

Mehr Widerstandskraft gegen Stress



Finanzieller Druck, die verzweifelte Suche nach passenden Mitarbeitern und eine damit verbundene Überlastung des Teams – Praxisinhaber sind im Alltag vielen Stresssituationen ausgesetzt. Einige gehen damit jedoch entspannter um als andere. Wie widerstandsfähig wir gegenüber Ausnahmeständen reagieren, nennen Fachleute Resilienz. Die gute Nachricht: Diese innere Widerstandskraft kann jeder psychisch gesunde Mensch erlernen.

Fiktion 1: „Chef, ich kündige. Ich habe in einer anderen Praxis einen besser bezahlten Job gefunden“, offenbart sich eine Mitarbeiterin unserem fiktiven Praxisinhaber kurz nach Feierabend. Sofort beginnt sein Herz zu rasen, auf seiner Haut bildet sich ein leichter Schweißfilm und seine Gedanken beginnen zu kreisen: „Wie soll ich das jetzt alles schaffen? Ich muss die Patienten aufteilen und so schnell bekomme ich doch keinen passenden Ersatz. Um Gottes Willen. Wie soll es bloß weitergehen?“ Das wäre eine mögliche Reaktion.

Fiktion 2: Die Gedankengänge eines anderen Chefs könnten so aussehen: „Schade. Sie war doch eine sehr gute Kraft. Aber gut. Ich muss direkt morgen eine Stellenanzeige schalten. Das wird nicht leicht, aber ich schaffe das schon. Mal schauen, ob ich einen Therapeuten finde, der sich im Bereich der Sporttherapie fortgebildet hat. Dann kann ich das Leistungsspektrum der Praxis mal erweitern.“

Existenzangst, Mitarbeitersuche und Co. führen zu Stress

Diese zwei völlig unterschiedlichen Reaktionen auf die Hiobsbotschaft der Mitarbeiterin zeigen, wie verschieden Menschen mit Stressmomenten umgehen. Praxisinhaber sind häufig Situationen ausgesetzt, in denen sie eigentlich einen kühlen Kopf bewahren und lösungsorientiert denken sollten – vielen fällt das jedoch schwer. Neben dem Fachkräftemangel in der Heilmittelbranche ist auch die Wirtschaftlichkeit der Praxis ein Thema, das Therapeuten bewegt. Wer seinen Mitarbeitern immer wieder verdeutlichen muss, dass sie Selbstzahlerleistungen an den Patienten bringen müssen und selbst kein besonderes Händchen für den Verkauf hat, den plagt mit Sicherheit die eine oder andere schlaflose Nacht.

Resilienz: Ausnahmesituationen gekonnt meistern

Wie die Praxisinhaber mit diesen Situationen umgehen, hängt auch viel von ihrer eigenen Widerstandskraft gegenüber Stress ab – der Resilienz. Zeigt ein Mensch ein hohes Maß an Resilienz, meistert er bestimmte Ausnahmesituationen besser als Personen bereits im Kindesalter erworben. Wer als Erwachsener merkt, dass ihm stressige Momente schnell über den Kopf wachsen, sich die eigenen Gedanken ständig im Kreis und um Probleme drehen, der kann daran arbeiten, zu einem resilienteren Ich zu gelangen. Denn: Psychisch gesunde Menschen können Resilienz erlernen.

Resilienz. Schutz- und Selbstheilungskräfte bewahren vor Überlastung

Der Verlust des Ehepartners oder eines Kindes, ein schwerer Unfall oder sogar ein Terroranschlag – einige Menschen erleben Schicksalsschläge und schaffen es dennoch, neuen Lebensmut zu schöpfen. Wer nach so einem Erlebnis wieder auf die Beine kommt, hat häufig eine ausgeprägt innere Widerstandskraft. Diese macht sich aber auch im Alltag bemerkbar, immer dann, wenn wir in Stresssituationen geraten.

In unserem Beispiel am Anfang reagieren die beiden Chefs völlig unterschiedlich auf die Kündigung der Mitarbeiterin. Der eine gerät nahezu in Panik, der andere bleibt ruhig und sieht die Chance, der Praxis mit einem neuen Mitarbeiter einen weiteren Schwerpunkt zu ermöglichen. „Die meisten Menschen verfügen über ein ganz normales Maß an Resilienz, also die Kraft, mit stressigen und belastenden Momenten umzugehen – trotzdem können uns bestimmte Situationen belasten“, sagt Dr. Anke Handrock, Trainerin und Coach für Ärzte, Zahnärzte und Therapeuten. Sie leitet unter anderem Kurse in Positiver Psychologie.

Sich selbst beobachten

Wer also in Zeiten von steigendem wirtschaftlichen Druck, Fachkräftemangel und fragwürdigen Vergütungen einem Burnout vorbeugen möchte, sollte als Praxisinhaber einmal in sich gehen und sich selbst hinterfragen:

- ▶ Wie reagiere ich in stressigen Situationen – zum Beispiel, wenn eine Mitarbeiterin kündigt oder ich Patienten eine Selbstzahlerleistung anbieten möchte?
- ▶ Wie fühle ich mich dann?
- ▶ Hänge ich mich an den Problemen auf oder blicke ich lösungsorientiert in die Zukunft?
- ▶ Habe ich häufig schlaflose Nächte, weil sich meine Gedanken um die Situation in der Praxis drehen?
- ▶ Habe ich körperliche Beschwerden wie Kopf- oder Bauchschmerzen, Verspannungen oder Einschlafschwierigkeiten?

Rechtzeitig Reißleine ziehen

„In der Regel merken wir Menschen, wenn mit uns etwas nicht stimmt, also wenn uns alles über den Kopf wächst“, sagt Anke Handrock. „Dann ist es Zeit, zu handeln. Denn jeder kann an seinen Fähigkeiten arbeiten und Resilienz quasi erlernen oder eben verbessern.“ Dazu eignen sich am besten spezielle Kurse und Coachings, in denen sich die Teilnehmer gezielt mit den Ursachen ihrer fehlenden oder ausbaufähigen Resilienz auseinandersetzen und Methoden entwickeln, sie gezielt zu trainieren.

Schätzen Sie sich selbst ein

Auf den folgenden Seiten finden Sie einen Überblick über denkbare Auslöser von Stress, Möglichkeiten, sich einmal selbst einzuschätzen sowie verschiedene Übungen, um die eigene Widerstandskraft zu stärken. Aber denken Sie daran: Dieser Artikel ersetzt kein professionelles Training.



Die inneren Antreiber oder wie unsere Eltern uns prägten



Wir gehen Konflikten aus dem Weg. Wir wollen alles perfekt organisieren. Wir blicken ungeduldig auf die Uhr, wenn etwas nicht schnell genug geht. Der Grundstein für viele dieser Verhaltensweisen wird meist bereits in unserer Kindheit gelegt. In der Resilienzforschung heißen diese tief sitzenden Motivationen die inneren Antreiber. Sie sind unter anderem dafür verantwortlich, dass wir im Leben erfolgreich sind. Sind sie zu stark ausgeprägt, können sie uns krank machen. „Ich habe schon tausend Mal gesagt, dass der Letzte die Fenster in der Praxis schließen muss und wer hat schon wieder die Patientenakte von Frau Müller bei N einsortiert?“, poltert ein Chef am Morgen in die Praxis. Dann huscht er durch die Räume und schaut, ob auch alle Behandlungsliegen ordentlich gereinigt sind, nichts in der Gegend rumliegt und das Toilettenpapier aufgefüllt wurde. Zu guter Letzt sortiert er fein säuberlich eingegangene E-Mails in die Ordner seines Postfaches. Schließlich muss alles seine Ordnung haben.

Der innere Antreiber dieses Praxisinhabers ist „**Sei perfekt!**“. Er verlangt, dass alles immer optimal organisiert ist. Fehler sind nicht erlaubt. Stattdessen signalisiert er: „Sei noch besser, du bist noch nicht gut genug“. So gilt für diese Menschen für sich selbst aber auch für andere nur eins: Perfektionismus.

Insgesamt hat die deutsche Forschung bislang fünf innere Antreiber ausgemacht. Ein weiterer ist „**Streng dich an**“. Menschen, die davon getrieben werden, streben ständig nach Leistung. Sie sind extrem fleißig und arbeitsam. Sich einfach mal zu entspannen, sich treiben zu lassen und nicht produktiv zu sein, fällt diesen Menschen schwer. Beispiel Praxisalltag: Der Drang, ständig Abläufe noch weiter zu optimieren, Patienten noch zufriedener werden zu lassen, Geld einzusparen und Fehler von Mitarbeitern zu vermeiden.

„**Beeil dich!**“: Geduld? Das ist für Menschen mit diesem inneren Antreiber ein Fremdwort. Getrödel wird nicht. Oft machen diese Personen viele Dinge gleichzeitig, um alles so schnell wie möglich fertig zu bekommen. „Ich muss jede Minute nutzen“ heißt es dann in Gedanken. Beispiel Praxisalltag: Wie kann ich die Therapieeinheiten noch besser straffen? Meine Mitarbeiter müssen schneller und effektiver arbeiten. Pausen sollten wir für Erledigungen nutzen.

„Große Jungs weinen nicht“ oder „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“ sind Sätze, die den inneren Antreiber „**Sei stark**“ hervorrufen können. Gefühle oder Schwäche zeigen? Fehlanzeige. Beispiel Praxisalltag: Ein Angehöriger ist verstorben? Egal, in der Praxis muss ich funktionieren. Auch krank sein, gibt es für mich nicht. Das geht schon alles.

Menschen, deren innerer Antreiber „**Mach es allen recht!**“ ist, stellen die eigenen Bedürfnisse hinten an. Hauptsache, es gibt keine Konflikte. Problem: Diese Menschen laufen Gefahr, ausgenutzt zu werden. Beispiel Praxisalltag: Bloß nicht egoistisch wirken und den Mitarbeitern alle Wünsche erfüllen. Man will ja keinen Streit.

Selbsteinschätzung. Welche inneren Antreiber begleiten Sie?

Beantworten Sie die Fragen ganz spontan, ohne lange nachzudenken.

Die Skala reicht von (1) = „trifft überhaupt nicht“ zu bis (5) = „trifft voll und ganz zu“.

Bitte hier ankreuzen.

1	Ich mache meine Arbeit immer gründlich.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2	Ich habe Schwierigkeiten damit, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3	Wenn ich eine Meinung äußere, dann begründe ich sie auch.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4	Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5	Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6	Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7	Ich benutze gerne klare Aufzählungen, wenn ich Sachverhalte erkläre.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8	Mein Gesichtsausdruck ist oft ernst.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9	Die Begriffe „genau“, „exakt“, „klar“, „logisch“ verwende ich oft.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10	Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11	Wenn ich raste, roste ich.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12	„Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen“, solche Sätze benutze ich oft.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13	„Nur nicht locker lassen“ ist meine Devise.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14	Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15	Erfolge muss ich mir hart erarbeiten.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16	Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17	Ich glaube, die meisten Dinge sind nicht so einfach, wie viele denken.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18	Ich strenge mich an, meine Ziele zu erreichen.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19	Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht“.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20	Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
21	Ich bin ständig auf Trab.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
22	Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
23	Leute, die „herumtrödeln“, regen mich auf.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
24	Ich unterbreche andere bei Diskussionen häufig.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
25	Aufgaben erledige ich möglichst schnell.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
26	Ich mag es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
27	Oft trommele ich ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
28	Ich bin ein nervöser Typ.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
29	Ich sage oft: „Mach mal zu“.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
30	Wenn ich telefoniere, male ich nebenbei vor mich hin.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

31	Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gern.	1	2	3	4	5
32	Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.	1	2	3	4	5
33	Ich habe eine harte Schale, aber einen weichen Kern.	1	2	3	4	5
34	Ich löse meine Probleme selber.	1	2	3	4	5
35	Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht.	1	2	3	4	5
36	Ich habe kein Verständnis für dumme Fehler.	1	2	3	4	5
37	Um nicht von anderen verletzt zu werden, bin ich anderen gegenüber oft hart.	1	2	3	4	5
38	So schnell kann mich nichts erschüttern.	1	2	3	4	5
39	Meine Probleme gehen die anderen nichts an.	1	2	3	4	5
40	„Zähne zusammenbeißen“ heißt die Devise.	1	2	3	4	5
41	Ich fühle mich verantwortlich dafür, dass sich andere in meiner Gegenwart wohl fühlen.	1	2	3	4	5
42	Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig ist.	1	2	3	4	5
43	Es ist mir wichtig, dass andere mich akzeptieren.	1	2	3	4	5
44	Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten.	1	2	3	4	5
45	Ich möchte von anderen wissen, ob ich meine Sache gut gemacht habe.	1	2	3	4	5
46	Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten anderer Personen zurück.	1	2	3	4	5
47	Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren.	1	2	3	4	5
48	Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.	1	2	3	4	5
49	Ich sage eher: „Können Sie es einmal versuchen“ als „Versuchen Sie es einmal“.	1	2	3	4	5
50	Ich bin diplomatisch.	1	2	3	4	5

Quelle: Grundlage für das Konzept der inneren Antreiber bietet die Transaktionsanalyse sowie die darauf basierende Neuentscheidungs-therapie. Der Test wurde von den Schweizer Psychologen Karl Kälin und Peter Müri entwickelt. Er ist zu finden in ihrem Buch „Sich und andere führen. Psychologie für Führungskräfte, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter“, das 2005 bereits in seiner 15. Auflage erschien (Günter W. Remmert, www.seminarhaus-schmiede.de/pdf/antreiber.pdf).

Auswertung

Zählen Sie die Punkte der einzelnen Abschnitte zusammen. Der höchste Wert bestimmt Ihren inneren Hauptantreiber.

Fragen 1-10: Sei perfekt!	Punktzahl:
Fragen 11-20: Streng dich an!	Punktzahl:
Fragen 21-30: Beeil dich!	Punktzahl:
Fragen 31-40: Sei stark!	Punktzahl:
Fragen 41-50: Mach es allen recht!	Punktzahl:

Erzielen Sie bei einem oder mehreren inneren Antreibern mehr als 35 Punkte, scheint dieser sehr stark zu dominieren. Überlegen Sie dann, ob er Ihren Arbeitsalltag beeinflusst und wenn ja, in welchen Situationen genau. Wenn Sie merken, dass es immer genau die Momente sind, in denen Sie besonders viel Stress empfinden, können Sie versuchen, diesen inneren Antreiber aktiv zu bekämpfen – sollte Ihnen das alleine nicht gelingen, denken Sie über ein Coaching nach.

Es ist nicht leicht, seine inneren Antreiber einfach zu ignorieren. Wir handeln die meiste Zeit automatisch und sind gefangen in unseren erlernten Verhaltensweisen. Wer schon als Kind von seinen Eltern immer gehört hat „Streng dich an, wir wollen Erfolge sehen“ wird nicht plötzlich mit Mittelmaß zufrieden sein. Aber Sie können sich Ihrem inneren Konflikt stellen und sich bewusst kleine Ausnahmen erlauben.

Den inneren Antreibern begegnen

Nehmen Sie sich dazu eine konkrete Situation vor. Beispiel aus dem Praxisalltag: Ihr innerer Antreiber ist „Sei perfekt“. Das erwarten Sie auch von Ihren Mitarbeitern. Sie ärgern sich darüber, dass sie vergessen, die Fenster abends zu schließen oder auch mal Unterlagen falsch einsortieren. Also kontrollieren Sie nahezu jeden Schritt – auch Kleinigkeiten. Gestehen Sie in Zukunft also sich selbst und Ihren Therapeuten Fehler zu. Diese Erlaubnisse können Sie folgendermaßen formulieren: „Ich kann meinen Mitarbeitern vertrauen“, „Fehler zu machen, ist menschlich“, „Es ist in Ordnung, wenn die Praxis nicht jeden Abend perfekt aufgeräumt ist“, „Ich muss mich selbst nicht um alles kümmern“. Das fällt schwer, hilft aber dabei, sich selbst vor Stress zu schützen.

Verschiedene Schutzfaktoren. Sie sorgen für ein resilientes Ich

Wer ein gesundes „psychisches Immunsystem“ hat, geht mit stressigen Situationen besser um. Für Sie als Praxisinhaber ist das zum einen für Ihr eigenes Seelenheil von großer Bedeutung, zum anderen wirkt ein entspannter und lösungsorientierter Chef sich auch immer positiv auf die Mitarbeiter aus. Sprich: Haben Sie ein hohes Maß an Resilienz, profitiert davon die gesamte Praxis.

Resiliente Menschen können schwierige Situationen häufig realistisch einschätzen. Sie finden schneller Lösungen, lassen sich nicht aus der Ruhe bringen und vertrauen auf die eigenen Fähigkeiten und den späteren Erfolg. Dazu tragen die Schutzfaktoren der Resilienz bei – in Deutschland werden aktuell nur sieben verwendet – in den USA etwa zehn (siehe Interview). Diese helfen uns, Belastungssituationen zu überstehen, aber auch alltäglichen Dingen so zu begegnen, dass sie uns gar nicht erst in Stress versetzen. Genauer:

Die Säulen der Resilienz

Akzeptanz

Ein Mitarbeiter kündigt. Ja, das ist ärgerlich. Aber hier gilt es, die Situationen anzunehmen. Sie können diese gerade nicht ändern. Wenn Sie die Kündigung jedoch akzeptieren, haben Sie die Chance, daraus einen positiven Nutzen zu ziehen.

Lösungsorientierung

Probleme gibt es im Praxisalltag immer. Halten Sie sich nicht mit deren Ursachen auf, sondern arbeiten Sie daran, sie zu lösen. Ein neuer Mitarbeiter könnte einen weiteren Schwerpunkt in der Praxis einführen. Werden Sie aktiv und nutzen Sie die entstehenden Möglichkeiten.

Optimismus

„Ok, der Mitarbeiter geht. Aber ein neuer kommt und wir werden das schon alles zusammen schaffen!“ – so denken Optimisten. Sie stecken nicht den Kopf in den Sand, sondern glauben fest an sich, ihr Team und ihr Können. Sie sehen auch in der Krise noch die positiven Seiten und nutzen diese für neue Wege.



Selbstregulierung

„Ich schaffe das, ich glaube an meinen Erfolg!“ Menschen mit einem hohen Maß an Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl haben es leichter, sich Herausforderungen zu stellen. Wer als Praxischef davon überzeugt ist, dass das Team eine Top-Leistung bringt, lässt sich von einer Kündigung nicht so leicht aus der Ruhe bringen.

Eigenverantwortung

„Ich bin verantwortlich für den Erfolg meiner Praxis“ – so sollten Sie Ihre Rolle als Chef sehen. Die Schuld für Fehler bei anderen zu suchen, löst das Problem nicht. Erhöhen die Krankenkassen erneut die Vergütung für Leistungen nicht, gilt es, umzudenken: Welche Alternativen gibt es für die Praxis, Geld zu verdienen?

Beziehungen pflegen

Ein gut funktionierendes Team, in dem sich alle vertrauen können, schafft ein optimales soziales Umfeld am Arbeitsplatz. Auch freundliche Patienten und Dienstleister helfen, dass die Arbeit Spaß bringt. Sprich: Umgeben Sie sich mit netten Menschen und verzichten Sie auf Kontakt zu Miesepetern.

Zukunftsorientierung

Was wünschen Sie sich für Ihre Praxis in den nächsten Jahren? Werfen Sie einen Blick in die Zukunft und formulieren Sie realistische Ziele – wie neue Leistungen oder mehr Umsatz. Entwickeln Sie Pläne, wie Sie diese erreichen können und arbeiten Sie tatkräftig an deren Umsetzung.

Ausmalen und entspannen :)

Entspannung. Mal so richtig abschalten



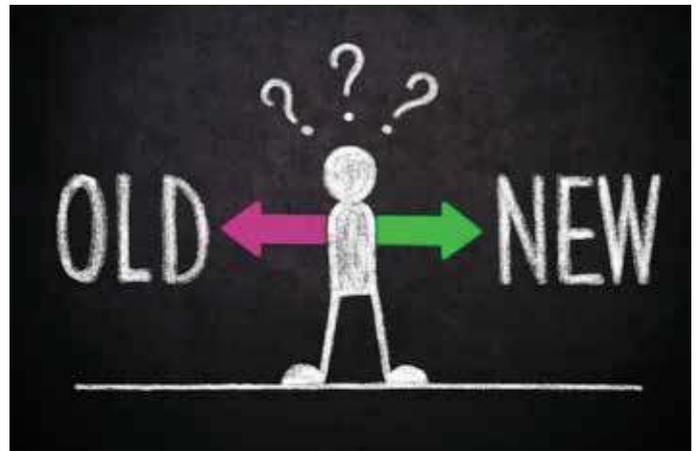
Bewerbungen durchsehen, Abrechnungen machen, Mitarbeitergespräche führen und Ausfallhonorare einholen – manche Tage scheinen nie enden zu wollen. Damit wir leistungsfähig bleiben, benötigen Körper und Geist Zeit, sich zu regenerieren. Aber auch hier gilt: Jeder Mensch entspannt auf eine andere Art und Weise.

„Ich habe das ganze Wochenende auf dem Sofa gelegen und gelesen. Das war Entspannung pur. Ich fühle mich jetzt richtig erholt“, erzählt Ihnen eine Patientin am Montagmorgen. Für Sie hingegen ist diese Vorstellung der blanke Horror. Sie waren am Sonntag mit dem Fahrrad unterwegs – Sie haben schön Tempo gemacht, eine ordentliche Strecke abgerissen und einige Berge erzwungen. Danach fühlten Sie sich richtig gut. Egal, wie Sie entspannen: Tun Sie es.

Individuelle Vorlieben berücksichtigen

Einige Menschen, wie die Patientin, können sich am besten erholen, wenn sie sich Ruhe gönnen, in die Badewanne legen, lesen oder einfach ein bisschen für sich sind. Viele andere schwören auf Ausdauersport als Gegenpol zur stressigen Arbeit. Bei einer Joggingrunde bekommen sie den Kopf frei und haben wieder Kraft für den Alltag. Manche benutzen gezielt Entspannungstechniken wie Yoga, Muskelrelaxation nach Jacobson und Autogenes Training. Andere Menschen halten sich gerne im Kreise ihrer geliebten Menschen auf, gehen mit Freunden ins Kino, besuchen mit der Familie den Zoo oder machen mit dem Partner einen ausgiebigen Spaziergang, um sich zu erholen.

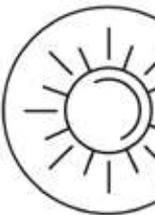
Wichtig dabei ist: Finden Sie selbst heraus, wie Sie am besten abschalten können. Nur weil Ihr bester Freund zum Yoga geht und davon schwärmt, heißt das nicht, dass es auch Ihren Kopf von den Alltagsorgen befreit. Um sich nicht noch mehr zu stressen, können Sie auch versuchen, Ihre Entspannungsmethoden in den Alltag einzubauen. Joggen Sie morgens zur Arbeit oder fahren Sie mit dem Fahrrad – auch die Mittags-



pause eignet sich manchmal für eine kleine Sporteinheit. Oder nutzen Sie Pausen, um sich kurz hinzulegen und bei etwas Musik zu entspannen. Meist reichen schon 20 bis 30 Minuten, um neue Kraft für den restlichen Tag zu tanken. Ein weiterer Nebeneffekt: Sie sind dadurch resistenter gegenüber Stresssituationen – das danken Ihnen vor allem Mitarbeiter und Patienten.

Fazit: Kräfte aufbauen, entsprechend handeln und so Stress vorbeugen

Wer seine innere Widerstandskraft stärken möchte muss sich seinen eigenen wunden Punkten stellen. Das fällt vielen nicht leicht. Wer aber weiß, wo er noch mehr für sich tun kann, ist in der Lage, an seiner Resilienz zu arbeiten und so das Risiko zum Beispiel für Burnout zu senken. Für die Praxis bedeutet das: Ein resilienter Chef blickt positiv in die Zukunft, geht Probleme lösungsorientiert an und glaubt an sich und die Mitarbeiter – frei nach dem Motto: Wir schaffen das.





“Jeder gesunde Mensch kann seine Resilienz stärken“

Interview mit Anke Handrock

Anke Handrock ist Zahnärztin sowie Trainerin und Coach für Ärzte, Zahnärzte und Therapeuten. Sie leitet unter anderem Kurse in Positiver Psychologie.

Wieso sind manche Menschen resilienter als andere?

HANDROCK | Das lässt sich so einfach nicht sagen. Resilienz bedeutet ja, widerstandsfähig gegenüber Krisen zu sein. Diese sind einfach normal – jeder steckt mal in einer Krise. Und das Schöne ist: Resilienz ist eigentlich auch die Norm. Die meisten Menschen haben ein vernünftiges Maß an Widerstandskraft. Dass manchen Personen Resilienzfaktoren fehlen, liegt daran, dass sie sie bisher noch nicht ausgebildet haben.

Resilienz ausbilden – wie kann ich das beeinflussen?

HANDROCK | Es gibt zwar Menschen, die von Natur aus widerstandsfähiger sind und Probleme spontan lösen, aber Resilienz kann man wirklich lernen. Meistens wird der Grundstein schon in der Kindheit gelegt. Es gibt Programme für Eltern. Dort wird ihnen aufgezeigt, wie sie ihre Kinder fördern können, damit diese Resilienz entwickeln. Nehmen Mutter und Vater den Kindern permanent alles ab, dann entwickeln sie keine Fähigkeiten, auch mal mit schwierigen Situationen umzugehen – sie wissen dann beispielsweise nicht, wie man sich realistische Ziele setzt. Andersrum: Wenn Eltern zu hohe Erwartungen haben, bekommen die Kinder Probleme mit ihrem Selbstwertgefühl, ihrem Selbstvertrauen.

Wie merken Therapeuten, ob sie ein hohes Maß an Resilienz in sich tragen oder eben nicht?

HANDROCK | Zum einen können sie sich selbst testen. Im Internet gibt es zahlreiche Tests, die sie machen können. Diese sind aber nur für eine erste Einschätzung sinnvoll. Die meisten sind nicht wissenschaftlich validiert. Zum anderen können sich Therapeuten fragen: Komme ich mit den Anforderungen in der Praxis langfristig zurecht oder habe ich andauernd das Gefühl, alles selbst schaffen und ständig die Kontrollen behalten zu müssen und so weiter. Wenn sie merken, dass sie normale Situationen im Praxisalltag stressen, die sie eigentlich bewältigen müssten, dann ist das ein mögliches Anzeichen für ein geringes Maß an Resilienz. In so einem Fall ist es wichtig, dass Ärzte oder Psychologen ausschließen, dass Depressionen, Burnout und Co. Grund für die Gefühle sind.

In Deutschland geht die Forschung von sieben Resilienzfaktoren aus, welche gibt es noch?

HANDROCK | In Amerika gibt es mindestens zehn Faktoren. Besonders zu nennen wären dann noch der Umgang mit eigenen Gedanken, die emotionale Kompetenz. Dieser wird in Deutschland kaum beachtet, dabei ist er wirklich wichtig. Damit trainiert zum Beispiel auch die amerikanische Armee. ■ [km]

mehr: Lust auf mehr Positive Psychologie?
Auf Seite 37 finden Sie die aktuellen Kursangebote