ums Team, viel Engagement, um ein wertschätzendes und angenehmes Arbeitsklima zu schaffen, und dennoch gibt es Momente der Unzufriedenheit, bei uns und bei anderen. Es gab Tage, an denen wir einfach loslassen wollten und dachten: Warum wir? Warum jetzt? Vielleicht kommt Ihnen dieses Gefühl bekannt vor.

Krisen sind Teil des Spiels

Die gute Nachricht: Das mentale Fitnesstraining zeigt Wirkung. Wir haben gelernt, dass die tiefen Momente kürzer werden. Wir finden schneller wieder an die Oberfläche, ins Handeln, ins Vertrauen. Wir erinnern uns daran,

dass Krisen Teil des Spiels sind und dass sie uns wachsen lassen. Wir üben, andere Perspektiven einzunehmen, unsere eigenen blinden Flecken zu erkennen und unserer Intuition zu folgen. Und irgendwann merken wir: Auch wenn es sich gerade schwer anfühlt, sind wir auf dem Weg. Schritt für Schritt. Ein bisschen ist es wie in der Kindererziehung. Denn auch im Praxisalltag erleben wir: Man liebt, was man tut, ist stolz auf das Ergebnis und doch treiben eine manche Situationen an den Rand des Wahnsinns. Erziehungsratgeber gibt es viele, aber ein Ratsschlag begegnet einem immer wieder: „Verlieren Sie sich nicht in Methoden – leben Sie vor.“ Kinder ahmen nach, was sie sehen. Sie übernehmen die gelebte Kultur des Miteinanders. Genau das gilt auch für unsere Teams. Als Führungskraft leben wir vor, was wir uns wünschen: Respekt, Offenheit, Verantwortung, Vertrauen.

„Kultur frisst Strategie zum Frühstück.“

Oder, um es mit den Worten eines ehemaligen Kommilitonen zu sagen, der heute ein großes Familienunternehmen führt: „Kultur frisst Strategie zum Frühstück.“ Eine starke, wertschätzende Kultur ist das Fundament jeder erfolgreichen Praxis. Wenn sie stimmt – und wenn wir gleichzeitig unsere mentale Gesundheit pflegen –, lassen sich die Herausforderungen des Alltags leichter meistern. Mentales Training schützt nicht vor Krisen, aber es stärkt uns, sie gelassen und klar zu durchschreiten.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen zum Jahresende Ruhe, Zuversicht und neue Energie – für ein Jahr voller Stärke, Wachstum und innerer Balance.

Hinweis: Dr. Carla Benz gehört zum Team der Zahnarztpraxis Priv.-Doz. Dr. Benz & Kollegen in Taufkirchen (www.benz-zahnmedizin.de).

SENSODYNE



**Empfehlen Sie die Nr. 1 Marke
bei Schmerzempfindlichkeit***

Mit 5 % NovaMin

**Wirksamer Schutz vor
Schmerzempfindlichkeit**
durch die innovative
Bioglas-Technologie
mit NovaMin

- ✓ NovaMin bildet eine Schutzschicht,
die härter ist als natürliches Dentin.**^{1,2}
- ✓ Für klinisch bestätigte, langanhaltende
Linderung ab Tag 3.^{***,3}

*Gemäß einer im Jahr 2024 durchgeführten Studie mit 300 Zahnärzten in Deutschland, gefragt nach den Markempfehlungen für Zahnpasten im Bereich Schmerzempfindlichkeit. Sensodyne umfasst die gesamte Produktfamilie. ** Bildung einer zahnschmelzähnlichen Schutzschicht über freiliegendem Dentin in Labortests. *** bei 2 x täglicher Anwendung.

Haleon unterstützt Sie im Praxisalltag!

Profitieren Sie von unserer **Wissensplattform -
von Experten für Experten**



Kostenlose
Produkt-Muster



**Neueste
klinische Daten**



**CME-
Webinare**



**Beratungsmaterialien
zum Download**

HALEON
healthpartner



**Jetzt
registrieren!**

Referenzen:

1. Earl J et al. J Clin Dent 2011; 22(Spec Iss): 68-73. 2. Haleon, Data on File 2024, Report QD-RPT-118201. 3. Creeth JE. et al. J Dent Res 2025; 104 (Spec Iss A): 0355.
© 2025 Haleon oder Lizenzgeber. Marken sind Eigentum der Haleon Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. Haleon Germany GmbH.