

Stress, Hektik, Druck – was tun?

Nadja Gajić über den Umgang mit Stress und die Bedeutung von Resilienz

Immer häufiger wird bei (Zahn-)Ärzten Burn-out diagnostiziert. Wen wundert's, bei dem teils herausfordernden Arbeitsalltag in Praxis und Klinik. Nadja Gajić ist Psychologin und Resilienz-Coach und kennt das Problem nur zu gut. Sie gibt im Interview einen Einblick in die Problematik. In den kommenden Ausgaben der ZZS können Sie sich auf Tipps zur gezielten Stärkung der Widerstandskraft und zum bestmöglichen Stressmanagement freuen.

ZZS: Stress im Alltag – für den einen ein Problem, den anderen macht es glücklich. Ist das wirklich so?

Nadja Gajić: Stress ist als ein Ungleichgewicht zwischen inneren und äusseren Anforderungen an einen Menschen und dessen persönlichen Handlungsmöglichkeiten zu verstehen. Ja, es ist tatsächlich so: Menschen können objektive Belastungen subjektiv unterschiedlich empfinden. Gleiche Reizkonstellationen katapultieren manche Menschen in einen Stressprozess, während andere davon zu profitieren scheinen und wieder andere überhaupt nicht davon tangiert werden. Andererseits kann auch ein und derselbe Mensch eine Belastung in verschiedenen Situationen unterschiedlich empfinden. Die individuelle Bewertung der Situation ist entscheidend: Ist die Situation bedrohlich oder zu bewältigen? Das Resultat dieser Einschätzung ist es, das darüber entscheidet, ob ein Mensch Stress empfindet oder nicht. Hier spielen unsere Erfahrungen, Einstellungen, unsere Veranlagung, Persönlichkeit und Tagesform sowie unsere Bewältigungsstrategien eine Rolle. Auch als positiv bewertete Ereignisse erfordern von uns Anpassungsleistungen und können deshalb ebenso als belastend erlebt werden (z.B. Heirat, Geburt eines Kindes). Jedoch haben negativ bewertete Ereignisse stärkere Auswirkungen auf die Gesundheit.

ZZS: Welche negativen Folgen entstehen denn durch Stress?

Nadja Gajić: Stress bleibt ohne nachteilige Folgen, sofern der Anspannung die notwendige Entspannung und Erholung folgen. Stress hat besonders dann negative Folgen, wenn die Ermüdungssignale übersehen oder ignoriert werden und punktueller Stress zu Dauerstress wird. Erst wenn die Stresseinschläge dichter, die Stressreize zu viel, zu schnell, zu heftig werden und die Stressreaktion über eine lange Zeit andauert, wird aus einer vorübergehenden Anspannung eine Daueranspannung. Je stärker die Anspannung wird, desto mehr verkneift man sich Dinge, die entspannen. Dadurch wird die Abwärtsspirale beschleunigt. Aus normalem Stress wird Dauerstress. Die Fähigkeit zur wirksamen Entspannung, zur Regeneration, geht dann allmählich verloren. Bei Dauerstress bleibt man nervös, ist innerlich unruhig, kann sich nicht mehr entspannen. Abends ist man müde, erschöpft und abgespant. Man fühlt sich ferienreif und zermürbt. Die geistige Leistungsfähigkeit verabschiedet sich, da durch Stress zunächst die höheren geistigen Prozesse beeinträchtigt werden. Solcher Dauerstress führt nicht nur zur Abnahme der Leistungsfähigkeit, sondern auch zur Verschlechterung des physischen und psychischen Gesamtzustands, denn ein Stressor kann auf fünf



Nadja Gajić bietet individuelle Coachings, Workshops und Vorträge.
Foto: ZVg

Ebenen Reaktionen induzieren: Auf der kognitiven (Denk- und Wahrnehmungsprozesse), der emotionalen, der vegetativ-hormonellen Ebene, in der Skelettmuskulatur und der (sichtbaren) Verhaltensebene. Diese Ebenen beeinflussen sich gegenseitig und können sich verstärken. So kann man beispielsweise muskuläre Veränderungen wie Anspannung an sich feststellen und darauf mit dem Gedanken reagieren: «Ich bin schon wieder angespannt. Immer wenn ich angespannt bin, zeige ich schlechte Leistung. Furchtbar, es geht schon wieder schief.»

ZZS: Kann sich Stress denn auch positiv auswirken?

Nadja Gajić: Die Stressdosis und die wahrgenommenen Bewältigungschancen entscheiden darüber, ob Stress negativ oder positiv wirkt. Stress wirkt zunächst positiv. Während uns bewältigte Herausforderungen beflügeln, ist

das Übermass an Stress schädlich, führt zu Ermüdung und schliesslich zum Zusammenbruch. Ideal ist mittlerer Stress. Zu viel oder zu wenig Stress kann zu einem Leistungsabfall führen. Eine zu hohe Aktivierung ist beispielsweise erkennbar an Nervosität, Hektik und Konzentrationsschwäche. Eine zu niedrige an Müdigkeit und Antriebslosigkeit. Jede körperliche und geistige Anstrengung benötigt ein Mindestmass an Stressenergie. Daher sind Spitzenleistungen ohne kontrollierten Stress nicht möglich.

ZZS: Sind Zahnärzte besonders von dieser Problematik betroffen?

Nadja Gajić: Studien zu psychischen Belastungen bei Zahnärzten zeigen, dass 60,99 % (N=730) der Zahnärzte die zahnärztliche Berufsausübung als «überdurchschnittlich stressig» empfinden und dass sich über die Hälfte der befragten Zahnmediziner erschöpft fühlen. In der zahnmedi-

zischen Tätigkeit sind potentielle Stressoren sehr zahlreich und oftmals gleichzeitig vertreten. Da wären beispielsweise Konstellationen wie das potentielle Risiko, einen Behandlungsfehler zu machen, gekoppelt an einen hohen Leistungsanspruch an sich selbst und damit einhergehende Versagensängste bei einem Patienten mit einer hohen Erwartungshaltung. Oder die Situation, wenn es Ärger mit den Mitarbeitenden gibt oder Personalausfälle und dann obendrein noch ein technischer Defekt an einem Gerät rein schneit, während sich Patienten über die Wartezeit beschweren. Obendrauf gepackt kommen dann noch private Sorgen, die im Hinterkopf Lärm machen. Das zu viel, zu schnell, zu heftig ist der Punkt.

ZZS: Haben Sie persönliche Erfahrungen gesammelt mit «Ärzten am Limit» oder wie kommt es, dass Sie sich mit dieser Zielgruppe befassen?

Für die innovativsten Zahnarztpraxen!

Anästhesie schmerzfrei und mühelos mit computergesteuerte Technik.

NEU

Probieren Sie Dentapen jetzt aus und erhalten Sie 12 Monate Anwendung inklusive.

www.dentapen.ch

info@dentapen.ch



Nadja Gajić: Als klinische Psychologin und Resilienz-Coach mit zusätzlichem MAS in Gesundheitsförderung und Prävention liegt mir die psychische und physische Gesundheit von Menschen sehr am Herzen. Privat bin ich mit einem Zahnarzt verheiratet und in unserer Familie hat es mehrere Zahnärzte. So habe ich Einsicht in deren Belastungen aus nächster Nähe. Zahnärzte tragen als Führungskräfte viel Verantwortung und haben eine wichtige Vorbild- und Mentorenfunktion ihren Mitarbeitenden gegenüber. Gerade jetzt im Kontext der Pandemie ist die Tragkraft in dieser Rolle noch bedeutender als sonst. Darüber hinaus haben psychische Probleme in der breiten Bevölkerung durch die Pandemie massiv zugenommen, was auch zu mehr belasteten Patienten auf dem Behandlungstuhl führt und noch mehr Resilienz erfordert.

ZZS: Was versteht man unter Resilienz und kann das Jede und Jeder lernen?

Nadja Gajić: Psychische Resilienz bezeichnet die Aufrechterhaltung bzw. rasche Wiederherstellung der psychischen Gesundheit während oder nach stressvollen Lebensumständen. Resilienten Menschen gelingt es, mit belastenden Situationen und Lebensumständen so umzugehen, dass sie psychisch gesund bleiben und an den Herausforderungen wachsen. Sie sind eher in der Lage, Stressgefühle zu regulieren und sich flexibel an wechselnde Situationen anzupassen. Resilienz wird nur zu einem kleinen Teil ererbt und entwickelt sich vorwiegend im andauernden Austausch zwischen Individuum und Umwelt. Die Entwicklung von Resilienz ist ein komplexer systemischer und dynamischer Anpassungs- und Entwicklungsprozess. Daher können wir Resilienz erlernen und trainieren und somit ein Leben lang beeinflussen.

ZZS: Sie bieten auch Fortbildungen für Zahnärzte an. Welche Kurs-Konzepte bieten Sie an und was wird gecoach?

Nadja Gajić: Ja, ich habe mit Strong Roots mein eigenes Online-Unternehmen und biete Online-Fortbildungen mit SSO anerkannten Fortbildungsstunden an sowie Einzelcoachings, Teamtrainings und Gruppenkurse für mehr Widerstandskraft. Bei der Resilienzförderung arbeite ich mit den Klienten mit dem sogenannten Resilienz-Zirkel-Training nach dem Bambusprinzip®. Die Coaches lernen ihre Ressourcen zu aktivieren, das Entstehen von Krisen im Vorfeld zu vermeiden und mit akuten Herausforderungen, Problemen und Krisen leichter, schneller und besser umzugehen. Wir arbeiten bei der Resilienzförderung mit einem zirkulären System und der systematischen Aktivierung von acht Kompetenzfeldern, die in steter Wechselwirkung zueinanderstehen. Im Fokus sind resilienzstärkende Denkhaltungen und Einstellungen sowie Strategien

und Verhaltensweisen, die dienlich sind, Herausforderungen zu meistern und im besten Falle gestärkt aus ihnen hervorzugehen.

ZZS: Wir freuen uns, dass wir in den nächsten Ausgaben Tipps zum Stressmanagement veröffentlichten dürfen. Haben Sie heute schon einen ersten Ratschlag?

Nadja Gajić: Ich freue mich auch und danke Ihnen und der ZZS für diese Gelegenheit. Wir sprachen schon darüber, dass unsere höchstmögliche Leistungsfähigkeit bei

einem mittleren Aktivationsniveau liegt. Beantworten Sie bitte nun für sich selbst ganz ehrlich die Frage: Wie viele Pausen machen Sie im (Praxis-)Alltag?

Durch regelmässige Auszeiten erhalten wir uns nicht nur unsere volle Leistungsfähigkeit, sondern werden auch stressresistenter und können besser mit Unvorhergesehenem umgehen. Als Faustregel kann man sagen, dass nach einer 90-minütigen Arbeitsphase eine kurze Pause sinnvoll ist und in der Mitte des Arbeitstags eine etwa

halbstündige Pause eingelegt werden sollte. Diese Pause sollte ungestört sein und dazu dienen, dass Sie abschalten, durchatmen, lachen, essen, trinken und sich bewegen. Also kein paralleles trouble shooting, Rechnungen bezahlen, Mitarbeitergespräche oder was Ihre To-Do-Liste sonst noch alles hergibt. Nein. Das ist keine Pause! Etablieren Sie für sich eine Gewohnheit, wo Sie Ihren Akku aufladen. Wenn Ihre Arbeitsumgebung die Möglichkeit bietet, legen Sie einen power nap ein oder gehen an die

frische Luft. Sie stärken damit Ihre Widerstands- und Leistungskraft.

ZZS: Vielen Dank, Frau Gajić, für diesen Einblick in Ihr spannendes Fachgebiet.

www.strongroots.ch

Kontakt:

Strong Roots Nadja Gajić
Rotackerstrasse 55
8645 Jona
mail@strongroots.ch

Zeramex Digital Solutions

Individuelle Prothetik – maßgeschneidert von A-Z

Erfahren Sie mehr!
Digital dental solutions
00800 - 04 00 13 13
www.zeramex.com

Komplett individuelle Versorgung

Daten übermitteln – Sofortige Versorgungsgeschichte bekommen
– Einzel- – Full

- Individuelle Abutments & Single Crowns
- Monolithische Kronen & Brücken
- Gefärbt & Glasiert lieferbar

Kompetenzentrum für metallfreie und digitale Lösungen
– Made in Switzerland

