

# Strong Roots – mit starken Wurzeln

## Mit Champions-Mindset zu besserer Teamarbeit und spielerisch mehr Leistung

Haben Sie sich auch schon mal gefragt, wie Sie die Zusammenarbeit in Ihrem Team ungezwungen fördern und auf lockere, spielerisch-sportliche Weise mehr leisten können, ohne dabei auszubrennen?

In meiner Jugend habe ich 12 Jahre leidenschaftlich Basketball gespielt. Zehn davon rannte ich auch als Schiri über den Platz. Und schauen Sie mal, was wir Gutes aus der NBA in den Praxisalltag übernehmen können.

Forscher der Universität Berkeley untersuchten die Verhaltensweisen von erfolgreichen NBA-Spielern. Sie zeichneten zu Beginn einer Saison auf, wie oft sich die Spieler gegenseitig ein «High Five» und andere Zeichen der Ermutigung, wie z.B. eine Faust, gaben. Anhand der Anzahl der «High Fives» während eines Spiels zu Saisonbeginn konnten die Forscher voraussagen, welche Teams zum Saisonende die besten Ergebnisse erzielen würden. Die besten NBA-Teams – diejenigen, die es bis zur Finalrunde schafften – waren diejenigen, die zu Beginn der Saison die meisten «High Fives» untereinander verteilt hatten. Die Teams, die sich gegenseitig abgeklatscht haben, bauten sich ständig gegenseitig auf. Diese körperliche Berührung kommuniziert prosoziale Emotionen mit der impliziten Bedeutung: «Ich stehe hinter Dir. Ich glaube an Dich. Auf gehts! Wir schaffen das.» Dies hilft, ein schlechtes Spiel abzuschütteln und zuversichtlich nach vorn zu blicken. Es hebt die Stimmung und erinnert einen daran, dass man immer noch gewinnen kann. So glaubten die High-Five-Mannschaften aneinander und an ihre Fähigkeit, als Team zu gewinnen.

Umgekehrt berührten sich die schlechtesten Teams in der NBA kaum. Kein Abklatschen. Nichts. Sie spielten durchweg egoistisch und ineffizient, was sich auch in ihren Ergebnissen widerspiegelte.

### Berührung fördert Vertrauen

Eine der wichtigsten Funktionen von Berührung ist die Förderung von Vertrauen und Kooperation. Und Vertrauen ist ein fundamentales Element zwischenmenschlicher Beziehungen. Über Berührungen, auch ganz kurze, einsekündige,

wird das gegenseitige Vertrauen gestärkt und die Kooperation innerhalb einer Gruppe verbessert. Und dieses Mehr an Kooperation ist die treibende Kraft für bessere Leistung. Diese zeigt sich sowohl auf der individuellen als auch auf der Teamebene, denn eine ad-

Ich stehe hinter Dir.»

Seine motivierende Kraft ist wissenschaftlich gut dokumentiert. Ein «High Five» kostet nichts, aber es ist unbezahlbar.

Eine Geste der Bestätigung und Wertschätzung für den anderen Menschen. Ein Ausdruck der Unterstützung und des Lobes.

### Unternehmensziele als Team erreichen

«High Five» gilt nicht nur für den Sport. Wir müssen auch bei der Arbeit gesehen, unterstützt und angefeuert werden. Unbedingt!

Forschungsergebnisse einer dreijährigen Studie von Google zeigen, was die leistungsstärksten Teams ausmacht: Die besten Teams, sowohl bei der Arbeit als auch im Le-

### Auch im Praxisalltag ist ein aufbauender Champions-Mindset gefragt.

- Die Behandlungseinheit ist wieder mal ausgestiegen, obwohl der Techniker erst letzte Woche da war? Und nun wissen Sie nicht, wohin mit den Patienten, sind unter Druck und nerven sich? «High Five!» spendet Ihnen jetzt Ermutigung, erinnert Sie an Ihre innere Kraft und daran, dass Sie die Situation trotzdem souverän packen werden.
- Corona hat zugeschlagen und eine Mitarbeitende ist ausgefallen? Nun ist wegen der zusätzlichen Arbeit das anwesende Staff im Schleudergang? Ein «High Five!» muss her. «Wir helfen einander. Wir schaffen



**PRAXIS-TIPP**  
VON NADJA GAJIC

es, auch wenn alles entspannt und gesittet läuft. Üben Sie immer wieder. Spielerisch. Ein «High Five!» der Bedeutung «Ich sehe dich. Bin froh, bist du da.» bringt Wertschätzung ins Team. Für ein stärkeres Miteinander und Füreinander.

### Eine Woche Effekt testen

Mir ist bewusst: Steriles Arbeiten hat Priorität und in Zeiten von Corona sind Berührungen nicht grad Mode. Aber die Desinfektionsmittelknappheit ist seit Längerem überwunden und die Flasche sicher auch bei Ihnen in der Praxis stets griffbereit. Für den mentalen Uplifter, der obendrein Spass macht und den Zusammenhalt des ganzen Praxisteam fördert, pumpt man gern ein paar Hübe mehr. Oder vielleicht machen Sie die sauberer-Handschuh-zu-sauberer-Handschuh-Variante. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und checken Sie ab, welche Möglichkeiten Sie für das Umsetzen von «High Fives» in Ihrem Alltag sehen. Testen Sie es einfach mal aus und ziehen Sie es eine Woche lang systematisch mit Ihrem Praxisteam durch.

Beobachten Sie, wie Sie alle sich damit fühlen. Dann können Sie immer noch entscheiden, ob der Zweck die Umstände heiligt.

Haben Sie Fragen oder Anmerkungen? Brauchen Sie Unterstützung zur Stärkung Ihrer Widerstandskraft und Stressresistenz? Dann mailen Sie mir auf mail@strongroots.ch. Ich freue mich auf Sie.

[www.strongroots.ch](http://www.strongroots.ch)



Nicht nur im Sport gilt ein guter Teamgeist als wichtige Basis für Erfolg und ein funktionierendes Teamwork.

Fotos: iStock/  
monkeybusinessimages

äquate Art der Berührung lässt die Gruppenmitglieder zum Wohl der Gruppe mitarbeiten und senkt die Wahrscheinlichkeit von selbstsüchtigen Egotrips.

### «High Five!» – Unbezahlbar – Gratis!

Ein «High Five» ist so viel mehr als ein Handschlag. Es ist eine Übertragung von Energie und Glauben von einer Person zur anderen. Es setzt die Motivationspritze Dopamin frei. Es weckt etwas in uns, eine Erinnerung an etwas, was man vergessen hat. Jedes «High Five» sagt: «Ich sehe Dich. Ich glaube an Dich.

ben, sind diejenigen, in denen sich jedes Teammitglied gesehen und gehört fühlt und seinen Teamkollegen vertrauen kann. Die besten Teams entwickeln «psychologische Sicherheit». Das Gefühl, dass andere Menschen hinter einem stehen und einen aufbauen und anfeuern – auch dann, wenn man nicht auf der Höhe ist oder was verbockt hat – macht einen widerstandsfähiger und optimistischer. Es schafft eine Atmosphäre des Vertrauens, der Unterstützung und des Respekts. Das alles können wir bereits mit einer so simplen, mühelosen, spielerischen Geste gewinnen!

das! Keep going.» «High Five» haben Sie nötig. Sie verdienen es! Es erinnert Sie daran, dass Sie Widerstandsfähigkeit und Durchhaltevermögen in sich tragen.

- Ein Patient treibt es mit seinen Erwartungen über die Spitze des Tolerierbaren? Ihr Gehirn rast und sucht nach verbalen Formulierungen, um gesunde Grenzen durchzusetzen? Mut und Klarheit braucht es auch, also «High Five!»
- Auch zwischendrin. Gründe gibt es eh mehr als genug. Nutzen Sie

**ZZS**  
ZAHN-ZEITUNG SCHWEIZ

**MedTriX Group**

MedTriX AG  
Grosspeterstrasse 23  
Postfach | 4052 Basel  
Tel. +41 58 958 96 96  
Fax +41 58 958 96 90  
info@medtrix.group  
www.medtrix.group

**Geschäftsführer**  
Oliver Kramer | oliver.kramer@medtrix.group

**Verlagsleitung**  
Dr. Theo Constanda  
theo.constanda@medtrix.group

**Chefredaktion**  
Carmen Bornfleth  
carmen.bornfleth@medtrix.group

**Korrespondenten**  
Dr. Caroline Clausen, Marion Gredig  
Dr. Bendicht Scheidegger, Dr. Martina Schriber  
Dr. Silvio Schütz, Dr. Katrin Zumstein

**Layout**  
David Jentzen | david.jentzen@medtrix.group

**Vertrieb**  
zzs-abo@medtrix.group

**Anzeigenverkauf**  
Peter Ocklenburg  
peter.ocklenburg@medtrix.group

**Anzeigenadministration**  
Carolyn Kretschmar  
carolyn.kretschmar@medtrix.group

**Jahresabonnement**  
CHF 68.– inkl. MwSt. und Versandkosten

**Urheber und Verlagsrecht**  
© 2022 MedTriX AG, Basel

Die Zeitung und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Fotos sind urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke oder Vervielfältigungen in analogen oder digitalen Medien, auch auszugsweise, sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags erlaubt. Die wiedergegebene Meinung deckt sich nicht in jedem Fall mit der Meinung des Herausgebers. Alle Angaben erfolgen ohne jede Verpflichtung und Gewähr für ihre Richtigkeit. Für Angaben zu Diagnosen und Therapien übernimmt der Herausgeber keine Garantie oder Haftung. Geschützte Warenzeichen werden nicht in jedem Fall kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann nicht geschlossen werden, dass es sich um

ein nicht geschütztes Produkt handelt. Mit der Einsendung eines Manuskriptes erklärt sich der Urheber/Autor damit einverstanden, dass der entsprechende Beitrag elektronisch gespeichert oder zur Herstellung von Sonderdrucken verwendet wird. Gerichtsstand und Erfüllungsort: Basel

ISSN 2296-2972  
[www.zahnzeitung.ch](http://www.zahnzeitung.ch)