

# Stressfrei in der Praxis

*Die Entwicklung im Wirtschaftsbereich Gesundheit führt auch bei Zahnärzten zu weiteren Herausforderungen und Belastungen. Damit steigt zwangsläufig die Zahl der Stressauslöser im physischen, psychischen, mentalen, emotionalen, fachlichen und kulturellen Bereich.*

| **Willi Fausten**

**F**rühere Untersuchungen und Studien zu Stress von Zahnärzten und Ärzten im Vergleich zu nichtärztlichen Selbstständigen bestätigen, dass Zahnärzte insgesamt signifikant höhere Stresswerte erzielen als die Gruppe der Ärzte und die Gruppe der Selbstständigen. Die Folgen sind offensichtlich: Nachlassende Leistungsfähigkeit, sich Sorgen machen, sich schwach fühlen, Muskelverspannungen, aber auch weitere Signale und Gesetzmäßigkeiten des Burn-out-Syndroms. Die Ergebnisanalysen der Stresswerte bei der zahnärztlichen Berufsausübung liegen gleichgewichtig sowohl im geistig-emotionalen als auch im körperlich-muskulären Bereich. Grundsätzlich besteht eine Wahrnehmungsverzerrung und Aufmerksamkeitsverlagerung.

## **Stress macht krank**

Stress ist eine schleichende Erkrankung, die immer teurer und damit unerträglicher für die persönliche Entwicklung des Zahnarztes und die Wirtschaftlichkeit seiner Praxis wird.

Was kann der Zahnarzt tun, um diese Entwicklung zu beeinflussen? Wie kann die Stressentwicklung bei sich selbst und den Mitarbeiterinnen reduziert werden (Prävention)? Was kann man tun, um vorhandenen Stress abzubauen?

Während sich die erste Frage noch relativ leicht beantworten lässt, wird es bei der zweiten Frage schwieriger, denn der Abbau oder die Verhinderung von Stress setzt vo-

raus, dass erst einmal festgestellt werden muss, wer in welchem Umfang wirklich unter Stress leidet. Denn ohne sorgfältige Bestandsaufnahme werden alle Maßnahmen zu Pauschalmaßnahmen nach dem Gießkannenprinzip. Infolge können die Investitionen für Präventivmaßnahmen oder Stressbewältigung in schwindelerregende Höhen steigen, ohne dass es zu wirklichen Veränderungen gekommen ist.

Die vielfältigen Formen von Stress, insbesondere wenn bereits chronische Folgen vorliegen oder eine Veränderung der Persönlichkeit, erfordern eine differenzierte Behandlung. Wenn man Schmerzen hat, wird man diese ja auch nicht pauschal behandeln, sondern erst einmal fragen, wo befindet sich der Schmerz und welches die Ursachen sind.

Stressprävention und Gesundheitsmanagement ist zunächst eine Frage der Transformation, eine geistige Aktivität des „Bewusst“seins: Was will ich eigentlich?

## **Stressbilanz**

Um die höchst unterschiedlichen Ursachen und Symptome von Stressausprägungen zu erheben, wird mithilfe des computergestützten Analyseprogramms DNLA-MSS (Managerial Stress Survey) nach der Beantwortung eines Fragenkatalogs ein medizinisch verwertbares Gutachten – inkl. Ergebnisbeschreibung der vielfältigen Stressauslöser sowie Anregungen und Empfehlungen, wie eine Behandlung aussehen könnte – erstellt.



## ***kontakt:***

**Willi Fausten**

Fausten Unternehmensentwicklung

Im Mohrfeld 28

84184 Tiefenbach

Tel.: 0 87 09/26 30 15

Fax: 0 87 09/9 58 17

E-Mail: [info@fausten.de](mailto:info@fausten.de)

- Welchen Einfluss hat das Arbeitsumfeld und die Arbeitsbelastung?
- Was sind die subjektiv empfundenen Stressauslöser (persönliche Empfindungen)?
- Wie ist das soziale Umfeld in der Praxis?
- Welche Anzeichen von akutem Stress sind bereits sichtbar?
- Welche Symptome von chronischem Stress gibt es?
- Welche Veränderungen der Persönlichkeit und des Verhaltens sind erkennbar?

Verschiedene Risikofaktoren im Bereich der beruflichen Umgebung haben bereits eine starke Wirkung auf Ihr allgemeines Stressniveau. Darunter sind folgende Faktoren von Bedeutung:

### 1. Arbeitsinhalte

Mögliche Ursachen: Sie haben überlange Arbeitszeiten zu leisten. Ihre Kontaktrate zu internen Kunden (Patienten) und externen Personen (Lieferanten, Verkäufern ...) ist

Sie leiden unter Zeitmangel. Ihre Arbeits- oder Ablaufpläne werden häufig geändert, Sie haben Probleme mit technischen Einrichtungen, z. B. der Behandlungseinheit oder der Abrechnungssoftware u. a.

### 3. Soziales Umfeld

Starke Wirkung auf Ihr allgemeines Stressniveau. Konflikte in den Sozialbeziehungen. Mögliche Ursachen: Ihre Beziehungen zu Ihren Mitarbeiterinnen sind gespannt. Unter den Mitarbeiterinnen gibt es Anzeichen von Mobbing. Sie leiden, weil Sie zu wenig Zeit für Ihre Frau und Ihre Kinder haben.

### Der integrale Ansatz

Empfehlenswert ist es, integrales Gesundheitsmanagement mit einer persönlichen Bestandsaufnahme zu beginnen. Eine praktische Hilfe bietet dafür das so genannte Vier-Quadranten-Modell (siehe Abbildung). Dieses metaphorische Modell beruht



Die vier Perspektiven des Menschen auf die Wirklichkeit. Sie ergeben sich aus den Kombinationen von Innenwelt/Außenwelt und Individuum/Kollektiv.

### tipp:

Wie gestresst sind Sie? Fordern Sie einfach ein Stressgutachten zu günstigen Konditionen und Informationen über Mental- und Entspannungssysteme unter Tel.: 087 09/2630 15 mit dem Stichwort „ZWP“ an. Bei Interesse bieten wir gern auch ein Einführungsseminar an.

sehr hoch. Sie müssen häufig Verantwortung für Entscheidungen übernehmen, obwohl Ihnen noch keine ausreichenden Bewertungsgrundlagen vorliegen.

### 2. Arbeitsorganisation

Mögliche Ursachen: Sie leiden unter einer unklaren oder nicht eindeutigen Verteilung von Aufgaben und Zuständigkeiten.

auf den Arbeiten des amerikanischen Bewusstseinsforscher und Bestsellerautor Ken Wilber. Er zeigt auf, wie notwendig ein integrales Verständnis für die Bewältigung der gravierenden Probleme des modernen Menschen ist (siehe Abbildung).

Wir empfehlen dieses Modell für die Entwicklung der integralen Gesundheit: Körper, Geist und Seele. Es dient dem Ziel, materielle

und immaterielle Gesundheit im Gleichgewicht zu halten. Erfolgreiches Gesundheitsmanagement berücksichtigt alle vier Quadranten gleichermaßen und ebenso die Rückkopplungseffekte innerhalb der Quadranten und der Quadranten untereinander.

Dem integralen Modell entsprechend kommt es nun darauf an, den richtigen Ansatz für das persönliche Gesundheitsmanagement zu finden. Dabei ist es wichtig, Rückkopplungseffekte zu beachten: Wenn das „Wir-Gefühl“ in der Praxis nicht stimmt, stimmt auch die Motivation nicht. Stimmt die Motivation nicht, sinkt die Leistungsbereitschaft. Sinkt die Leistungsbereitschaft, werden Patienten nicht wie Kunden behandelt, fehlen eines Tages die Patienten und das wiederum wirkt

verhindern, wenn es eine Balance zwischen Innenwelt (Seele) und Außenwelt (physisch sichtbare Strukturen) gibt. Die geistige und fachliche Fokussierung auf die Optimierung des materiellen Erfolgs soll bewusst ergänzt werden durch eine klare, transparente Strategie im Hinblick auf immaterielle Ziele – z.B. die Kompetenz, eine wirksame Praxisstrategie zu entwickeln oder die Fähigkeit zu entspannen, loszulassen!

### Stressprävention

Ziel des integralen Entwicklungsprozesses ist es zu lernen, wie man eine Brücke zwischen Innenwelt und Außenwelt schlägt. Wie materielle und immaterielle Entwicklungen im richtigen Maß gesteuert und in

## *„Wenn das ‚Wir-Gefühl‘ in der Praxis nicht stimmt, stimmt auch die Motivation nicht.“*

sich auf das Einkommen aus. Durch den integralen Ansatz nähert sich der Zahnarzt schnell dem Verständnis, dass individuelle Stresstherapien in nur einem Quadranten nur als Spitze eines enormen Eisbergs zu sehen sind. Jeder kann sich selbst seine eigene, integrale Therapie und die Werkzeuge für die praktische Anwendung zusammenstellen. Die Idee ist, alle Hauptfähigkeiten und Dimensionen zugleich zu üben: physisch, emotional, mental, sozial, kulturell, spirituell, Prozesse und Verfahren. Für jeden Quadranten sind vielfältige Methoden und Verfahren anwendbar, z.B. durch Mentalsysteme für die Tiefenentspannung oder mentales Training, um seinen Stress besser abzubauen. Auch Familie, Sport und Hobbys sorgen neben dem Beruf für Ausgeglichenheit.

Professionelles Nachdenken über Maßnahmen zur Prävention und richtiger Therapie leistet auch einen wichtigen Beitrag zu Fragestellungen der Qualitätssicherung im zahnärztlichen Versorgungssystem insgesamt. Denn sowohl Leistungsfähigkeit als auch Ergebnisse eines Zahnarztes und der Helferin in der Zahnarztpraxis werden entscheidend durch den gesundheitlichen Zustand beeinflusst.

Genau hier bietet der integrale Ansatz einen Handlungsrahmen und Orientierungsleitfaden – im Ergebnis sehr konkrete, praktisch wirksame Hilfestellungen. Stress lässt sich

Abhängigkeit ihrer Ziele organisiert werden. Das Ergebnis ist eine Gesamtgesundheit: Zum einen die materielle Gesundheit, die sichtbar wird z.B. durch eine moderne Praxis, ein angemessenes Auto, sicheres Einkommen oder immer gesicherte Liquidität. Zum anderen die sichtbare physische Gesundheit und schließlich die immaterielle Gesundheit, also die mentale, emotionale, geistige und seelische Stabilität. All dies wiederum führt zu Anerkennung, Anziehungskraft, Stresslosigkeit und Ausgeglichenheit im Alltag und wirtschaftlichem Erfolg. ||

ANZEIGE

**computerkonkret**  
dental software

**RECHNEN SIE MIT UNS ABI**

**stoma-win**  
die verwaltungssoftware für zahnärzte

computerkonkret ag  
albrecht-börner-str.6 • 08033 fullersdorf  
fon 03745 7824-33 • fax 03745 7824-0333

[www.computer-konkret.de](http://www.computer-konkret.de)