ISSN 1863-7965

ZP ZAHNARZT & PRAXIS

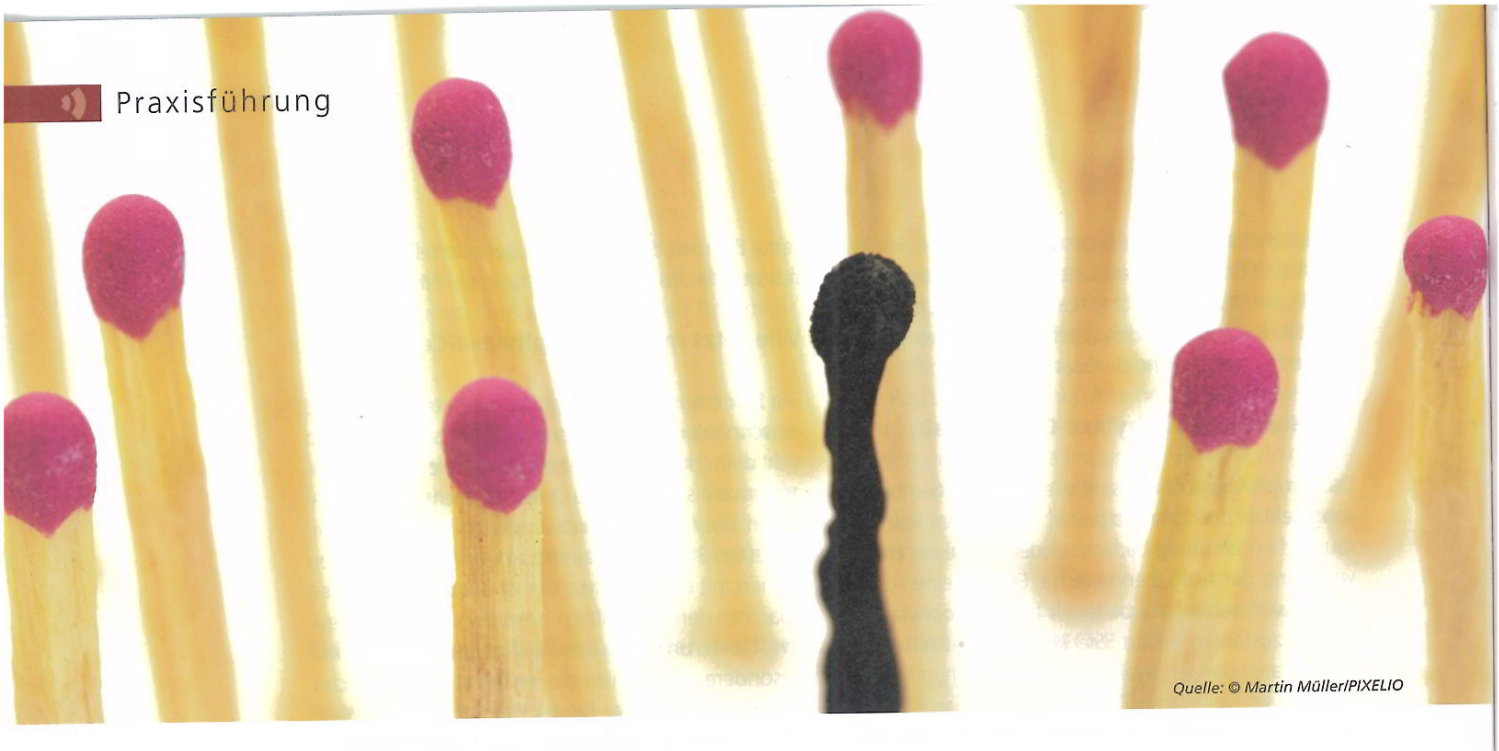
PEOPLE HAVE PRIORITY
W&H
Maßgefertigte automatische
Klasse B Zyklen

W&H erfindet den maßgefertigten Zyklus. Die ECO-Funktion der Lisa passt die Zykluszeit automatisch an die Beladungsmenge im Sterilisator an. Somit wird der komplette Sterilisationsablauf optimiert und es werden schnellere Zykluszeiten erreicht. Dies [illegible] tet eine große [illegible] mente. ECO = ÖKO.
lisa
fully automatic

Spitta-Verlag GmbH, Postfach 100963, 72309 Balingen
ZKZ 47889, PVSt, DPAG, Entgelt bezahlt
*47889**0511*
12477
Herrn Dr. Werner Ehrhardt
Wilhelm-Leibl-Straße 4
83607 Holzkirchen

[illegible]stanz
[illegible]e-Centers

5 Oktober 2011



Quelle: © Martin Müller/PIXELIO

„Mentale Techniken" als Mittel der Wahl gegen die Burn-out-Gefahr

Werner Ehrhardt

Wir leben in einer Zeit völlig neuer Stressoren: In der Praxis wird Bekanntes immer schneller ungültig. Wir müssen entlernen, umlernen, Neues sehr schnell begreifen und anwenden. Der permanente Zeitdruck wird aus immer mehr Quellen gespeist.

Durch Stress hervorgerufene Gereiztheit, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, latente Magen-Darm-Probleme und Dauerverspannungen im Rücken und im Schulter-Nacken-Bereich sind die ersten Vorboten mit Krankheitswert. Zusätzlich können auftretende Beziehungsprobleme in Partnerschaft und Familie oder finanzielle Krisen noch stärker belasten. Das sprichwörtliche Hamsterrad, in dem man sich dreht, ist ein anschauliches Bild.

Mentale Techniken dienen folgenden Zielen:

- Die eigene Leistungsfähigkeit langfristig zu erhalten und für sich selbst definierte Höchstleistungen zu erreichen.
- Die innere Balance aus Bedürfnissen und Werten sowie klar definierten Zielen bewusst zu leben.
- Die innere Harmonie mit sich selbst zu finden, diese zu leben und zu genießen.
- Sich selbst wertfrei beobachten und analysieren zu können, um die Funktionsweise der eigenen Persönlichkeit zu erkennen und aktiv zu nutzen.
- Sich selbst mit allen Stärken, Schwächen und Widersprüchen zu akzeptieren.
- Einmal beschlossene Verhaltens- und Einstellungsänderungen auch wirklich umzusetzen.

Es muss ein klares Bekenntnis zur Realität geben. Alle exzessiven Arbeitszeitmodelle sind Raubbau an Gesundheit, Psyche und Familie. Dabei sind klare Entscheidungen zur ausgewogenen Befriedigung von persönlichen und beruflichen Bedürfnissen zu treffen. Die Erfahrung aus der Praxis zeigt, dass man aus vielen Stresssituationen nicht mehr allein aussteigen kann. Es sind zumindest unter Hilfestellung erarbeitete realistische Stressbewältigungsstrategien nötig. Diese funktionieren aber nur gemeinsam mit täglich eingesetzten Entspannungsverfahren. Zumeist muss die Fähigkeit zur Tiefentspannung und zum Abschalten-Können neu erlernt werden, also z.B. Autogenes Training, Muskeltiefentspannung, Entspannungstraining mit Musik oder Silva Mind.

Eine Veränderung des Tagesablaufes und der Jahresplanung ist sinnvoll. Zuerst das Persönliche und Private, erst danach kommen die wichtigsten beruflichen Ziele. Durch die ausgeglichene Balance aus Privatem und Beruf werden auch die beruflichen Ziele leichter

ZAHN PRAX 14, 5, 278 – 279 (2011)

und schneller erreicht. Oft sind die bisher gesetzten Ziele durch Wiederholung abgestumpft und ausgetrocknet. Gemeinsame Erinnerungen mit der Familie oder dem Partner an Dinge, von denen man einmal geträumt hat, bieten viele Ansätze für neue Zieldefinitionen. Ziele müssen sofort begeistern und schon beim Daran-Denken Spaß machen. Das können auch die ganz verrückten Dinge des Alltages sein: vieles, was mit leichtem „Ausflippen" zu tun hat und dem aktiven Genießen dient, z.B. für sechs Wochen nach Australien reisen oder mit dem Huskyschlitten unterwegs sein und und und. Das Leben muss wieder lebenswert sein!

Fazit

Jedes bewusste Verändern von Verhaltensformen, jedes neue Lebensziel kann mit mentalen Strategien schneller, besser und leichter erreicht werden. Sogar das Aktivieren zusätzlicher mentaler Heilkräfte, die jedem von uns zugänglich sind, gewinnt zunehmend an Bedeutung. Für das Erlernen und Integrieren dieser mentalen Techniken ist ein erfahrener Mental-Coach als Hilfestellung fast immer empfehlenswert. Es geht um „mentale Fitness" für das eigene Leben, dann ist man wesentlich besser gegen die Gefahr des Burn-out gefeit. Man hat dann das Handwerkszeug dazu erlernt, um aus Stresssituationen auszusteigen und sich selbst positiv aufzuladen.

Die Zunahme des Auftretens von Burn-out-Syndromen von 2004 bis heute um ca. 800 % spricht für sich. Erschöpfung, chronische Müdigkeit, abnehmende Leistungsfähigkeit, Konzentrationsstörungen, Gedächtnisschwäche oder Schlafstörungen können Ausdruck des Krankheitsbildes sein. Nach einer ausführlichen Diagnostik unter Ausschluss organischer Erkrankungen haben sich Kombinationen aus pharmakologischer und orthomolekularer Beseitigung der körperlichen Folgen und einer Beseitigung der psychosozialen Ursachen bewährt.

DR. WERNER EHRHARDT

Dr. Ehrhardt Akademie für Mentale Fitness
Wilhelm-Leibl-Straße 4, 83607 Holzkirchen
Tel.: 08024 99390
E-Mail: Dr.Ehrhardt@mental-fit.de
www.mental-fit.de