

Maßnahmen für eine langfristig leistungsfähige Praxis

Mit Resilienz stark aus der Krise

Ein Beitrag von Lisa Rottke-Gohlke,
Freiburg im Breisgau

Bestimmt sind Sie in den letzten zwei Jahren mindestens einmal über den Begriff der Resilienz – pauschal übersetzt mit „mentaler/psychischer Widerstandskraft“ oder alternativ auch „das Immunsystem der Psyche“ – gestolpert. Warum Sie dieses Mal weiterlesen sollten? Weil ich davon überzeugt bin, dass Resilienz als Vorsorge-Instrument auch in Ihrem Team integriert sein sollte, sodass Ihre Praxis langfristig leistungsfähig bleibt.

Fakt ist, dass die psychischen Belastungen im Arbeitsalltag zugenommen haben. Laut BKK Gesundheitsreport von 2018 ist der Anteil psychischer Erkrankungen am Arbeitsunfähigkeitsgeschehen in den vergangenen 40 Jahren von 2 % auf 16,6 % gestiegen. Fakt ist auch, dass Zahnarztpraxen seit 2013 laut Arbeitsschutzgesetz verpflichtet sind, in der gesetzlich geforderten Gefährdungsbeurteilung auch auf psychische Belastungsfaktoren einzugehen.

Und auch wenn das im ersten Moment Mut nimmt, statt zu geben, findet sich auf der gegenüberliegenden Seite der Belastung ganz viel Potenzial: die Ressourcen, die wir Menschen im Gepäck haben.

Genau diese Ressourcen sind es nämlich, die resiliente Menschen sich zunutze machen, um aus Krisen und stressigen Situationen gestärkt hervorzugehen. Und auch genau diese Ressourcen sind es, die Ihr Team langfristig stärken, die Zusammenarbeit fördern und der Mitarbeiterfluktuation entgegenwirken.

Sieben tragende Säulen

Resilienz beruht auf sieben Säulen: Netzwerkorientierung, Zukunftsorientierung, Lösungsorientierung, Übernahme von Verantwortung, Verlassen der Opferrolle,

Akzeptanz und Optimismus. Alle sind eng miteinander verflochten, aber doch auch unabhängig betrachtbar, da jeder von uns über unterschiedliche Mengen an Ressourcen aus den jeweiligen Bereichen verfügt und dementsprechend unterschiedlich ausgeprägt daran arbeiten möchte. Dabei beinhalten die Säulen die folgenden Aufgaben:

1. Optimismus: Eine optimistische Betrachtung auf das eigene Leben, und der Glaube daran, dass Krisen vergehen.
2. Akzeptanz: Dinge, die außerhalb unseres Einflussbereiches liegen, zu akzeptieren und Wege zu suchen, damit umzugehen.
3. Lösungsorientierung: Statt sich auf Krisen und Probleme zu fixieren, Wege suchen, die Krise zu bewältigen.
4. Opferrolle verlassen: Die eigenen Stärken wieder wahrnehmen und einen gesunden Blickwinkel auf die Realität einnehmen.
5. Verantwortung übernehmen: Mir und dem Leben respektvoll gegenüber treten.
6. Netzwerkorientierung: ein gesundes, mir Kraft gebendes Netzwerk aufbauen.
7. Zukunftsplanung: eine Zukunft, die Lust auf morgen macht und krisenfest vorbereitet ist.

Resilienz kann man lernen

Resilienz ist keine Sofortlösung und auch nichts, das, einmal gelernt, immer wirkt. Resilienz ist ein Lernprozess und etwas, was, bewusst wahrgenommen und im Alltag integriert, stetig wachsen kann. Ich nutze gerne den „Sonnencreme-Vergleich“: Immer wieder aufgetragen und mit entsprechendem hohem Lichtschutzfaktor, schützt diese unsere Haut vor den schädlichen Einflüssen der Sonnenstrahlung und gibt

uns die Freiheit, uns in der Sonne zu bewegen. Trotzdem kann es, wenn ich nicht entsprechend aufpasse, zu einem Sonnenbrand kommen. Mein Tipp: Bewusstsein zu entwickeln, ist also der erste Schritt in Richtung resilienteres Leben und Arbeiten. Bewusstsein entwickelt man am besten, mit einem kurzen Blick auf die aktuelle Ist-Situation und kann dazu zum Beispiel diese Übung aus der Säule „Netzwerkorientierung“ benutzen:

- In die Mitte eines Blattes malen beziehungsweise schreiben Sie sich oder Ihre Praxis, je nachdem welchen Blickwinkel Sie einnehmen möchten. Zeichnen Sie zwei Kreise ein, den einen näher, den anderen etwas weiter vom Mittelpunkt entfernt.
- Nun stellen Sie sich die folgenden Fragen und zeichnen dabei entsprechend ein:

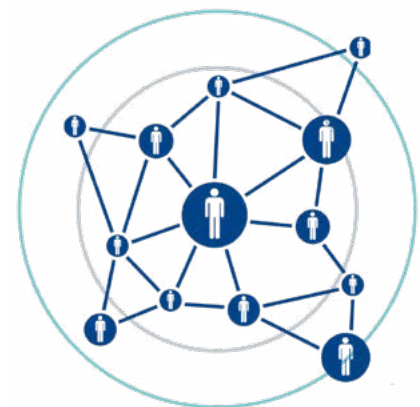


Abbildung: Zusammenspiel

- Welche Personen/Praxen/Geschäftspartner befinden sich im inneren Zirkel?
- Welche im äußeren?
- Gibt es Personen/Praxen/Geschäftspartner, die von innen nach außen rutschen sollten oder andersherum?
- Was würde das jeweils verändern?
- Welchen Nutzen ziehe ich aus diesem Netzwerk?
- Kann ich mein Netzwerk besser nutzen?

Integration von Resilienz als Teammaßnahme

Mit dem Bewusstsein der aktuellen Ist-Situation im Hinterkopf können Sie dann auch in ein Tages-Training starten, um das Ressourcen-Potenzial in Ihrem Team zu entdecken. Nehmen Sie sich die Zeit, einen standfesten Boden für Ihre Mitarbeiter zu entwickeln, der ihnen in Stress und Krisenzeiten Halt gibt und sie stärkt.



Abschließend gebe ich Ihnen und Ihrem Team noch etwas realistischen Optimismus mit in Ihren Tag. Denn nachgewiesen ist: Optimisten leben länger.

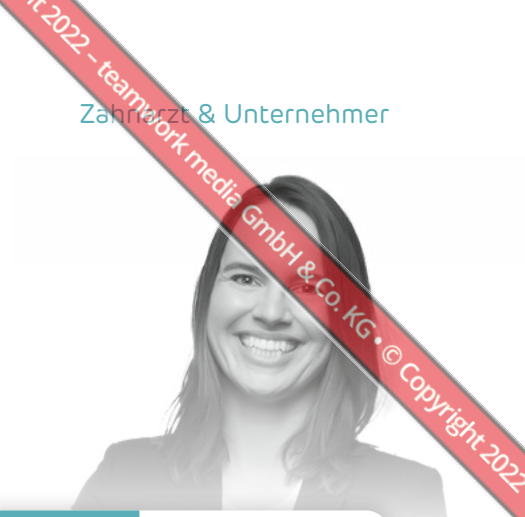
Die einfachste, aber eine der effektivsten Übungen aller Zeiten: Lächeln Sie. Lächeln Sie vor allem dann, wenn es gerade überhaupt nichts zu lächeln gibt. Lächeln Sie, bevor Sie das Telefon abnehmen, während Sie Ihre Patienten begrüßen und lächeln Sie einfach mal wieder Ihre Mitarbeiter an. Und meinen Sie es. Und dann lassen Sie sich heute mal davon überraschen, was so ein Lächeln alles mit sich bringen kann.

Kontakt

Lisa Rottke-Golke
Zusammenspiel
by Digitales Diagnostikzentrum GmbH
Kaiser-Joseph-Straße 263
79098 Freiburg im Breisgau
lg@ddz-info.de
www.ddz-info.de/zusammenspiel

tw Vita

Lisa Rottke-Gohlke ist Trainerin für Kommunikation und Resilienz, seit 2010 Praxismanagerin und seit 2017 kaufmännische Geschäftsführerin im Digitalen Diagnostikzentrum GmbH, Freiburg im Breisgau. Dort verantwortet sie neben der Unternehmensführung, die Prozessentwicklung und -optimierung sowie das Personalmanagement.



© 2022 - teamwork media GmbH & Co. KG • © Copyright 2022