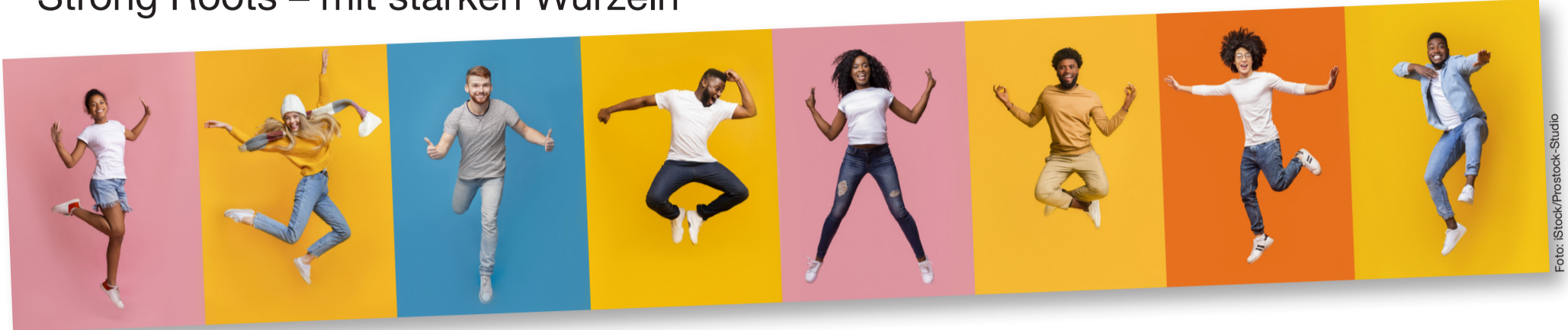


# Wecken Sie den Optimisten in sich!

## Strong Roots – mit starken Wurzeln



Im Unglück fühlt sich unser Gehirn zu Hause. Wenn es gilt, Probleme zu wälzen, eigene Unzulänglichkeiten zu entdecken oder Katastrophen zusammenzudichten, läuft es zur Höchstform auf. Oft reicht es schon, sich nur vorzustellen, was wir noch alles zu erledigen haben und schon sinkt die Stimmung. Ereignet sich dagegen etwas Positives, nimmt unser Gehirn kaum richtig Notiz davon.

Diese Verzerrung in Richtung Negativität war in der Evolution einst nützlich, um unser Überleben zu sichern. Heute zieht sie uns jedoch häufig einfach nur runter. Und ist die Gemütslage im Keller, lähmt das erheblich unsere Leistungsfähigkeit. Was uns bei guter Laune leicht von der Hand geht, braucht jetzt ewig und fühlt sich wie eine riesige Last an. Wir können aber etwas dagegen tun, indem wir unser Gehirn zu mehr Optimismus umprogrammieren und unseren Fokus auf unsere Möglichkeiten richten, statt auf Schwierigkeiten.



**PRAXIS-TIPP**  
VON NADJA GAJIC

### Optimismus: Unverzichtbar, um resilient zu sein oder es zu werden

Eine Kompetenz, die beträchtlich auf unsere psychische Widerstandsfähigkeit einzahlt, ist die Fähigkeit, belastenden Umständen und Schwierigkeiten mit einer positiven Einstellung zu begegnen.

### Was ist mit positiver Einstellung gemeint?

Es geht dabei nicht um Schönrederei, sondern darum, einseitige, stressinduzierte Sichtweisen auszugleichen und eine grössere Bandbreite von Erfahrungen anzuregen.

Resiliente Menschen können auch in Krisenzeiten mit einer gewissen Distanz auf die Gesamtsituation blicken und erkennen, was trotz aller Probleme gerade gut und vorteilhaft für sie verläuft. Probleme werden nicht ausgeblendet, sondern ein gesundes Gegengewicht zur negativen, schwächenden Sichtweise geschaffen. Energie und Aufmerksamkeit werden auf die positiven Ausnahmen gerichtet,

das Gute im Schlechten als Chance gesehen und Möglichkeiten zu Wachstum bzw. Weiterentwicklung erkannt.

«Die Chance klopft öfter an als man meint, aber meistens ist niemand zu Hause.» (William Rogers)

### Positives Selbst- und Menschenbild

Optimistisch zu sein bedeutet auch, ein positives Selbst- und Weltbild zu haben. Dazu gehört:

- uns unserer eigenen Fähigkeiten, Kompetenzen und Stärken bewusst zu sein.
- uns selbst gut zureden zu können.
- an uns selbst zu glauben.
- davon überzeugt zu sein, dass wir auch schwierigste Situationen meistern können.
- zu verstehen, dass Niederlagen von vorübergehender Natur sind.
- darauf zu vertrauen, dass sich die Dinge zum Besseren entwickeln werden.

Damit schöpfen wir Kraft aus uns selbst heraus und gehen zuversichtlich an Krisen oder Veränderungen heran.

### Optimismus kann man lernen

Der zentrale Schlüssel für die Entwicklung von Optimismus – auch in Krisenzeiten – ist die Art und Weise, wie wir unsere Energie und Aufmerksamkeit auf das lenken, was funktioniert und gut läuft. Das können wir üben:

Stellen Sie sich – am besten täglich

– die folgenden Fragen, um mehr Optimismus in Ihnen zu erwecken:

- In welchen Momenten habe ich mich heute wohl gefühlt?
- Was habe ich heute besser, leichter, angenehmer empfunden?
- Was ist mir heute gut von der Hand gegangen? Was habe ich gut hinbekommen?
- Welche meiner Stärken und Talente konnte ich heute einsetzen?

### Stärken Sie die Resilienz Ihres Teams

Resiliente Teams und Organisationen verstärken Optimismus und positive Selbsteinschätzung, in dem sie über Erfolge und positive Ereignisse reden, sie anerkennen und auch gemeinsam feiern. Sie sind sich der Begabungen, Talente und Kompetenzen der Mitarbeitenden bewusst und richten ihre Energie und Aufmerksamkeit auch in Krisenzeiten auf die Chancen und Möglichkeiten, die sich ihnen bieten.

Sie können sich selbst und anderen mehr Sicherheit geben, in dem Sie so oft wie möglich die Aufmerksamkeit auf die Stärken und auf gemeinsame, positive Erfahrungen und Gelungenes richten. Das ist insbesondere dann wichtig, wenn Ihr Team demotiviert und verunsichert ist.

Sie können z.B. so vorgehen:

- Betonen Sie in persönlichen Gesprächen und Meetings immer wieder diejenigen Aspekte, die gut laufen, die funktionieren, die

Ihnen oder anderen leicht von der Hand gehen.

- Diskutieren Sie Probleme und Schwierigkeiten, doch suchen Sie gleichermassen mit Ihrem Team zusammen immer wieder auch nach den positiven Ausnahmen.
- Seien Sie selbst bereit für Veränderungen und öffnen Sie sich für einen Neuanfang. Fragen Sie sich und Ihre Mitarbeitenden immer wieder: Was könnte an der jetzigen Situation einmal von Vorteil sein? Was gibt es jetzt zu lernen?

Optimistische Menschen sind gesünder, belastbarer, haben mehr Ausdauer und leben länger als Pessimisten. Das ergeben Studien aus der Glücksforschung. Glücklicherweise können wir Optimismus kultivieren und haben tatsächlich die Wahl, wie wir unseren Wahrnehmungsfiler einstellen. Der deutsche Journalist und Publizist Theodor Heuss hatte hierfür eine prägnante Guideline:

«Der einzige Mist, auf dem nichts wächst, ist der Pessimist.»

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

Wenn es Sie interessiert, wie resilient Sie sind, dann machen Sie doch den kostenlosen «Resilienz-Test». Den Download finden Sie über

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

### Programme

Welchen Beitrag die kieferorthopädische Intervention in der frühen Wechselgebiss-Phase zur Prävention und Vorbereitung einer nachfolgenden Therapie leisten kann, war das Thema von Dr. Drechsler (Wiesbaden). Mit dem Invisalign First-System können infantile Habits, Platzmangel oder sagittale Abweichungen bei Kindern mit Clear Alignern behandelt werden: «Man muss schauen, wer schneller ist – die kieferorthopädische Therapie oder die Zahnfee.»

Dr. Jörg Schwarze (Köln) referierte über Invisalign für Teens. Wenn man diese gut und erfolgreich behandelt, sind es die perfekten Werbetreibenden. Brackets zu tra-

«Jugendliche sind die perfekten Werbetreibenden, da sie auf Social Media aktiv sind.»

gen ist für sie eine Katastrophe. Allerdings trauen sich heute viele noch nicht, Jugendliche mit Clear Alignern zu behandeln. Denn es gibt hier ein paar Herausforderungen: Die Mitarbeit ist oft verbesserungswürdig, Zahnwechsel, Wurzelbewegungen, kurze klinische Kronen und das Wachstum.

Dr. David Couchat stellte die Kommunikation mit jugendlichen Patienten in den Mittelpunkt seines Vortrags. Zu beachten ist, dass die Entscheidung für oder gegen eine

Aligner-Therapie i. d. R. die Eltern treffen. Deshalb braucht es starke Argumente, um von der Wirksamkeit zu überzeugen.

Es folgte ein sehr engagierter Vortrag von Dr. Udo Windsheimer zu komplexen, kombinierten Behandlungen.

Den Abschluss des ersten Tages machte Prof. Dr. Benedict Wilmes, der bestätigte, dass es ihm mehr Spass mache mit Alignern zu behandeln als mit Brackets. Er stellte komplizierte Fälle mit transversaler Enge vor und präsentierte optimale Kombinationen von Gaumen-Naht-Erweiterung (GNE) vor der Aligner-Therapie für optimale Ergebnisse. Es habe sich als vorteilhaft erwiesen für

die Verankerung Mini-Implantate zu verwenden. Bei jüngeren Patienten fallen die Ergebnisse besser aus und bei Frauen besser als bei Männern.

### Die Align Digital Plattform

In den Vortragspausen konnten sich die Teilnehmer über die Align Digital Plattform informieren, in der Ausstellung gab es einzelne Stationen zu den Tools. Der Align Digital Workflow besteht aus den Bereichen Connect / Scan / Plan / Treat / Monitor und sorgt für ein durchgängig digitales Behandlungserlebnis. Die Summit-Teilnehmer konnten mehr darüber erfahren, wie Align ihre Kunden über die gesamte Patientenreise hinweg

– von der ersten Beratung bis zum Behandlungsergebnis – optimal unterstützt.

### Ausblick

Gleich vormerken: Der nächste Align DACH Summit findet am 28./29. April 2023 in München statt.

[www.invisalign.de](http://www.invisalign.de)

### Kontakt:

Align Technology Switzerland GmbH  
Suurstoffi 22  
6343 Rotkreuz  
Tel. +41 41 561 04 00  
cs-german@aligntech.com