

Mentale Stressbewältigung

Mentales Training kann im Praxis-Alltag helfen, Stress zu reduzieren

Antje Heimsoeth

Der Vergleich mit einem Bienenstock liegt nahe: In Dr. Jana H.s* Zahnarztpraxis mit angegliedertem Dentallabor in einer oberbayerischen Kleinstadt geben sich die Patienten förmlich die Klinke in die Hand. Obwohl sie fünf Tage die Woche von morgens bis abends beschäftigt ist, für ihr Kind fast nur am Wochenende Zeit hat, ein hoher Kredit auf ihren Schultern lastet und gerade eben ein Behandlungsstuhl seinen Geist aufgegeben hat, empfängt die Zahnärztin jeden Patienten gut gelaunt. Es ist nur ein kurzer Nebensatz bei einer Routine-Untersuchung, der einen aufhorchen lässt: „Sie knirschen offenbar nachts mit den Zähnen, da geht es Ihnen wie Vielen... eine Zahnschiene könnte da helfen. Ich trage übrigens selbst auch eine...“ Schon sitzt der Mundschutz und die Ärztin ist hoch konzentriert. Ihr Magen knurrt – es ist 14.00 Uhr und seit dem mageren Frühstück am Morgen hatte sie noch keine Zeit zum Mittagessen.

Mentale Selbstcoaching-Übungen

Nicht nur liegen auf den Zahnarztstühlen immer mehr Menschen mit Stresssymptomen, auch die behandelnden Ärzte stehen unter Stress und sind zunehmend auch von Burn-out betroffen. Kein Wunder: Während viele Patienten meinen, ein Zahnarzt mit gut gehender Praxis kenne keine Existenzängste, befinden sich tatsächlich zahlreiche Zahnarztpraxen im Überlebenskampf. Neben den Darlehensbelastungen sehen sich Mediziner mit steigenden Betriebskosten, immensem Konkurrenz-, Termin- und Leistungsdruck – Leistungen müssen auf höchstem Niveau erbracht werden – sowie extremen Anspannungen bei gleichzeitiger Ausdehnung der Arbeitszeiten konfrontiert. Kaum Urlaub und wenig Freizeit, dazu die ausufernde Bürokratie. Jeder Tag wird so zum Wettlauf gegen die Uhrzeit. Familie und Freunde werden vernachlässigt, Wochenenden werden schon mal mit Fortbildungen und Kongressbesuchen verbracht. Zahnärzte wie Jana H. bewältigen ihren Alltag nur mit viel Leidenschaft für ihren Beruf und einer robusten Gesundheit. Dazu gehören eine gute körperliche Verfassung und mentale und emotionale Stärke. Mentale Stärke ist (wie jede Technik) erlernbar.

Was ist „Mentales Training“?

Definitionen

mental: [lateinisch] die psychischen Vorgänge (Denken und Vorstellen) betreffend. (www.wissen.de)

men-tal: [Adj., o. Steig.] zum Geist gehörend, den Geist betreffend, geistig, (nur) in Gedanken (nach www.wissen.de)

Training: [,trei-; das; englisch]

Das berühmte Zitat von Wolfgang Güllich bringt es auf den Punkt: „Der Kopf ist der wichtigste Muskel beim Klettern!“. Und eben nicht nur beim Klettern, sondern in allen Lebensbereichen. „Emotionen und Gedanken funktionieren weitgehend auf die gleiche Weise wie Muskeln. Diejenigen, die am häufigsten stimuliert werden, entwickeln sich am stärksten und zuverlässigsten.“ (aus einer Ausbildung an der Heidelberger Akademie mit Amler / Benatzky/ Knörzer).

Von unserer inneren Einstellung, unseren Denkmustern und Überzeugungen sind Erfolg (im Beruf), Leistungsfähigkeit, Lebensqualität, Selbstbewusstsein und persönliches Wohlbefinden abhängig. Ursprünglich aus dem Leistungssport kommend, helfen mentale Techniken jedem. Mentales Training gewinnt auch in der Wirtschaft allmählich an Bedeutung und spricht sich inzwischen auch in den Gesundheits- und Medizinberufen herum.

Mentale Sofort-Hilfe bei Stress

Mentale Stressbewältigung und ein besseres Selbstmanagement sind zwei der vielen Themenfelder des Mentaltrainings, deren Techniken gut erprobt und hoch wirkungsvoll sind.

„Woran die Menschen leiden, sind nicht die Ereignisse, sondern ihre Beurteilungen der Ereignisse“, wusste schon der antike Philosoph Epiktet.

*Name geändert

Stress wird von jedem Menschen anders erlebt; was den Einen stresst, lässt den Anderen vielleicht kalt. Stress wird durch bestimmte Stressoren ausgelöst, wobei es nach dem Stressmodell des Psychologen Richard Lazarus die eigene Einstellung, die subjektive Bewertung, die Gedanken rund um eine Situation und ein damit verbundenes negatives Gefühl von Hilflosigkeit, Kontrollverlust, mangelnden Spielräumen, fehlendem Sinnerleben oder Ohnmacht sind, die uns in Stress versetzen, nicht das objektive Geschehen.



Negative Einstellungen, Haltungen und Gedanken treiben den Stress-Level nach oben und führen zugleich in eine Negativspirale. Ein wichtiger Weg zur Stressbewältigung besteht darin, die eigene Denkweise zu überprüfen und eigene, stressverschärfende Gedanken zu erkennen und zu verändern. Denn im Gegensatz zur objektiven Situation selbst kann man auf Gedanken und die Stimmung einwirken und ein Ereignis neu bzw. anders bewerten. Eine Reihe weiterer gut umsetzbarer Techniken gegen Stress seien im Folgenden vorgestellt.



Wie „Innere Bilder“ helfen

„Ich warte jetzt schon 20 Minuten! Wenn ich einen Strafzettel bekomme, reiche ich den an Sie weiter. Das war sowieso das letzte Mal, dass ich in Ihre Praxis komme!“ Während im Behandlungszimmer 2 ein fünfjähriges Mädchen weint und sich die Wurzelbehandlung in Zimmer 3 schwieriger gestaltet als gedacht, muss Zahnärztin Jana H. solche Beschwerden von Patienten - im Vorbeieilen von einem Zimmer zum anderen - an sich abprallen lassen. Sie visualisiert dazu ein mentales Schutzschild vor ihrem Körper, das sie vor sich herträgt. Manchmal fasst sie auch nur kurz an ihr Namensschild und stellt sich vor, wie es sie beschützt. Sie hat inzwischen gelernt, verbale Angriffe nicht persönlich zu nehmen.

Wenn sie sich in die Patientin hineinversetzt, kann sie sie sogar gut verstehen. Sie ist heute mental besser gerüstet als noch zu ihrer Studienzeit, wo mit den angehenden Ärzten in der Klinik nicht zimperlich umgegangen wurde. Damals lernte sie, sich in einen mentalen Schutzraum zu begeben – Visualisierung eines Ortes, an dem sie sich geborgen und sicher vor verbalen „Angriffen“ fühlt. Gegen Stress hilft auch das Visualisieren eines „Ruhebildes“, um sich in hektischen Situationen blitzschnell auf ein niedriges Erregungsniveau „herunterzuholen“. Das kann die Erinnerung an einen real erlebten, entspannenden Ort sein, ein Platz in der Natur, der im Geist aufgesucht wird, oder ein erfundener Ort. Eine Blumenwiese, ein Spaziergang am Meer, eine Hängematte ...

Tip: Diese Visualisierung begleiten am besten viele Sinneseindrücke wie Farben, Gerüche, Geschmäcker, Geräusche und Haptik. Entwickeln Sie zusätzlich eine dazu passende (Körper-)Bewegung und ein Codewort („Entspannung...“, „Ruhe“), und verbinden Sie Ruhebild und Codewort miteinander.

Weitere wirksame Übungen bei akutem Stress

Klopfen der Thymusdrüse (Übung aus der Kinesiologie, verbessert den Energiefluss im Körper):

- Klopfen Sie etwa eine Minute lang mit den Fingerspitzen oder mit der Faust (sanft) auf die Thymusdrüse. Diese liegt ca. 4 Finger breit unterhalb der Halskuhle hinter dem Brustbein.
- Nehmen Sie zusätzlich Ihre Zunge beim Einatmen hinter die Zähne an den Gaumen.
- Klopfen Sie ruhig mehrmals am Tag darauf. Das tut einfach gut und hilft, Stress abzubauen.

Diese Übung verbessert Ihre Stimmung, trägt zur Entspannung und Lebensfreude bei, reduziert Stress und sorgt für Zentriertheit und Ausgeglichenheit.

Affirmationen (positive Selbstgespräche) – Seien Sie nett zu sich ...

Unter Stress oder wenn etwas misslingt, neigen Menschen dazu, negativ zu denken und sich als Versager zu sehen: „Das schaffe ich nicht.“ Pessimistisches Denken kostet unnötig Energie. Ändern Sie diese „selbsterfüllenden Prophezeiungen“, ersetzen Sie diese durch einen neuen positiven inneren Dialog bzw. positive, aufbauende Affirmationen (Bekräftigungen, Bejahungen), z.B.: „Ich freue mich über mein Leben.“, „Ich schaffe das.“ oder „Ich vertraue meinen Fähigkeiten und glaube an mich“, und lenken Sie ihre Aufmerksamkeit auf die schönen Dinge und Erfolge des Lebens. Wenn wir möglichst oft - egal ob laut oder leise - die positiven Sätze, Code- oder Powerwörter sprechen und sie vor Augen haben (z.B. auf Post-its, als Bilder in einem digitalen Fotorahmen z.B. auf dem Schreibtisch), programmieren wir unser Unterbewusstsein sozusagen um und stärken unser Selbstvertrauen.



Das Dankbarkeitstagebuch

„Danke ... für gelungene Workshops auf einem Kongress, mein Engagement, mein Wissen, meine Empathie, meine Augen. Danke für die Feedbacks der Teilnehmer, danke für die guten Gespräche und bereichernden Begegnungen.“ Das ist kein Kommentar einer meiner Kunden, sondern das ist mein ganz persönliches, eigenes Danke für das, was ich in den vergangenen Tagen erlebt habe.

Diese Zeilen stammen aus meinem Dankbarkeits-Tagebuch. Hier halte ich seit Jahren schriftlich fest, wofür ich dankbar bin. Es schärft meinen Blick für die positiven und guten Dinge in meinem Leben. Und: Nichts ist selbstverständlich.

Die Zeilen sind nur ein winzig kleiner Ausschnitt. Man kann für vieles dankbar sein: für das gute Mittagessen beim Italiener, die freundliche Bedienung, Freunde, einen gesunden Körper, Erfolgserlebnisse (im Beruf, Sport, Alltag), das Vogelgezwitscher im Frühjahr, das Lächeln eines Kollegen, eine Umarmung, ...

Tipp: Setzen Sie sich täglich – am besten abends – in Ruhe hin und notieren Sie Ihre Gedanken ins Dankbarkeits-Tagebuch. Führen Sie Ihr Dankbarkeits-Büchlein oder -Heft immer bei sich. Durch das Erinnern und Aufschreiben positiver Erlebnisse, die uns im Inneren mit dem warmen Gefühl der Dankbarkeit erfüllen, regen Sie Ihre Glückshormone an, Sie werden besser gelaunt sein und vielleicht sagt Ihnen daraufhin auch jemand: „Du strahlst ja heute so!“. Sagen Sie „Danke!“, schreiben es auf und freuen sich darüber.

Mein Leben hat sich dadurch definitiv verändert. Dankbarkeit lenkt den Blick aufs Wesentliche und Positive. Sorgen werden kleiner. Ich bin zuversichtlicher, ja glücklich, geworden, bin nach dem Schreiben meist gut gestimmt, vertraue und schlafe oft darüber ein. Und ich führe mir meine Erfolge vor Augen, auch die vermeintlich kleinen. Kein Platz ist im Dankbarkeits-Tagebuch für Zweifel, Sorgen, Nöte, Grübeleien, belastende Gedanken.

Lassen Sie den Stress einfach mit Ihrem Atem davonströmen.

Nutzen Sie ein paar freie Minuten für eine Atemübung zum Stressabbau:

- Wenn Sie mögen, schließen Sie ihre Augen.
- Durch die Nase einatmen, durch den leicht geöffneten Mund ausatmen.
- Beim Einatmen die Zunge hinter die oberen Zähne an den Gaumen legen. Beim Ausatmen Zunge locker fallen lassen.
- Die Aufmerksamkeit auf den Atem lenken. Es hilft, die Anzahl der Atemzüge mitzuzählen.
- Nun das Ausatmen verlängern bis das Ausatmen etwa doppelt so lange dauert wie das Einatmen.
- Beim Ausatmen vorstellen, wie alles Belastende, Negative ausgeatmet wird.
- Das Ausatmen mit der Affirmation „Ich lasse los“ verstärken.

Weitere Tipps für einen stressreduzierten Praxisalltag

- An Spaß und Lachen denkt man unter Stress meist als Letztes. Dabei ist wissenschaftlich bewiesen, dass durch die Aktivierung der Gesichtsmuskulatur vermehrt Glückshormone ausgeschüttet werden. Lachen stärkt unsere Abwehrkräfte und bekämpft Stress.
- Achten Sie auf Ihre Körperhaltung. Forscher der Kellogg School of Management der Northwestern University haben herausgefunden, dass wir uns mit einer aufrechten Körperhaltung selbstbewusster fühlen.
- Hören Sie auf dem Weg zur Arbeit Musik (statt Nachrichten und somit negativen Meldungen). Entspannende Musik kann den Arzt (und Patienten) während seiner Arbeit dabei unterstützen, ruhig und gelassen zu bleiben. Der Takt sollte möglichst langsam sein, maximal 60 Schläge pro Minute, denn der Herzschlag reagiert auf den Takt und soll sich verlangsamen.
- Verzichten Sie auf Worte wie „müssen“ und „schnell“. Ersetzen Sie „ich muss...“ durch „ich entscheide mich, ... zu tun“. Ersetzen Sie „mal schnell“ durch „in meinem Tempo“.
- Reizüberflutung eindämmen (z.B. immer öfters abends auf TV verzichten oder den Fernseher ganz entsorgen, stattdessen lesen oder mit dem Partner reden), immer wieder Zeit für sich selbst und Zeit für soziale Kontakte einplanen.
- Mentalorientierte Zugänge zur Stressbewältigung wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Fantasie-, Körper- oder Gedankenreisen (Psychohygiene-Training), Mentales Training selbst, Zentrieren, Selbsthypnose u.a. sind die ideale Ergänzung zur körperlichen Entspannung. Zur Stressprophylaxe sollte man eine Entspannungstechnik beherrschen und sich ein individuelles Programm zusammenstellen, das in den eigenen Alltag passt. Eine relativ neue Methode ist MBSR („Mindfulness Based Stress Reduction“), zu deutsch: Stressbe-

wältigung durch Achtsamkeit. Seien Sie vor allem achtsam mit sich selbst, und nehmen Sie sich mehrmals am Tag eine Minute Zeit, sich zu fragen: Wie geht es mir gerade, und was kann ich JETZT tun, damit es mir gut geht?

Pausen

Kurze Auszeiten oder Pausen sind zur Regeneration da – keine Telefonate, Emails, keine Rechnungen oder wichtige Papiere lesen, stattdessen etwas trinken, frühstücken, eine Kleinigkeit essen, ein Nickerchen machen, ganz alleine sein oder auch ein gutes Gespräch führen. Wasser sollte in jedem Praxisraum, auch für den Arzt selbst bereit stehen. Wasser trinken verbessert ihr Wohlbefinden, Ihre Leistungsfähigkeit und Ihre Gesundheit dankt es ihnen. Ein kleines Glas Wasser z.B. vor jeder Behandlung kann als Mini-Ritual Struktur im hektischen Alltag geben.

Den Arbeitsstress mithilfe von Ritualen zurück lassen

Den Stress des Tages in der Praxis zu lassen, musste Jana H. erst lernen. Sie hat für sich in einem Coaching folgendes erarbeitet: Sie stellt sich vor, dass sie mit dem Durchschreiten des Türrahmens alles, was gedanklich mit Arbeit zu tun hat, in den Praxisräumen zurücklässt. Das Passieren des Ortsschildes ist für Sie ein weiteres Zeichen für den „Feierabend-Check“: „Habe ich wirklich abgeschaltet oder stecke ich gedanklich noch in Vorfällen und in Behandlungen von Patienten?“ Ist das so, parkt sie das Auto und macht einen flotten Spaziergang. Sie hat festgestellt, dass Sie mit Bewegung abschalten kann und den Kopf frei bekommt.

Zu viel Stress ist ungesund, ganz ohne geht es aber auch nicht. Was uns Mentales Training neben Techniken zur Stressbewältigung lehrt, ist zum Beispiel ein besseres Selbstmanagement und wie wir wieder mehr Eigenverantwortung im Leben übernehmen. Statt uns wie bisher stressigen und schwierigen Situationen einfach „hilflos“ auszuliefern, lernen wir, dass es für jede dieser Situationen verschiedene Lösungen gibt, die wir aktiv angehen können.



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-NLP Academy. Infos:

www.business-mentaltrainer.eu

Kontakt:

www.antje-heimsoeth.com
info@antje-heimsoeth.de

Was spukt denn vierundzwanzig Stunden am Tag in Ihrem Kopf herum?



Wertstück oder Werkstück, Geldfluss oder Forderungsausfall – noch ein Auftrag, eine Steuerzahlung und ein ausgefallenes Gerät. Und dann? Sie rackern und ackern, aber für was?

Jedes Projekt senkt die Kapitaldecke und bis sich Ihre Leistung auf dem Konto niederschlägt, können Wochen oder Monate vergehen. Und das nur, weil Ihre Arbeit nicht gleich zu Geld wird. – Das können Sie ändern.

Liquidität ist machbar, keine Frage. Schnell, einfach, direkt. Sprechen Sie mit uns.

Sie werden begeistert sein, denn LVG Factoring bringt Liquidität und Sicherheit – und macht Ihren Kopf frei für Familie, Arbeit und Freizeit.

LVG Laborfinanzierung: Unsere Leistung – Ihr Vorteil

- Finanzierung der laufenden Forderungen und Außenstände
- kontinuierliche Liquidität
- Sicherheit bei Forderungsausfällen
- Stärkung des Vertrauensverhältnisses Zahnarzt und Labor
- Abbau von Bankverbindlichkeiten
- Schaffung finanzieller Freiräume

Lernen Sie uns und unsere Leistungen einfach kennen. Jetzt ganz praktisch mit den LVG Factoring-Test-Wochen.

Jetzt hier abtrennen, gleich ausfüllen und faxen an 0711/617762



Wir machen Ihren Kopf frei.

Labor-Verrechnungsgesellschaft mbH
 Hauptstr. 20
 70563 Stuttgart
 ☎ 0711/666 710
 Fax 0711/617762
info@lvg.de · www.lvg.de

Antwort-Coupon

Bitte senden Sie mir Informationen zu Leistungen Factoring-Test-Wochen an folgende Adresse:

Name _____
 Firma _____
 Straße _____
 Ort _____
 Telefon _____