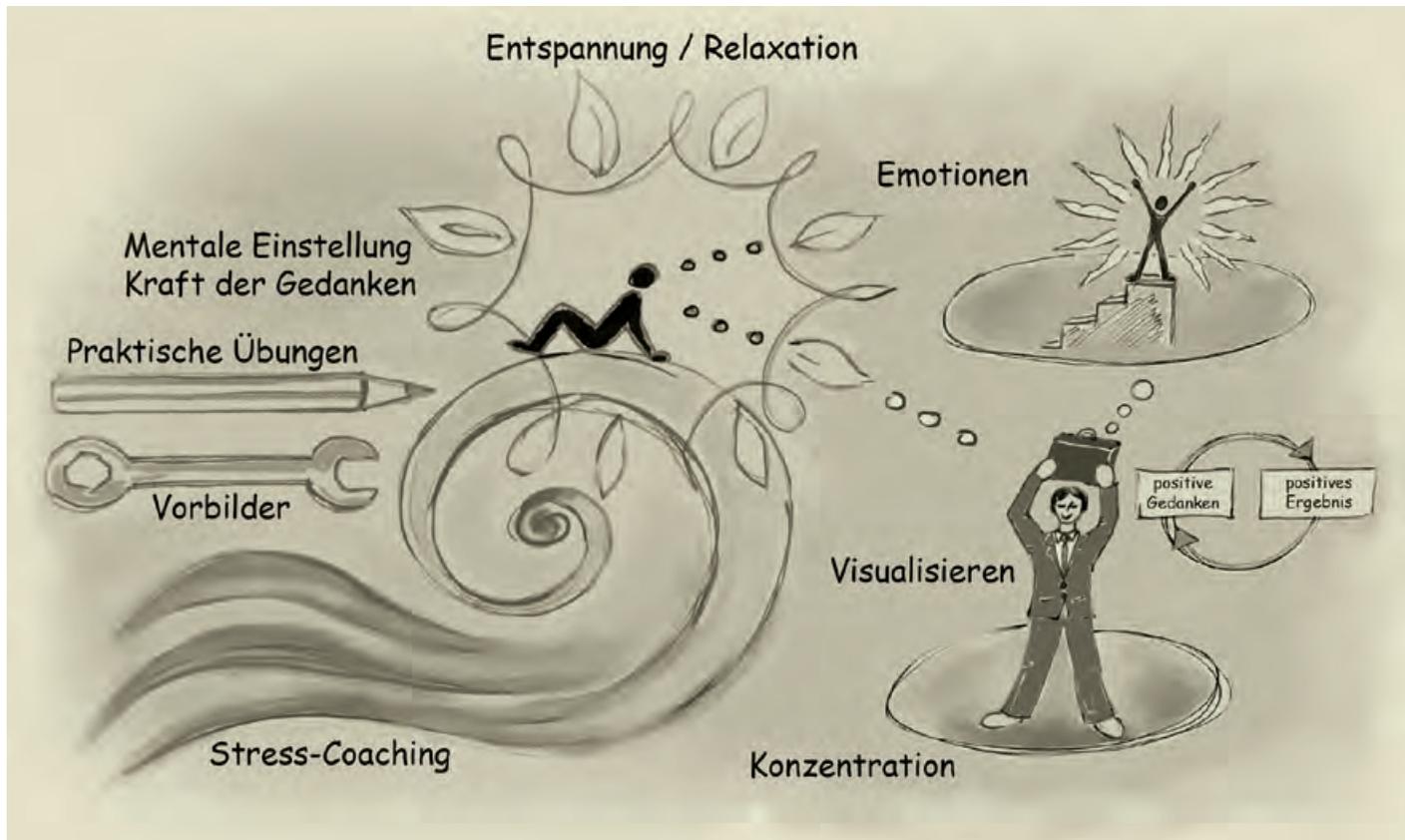


# Mentales Training für Zahnärzte

Antje Heimsoeth



Dr. Karls\* Hände greifen konzentriert nach dem OP-Besteck. Die Patientin, die ihn kurz zuvor noch angstvoll anblickte, befindet sich bereits in tiefem Narkoseschlaf. Vier Weisheitszähne auf einmal wird ihr Dr. Karl nun ziehen. Der erfahrene, 58-jährige Zahnmediziner hat solche Eingriffe schon ungezählte Male absolviert, doch heute muss er mehr Energie aufwenden, um die Behandlung routiniert durchzuführen. Dr. Karl ist erschöpft. Seine übliche 60-Stunden-Woche hinterlässt Spuren. Ihm fällt es zunehmend schwerer, im Job genauso fit, belastbar und konzentriert zu bleiben wie seine jungen Kollegen. Kein Wunder, denn Chirurgie und Zahnmedizin verlangen absolute Höchstleistungen: exakte Bewegungsabläufe, ein hohes Maß an Konzentration, Stressresistenz, Selbstvertrauen, Selbstsicherheit, die Bereitschaft zu disziplinierter Selbstführung, um nur einige zu nennen. Doch wenn die Belastung durch hohe Erwartungen oder Angst vor negativen Folgen zunimmt, fallen selbst gut eingeübte Handlungen plötzlich schwer oder misslingen sogar, weil der Kopf nicht mitspielt! In diesen Stresssituationen würde es Dr. Karl helfen, den Kopf

richtig zu konditionieren. Mit Hilfe von Mentaltraining könnte er im Vorfeld die Handlungsabläufe des bevorstehenden Eingriffs durchspielen. Damit würde sich Dr. Karl gezielt auf die OP vorbereiten und sich der Herausforderung besser gewachsen fühlen.

Auch wenn Zeit ein knappes Gut ist und neben dem Praxisalltag Büroarbeit und Kongresse ihren Tribut fordern, lohnt es sich, Zeit in sich selbst zu investieren, um nicht nur im Job davon zu profitieren. Die eigene mentale und emotionale Stärke zu fördern, ist in vielen Situationen hilfreich. Dabei helfen Methoden und Techniken aus dem mentalen Training. Mentaltraining kommt ursprünglich aus dem Sport und bezeichnet ein geistiges Hineingehen in eine Situation im Vorfeld, das planmäßig wiederholte, bewusste Sich-Vorstellen von Situationen, Handlungen oder Bewegungsabläufen, ohne deren gleichzeitige Ausführung, mit dem Ziel, die Leistung zu optimieren (modifiziert nach Hans Eberspächer, 1995). Mentaltraining ist geistiges Probehandeln. Für das Gehirn ist es nahezu egal, ob man etwas macht oder es sich nur vorstellt.

*\*Name redaktionell geändert*

Im Spitzensport wenden Athleten es unter anderem an, um Bewegungen zu optimieren, Ziele mittels Zielfokussierung besser zu erreichen (Zielfoto im Kopf), mit Emotionen besser umzugehen, eigene Stärken zu finden und zu entwickeln, Selbst-Vertrauen aufzubauen, das Fühlen und Handeln zu kontrollieren, den Teamgeist zu stärken, einen optimalen Leistungszustand zu erzeugen und sich auf Wettkämpfe vorzubereiten.

### Mentale Kraft im OP

Tatsächlich ähneln die Anforderungen an Ärzte denen von Sportlern. Der Spitzensport kann als Vorbild dienen. Auch Mediziner und Zahnärzte können sehr von mentalen Techniken profitieren. Dies geschieht bereits in Ansätzen. Ein interdisziplinäres Forschungsprojekt dazu gibt es beispielsweise an den Universitäten Heidelberg, Greifswald und Köln. Die Forschungsergebnisse zeigen, dass mentales Training bei Chirurgen und Zahnmedizinern zu 15 Prozent besseren Operationsergebnissen führte<sup>2</sup>. Die Wirkung des Mentaltrainings auf die Qualität von Kavitätenpräparationen bei Zahnmedizinstudenten hat Alexandra Maria Reck an der Universität Heidelberg untersucht. Das mentale Präparationstraining, dem sich eine Experimentalgruppe von Studenten unterzog, sollte zu einer Ablaufoptimierung durch Konzentration auf die wesentlichen Handlungsschritte, so genannte Knotenpunkte, führen.

Als Ergebnis stellte Reck einen deutlichen Unterschied der Präparationsqualität zugunsten der Experimentalgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe „untrainierter“ Studenten fest. Die Experimentalgruppe konnte sogar ihr durch Mentaltraining optimiertes Wissen von einer dreiflächigen Inlay-Präparation an Zahn 16 auf eine dreiflächige Amalgam-Präparation an Zahn 36 transferieren. Reck kommt in ihrer Promotion zu dem Schluss, dass die Anwendung von in der Zahnerhaltungskunde modifiziertem Mentaltraining auch in der praktischen Ausbildung eine lern- und leistungssteigernde Wirkung hat<sup>3</sup>.

Mentaltraining hat in der Chirurgie bereits Einzug gehalten. Chirurgen durchlaufen vor einer schwierigen OP den gesamten Vorgang mental bis ins kleinste Detail. Sie steigern mittels Mentaltraining ihr Selbstvertrauen, stabilisieren ihre Leistung im OP, optimieren ihre Konzentrationsfähigkeit durch Übungen und formulieren zum Beispiel bestimmte Selbst-Instruktionen (positive Affirmationen), um rascher in den optimalen Leistungszustand zu kommen.

### Veränderungen Schritt für Schritt

Eine Möglichkeit, sich von der Wirkung von Mentaltraining zu überzeugen, ist das Visualisieren (Hervorrufen innerer Bilder, das zielgerichtete „Träumen“, das Sich Ausmalen eines erwünschten Zustandes). Visualisierung bedeutet Denken in Bildern. Man „sieht“ dabei vor dem geistigen Auge und schafft sich so eine klare, konkrete Vorstellung davon, wie eine Situation, ein Bewegungsablauf,

eine Zahnoperation, ein schwieriges Patienten- oder Mitarbeitergespräch usw. erfolgreich ablaufen soll.

Wir sehen voraus, was wir tun werden. Auf diese Weise „programmieren“ wir positive Vorstellungsbilder. Visualisieren ist bei regelmäßiger Anwendung äußerst effektiv und wird deshalb auch gerne von Sportlern und Spitzenathleten angewandt. Mit inneren Bildern kann man vergangene Situationen geistig noch einmal durchlaufen und zu einem positiven Ergebnis führen sowie neue, unbekannte Situationen auf positive Art durchleben.

### Unter welchen Bedingungen haben Visualisierungen die stärkste Wirkung?

Sie befinden sich an einem bequemen und ruhigen Ort, z.B. in einem gemütlichen Sessel sitzend, ohne jegliche Ablenkung und Störung - etwa durch das Handy. Sie entspannen über die Bauchatmung. Gefühle, Gedanken, Erwartungen, Wünsche oder Sehnsüchte, die keinen Bezug zum geistigen Vorstellungsbild haben, werden beiseitegelegt. Geschlossene Augen erleichtern das Visualisieren, weil Sie nicht von (visuellen) Eindrücken der Umwelt abgelenkt werden; die Innenschau fällt leichter.

Die inneren Bilder sollten besonders anschaulich sein. Füllen Sie die innere Leinwand mit Farben, Berührungen, Tönen, Gerüchen, Gefühlen und Musik! Alle fünf Sinne werden genutzt, kurz VAKOG genannt: Visuell – das Sehen (Farben, Details), Auditiv – das Hören, Kinästhetisch – das Fühlen (innere Körperspannungen), Olfaktorisch – das Riechen (Schweiß), Gustatorisch – das Schmecken. Alle Gefühle werden zugelassen. Emotionen spielen eine Schlüsselrolle beim Speichern und Abrufen von Erinnerungen. Jede Erinnerung aktiviert automatisch die daran gekoppelten Emotionen. Visualisieren Sie so viele Einzelheiten und Details wie möglich. Zunächst zu einer ruhigen Zeit und ohne Druck üben (später auch unter Druck) – und visualisieren Sie in der Gegenwart.

### Hinweise und Tipps

- Es gibt beim Visualisieren verschiedene Perspektiven: Man selbst ist Darsteller im inneren Film (subjektive Visualisierung) oder man betrachtet sich von außen (Beobachter seiner selbst) während einer Situation (objektive Visualisierung).
- Visualisiert werden nur positive Ausgänge (keine Misserfolge, keine Fehlversuche).
- Geübt wird die Vorstellungskraft anhand neutraler Ereignisse („Stellen Sie sich Ihren Lieblingsplatz vor. Was sehen, hören, denken, fühlen, riechen, schmecken Sie?“)
- Visualisieren muss oft und regelmäßig geübt werden. Bitte haben Sie Geduld mit sich, wenn es nicht auf Anhieb klappt.

### Konzentration

Um sich trotz äußerer Störungen wie Lärm, volles Wartezimmer, Telefonklingeln, Hektik, Geräusche oder Gespräche der Arzthelfer/innen besser konzentrieren zu können, hilft die Vorstellung einer gläsernen Kapsel oder einer Glasglocke, die einen teilweise am Kopf oder völlig umschließt. Störfaktoren außerhalb dieser Glasglocke dringen nicht an Sie heran. Sie können sich auch imaginäre Kopfhörer aufsetzen oder imaginäre Ohrstöpsel ins Ohr stecken.

Diese Übung setzen beispielsweise Golfer ein, wenn sie sich ganz auf einen Abschlag konzentrieren wollen, z.B. ungeachtet der Zuschauer oder störender Geräusche. Im Sport wird übrigens gern ein so genanntes Störtraining eingebaut, das zur Stressresistenz und zur besseren Konzentration beiträgt. Dabei setzt sich der Sportler bewusst eine Weile verschiedenen Störquellen aus und trainiert dabei, diese während des Sports auszublenden und ganz auf seine Sache konzentriert zu sein.

### Gedankenstopp

Wir stören uns auch selbst durch unseren inneren Kritiker, negative Gedanken, Zweifel, negative Einstellungen und Überzeugungen. Sie kommen uns in die Quere mit ihrem „ich hab’s ja gewusst, es endet wieder mit ...“ oder „das ist mir zu viel / das schaffe ich nicht / andere können das besser ...“. Eine einfache, aber effektive Übung, um destruktive, negative Gedanken zu unterbrechen, ist der „Gedankenstopp“: Kommen die typischen Negativ-Gedanken in Ihnen hoch, denken oder sagen Sie laut zu sich mehrmals: „STOPP! STOPP!“ Zur Verstärkung können Sie auch einen körperlichen Impuls setzen, etwa ein Klopfen auf den Oberschenkel.



Stellen Sie sich ein Stoppschild aus dem Straßenverkehr vor oder tragen Sie ein solches als kleines Bild in Ihrer Hosentasche und sehen Sie es jetzt an. Nun setzen Sie bewusst einen positiven Gedanken dagegen („Ich kann das!“) oder sprechen eine Affirmation (bestärkende, positive Selbstgespräche in kurzen, prägnanten Sätzen) wie: „Was ich anpacke, gelingt mir/bringe ich erfolgreich zu Ende“ oder: „Ich bin ruhig und konzentriert.“ Finden Sie Ihre persönliche Affirmation für bessere Konzentration, Ruhe und Gelassenheit.

### Gesunde Distanz wahren

Wenn Sie mit unangenehmen Situationen, unfreundlichen und ungeduldigen Patienten bzw. einer schwierigen Aufgabe konfrontiert sind, gewinnen sie möglichst innerlich Abstand. Machen Sie sich innerlich zum Zuschauer, der ungehindert von starken Gefühlen beobachtet, analysiert und reagiert. Atmen Sie tief durch und tun Sie so, als ob Sie einen Film im Kino anschauen würden.

### Zeit und Geduld

Mentales Training funktioniert nicht von heute auf morgen. Jede positive Veränderung braucht Zeit und Geduld. Die Techniken müssen regelmäßig geübt werden. Am besten zuerst im privaten Alltag und dann nach und nach im Berufsleben. Dann werden sich rasch spürbare Ergebnisse einstellen, und das in vielen weiteren Lebensbereichen, nicht „nur“ in Praxis oder OP, denn mentale Techniken sind (fast) überall einsetzbar. Übrigens hält mentales Training noch weitaus mehr Übungen parat und nicht immer sind es nur diese, die helfen. In meiner eigenen Coachingpraxis setze ich verschiedene Methoden ein, wie z.B. wingwave®, Emotional Freedom Techniques (EFT), Kinesiologie oder Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP).

- <sup>1</sup> Vgl. Jan Mayer, Hans-Dieter Hermann: *Mentales Training, Grundlagen und Anwendung in Sport, Rehabilitation, Arbeit und Wirtschaft*, Springer-Verlag, 2. Aufl., 2011
- <sup>2</sup> Immenroth, Marc: *Mentales Training in der Medizin: Anwendung in der Chirurgie und Zahnmedizin*, Verlag Dr. Kovac, 2003
- <sup>3</sup> Reck, Alexandra Maria: *Die Wirkung des Mentalen Trainings auf die Qualität von Kavitätenpräparationen*, Universität Heidelberg, 2003



### Antje Heimsoeth

*Lehrtrainerin und Lehr Coach, ECA, zert. Gesundheitstrainerin, Zert. Work Health Balance-Coach für systemische Kurzzeit-Konzepte (Gesundheitspsychologie, Burnout-Prophylaxe im Leistungskontext, Emotions-Coaching, konstruktive Selbstkommunikation, Work-Life-Balance), zert. Beraterin für Stressmanagement, ECA Sport Coach (Master Competence), Business Coach, Dozentin und Top-Speaker mit eigenem Institut Sport- & Business-NLPAcademy. Infos:*

*www.business-mentaltrainer.eu*

#### Kontakt:

*www.antje-heimsoeth.com*

*info@antje-heimsoeth.de*