



Mentale Fitness im Dentallabor – nicht nur ein Schlagwort

Wer selbst, wie ich, in den vielen Jahren seiner dentalen Karriere als Inhaberin eines kleineren Dentallabors die ständige Zeitnot erlebt hat, erkennt sicher die im Folgenden aufgeführten Punkte.

- Ich habe keine Zeit
- Nur Perfektion zählt
- Der Kunde ist König
- Die Bank bedroht mich
- Chef sein ist anstrengend
- Ich kann nicht schlafen

Hier stellt sich die Frage: Wie nah die Zahntechnik und die Menschen, die sich hier engagieren, in ihrem ständigen Streben nach Perfektion am Burnout vorbeischrannen oder auch bereits mittendrin sind? Ich selbst war in meiner zahntechnischen Zeit, das heißt in mehr als 20 Jahren, bestimmt mehr als einmal in einem Zustand, in dem ich nur noch mechanisch funktioniert habe und mich in dem so genannten Hamsterrad der Gewohnheiten befand.

Da mir die Zahntechnik und die Zahntechniker/innen immer noch sehr nahe stehen, freue ich mich sehr, Ihnen in den nächsten Ausgaben der Quintessenz Zahntechnik Beiträge des „Mental-Coachs“ Dr. Werner Ehrhardt präsentieren zu dürfen.

Ich selbst arbeite heute als Kommunikationsberaterin für externe und interne Kommunikation sowohl in der Dentalbranche als auch in anderen Branchen.

Vor knapp zwei Jahren lernte ich Herrn Dr. Ehrhardt und seine Arbeit kennen. Seit meiner Teilnahme am Kraftquellentraining NR 1 arbeite ich konsequent mit seinen Erkenntnissen und Methoden und bin heute dazu fähig, mich fast immer in einem entspannten, aufmerksamen und arbeitsfähigen Zustand, bei erhöhter Lebensfreude, aufzuhalten.

Nun wünsche ich Ihnen viel Freude und vielleicht ein bisschen Selbsterkenntnis bei diesem ersten Beitrag unserer Serie.



Ihre
Petra Ina Wanschka

In einer Serie stellt der Mentalcoach Dr. Werner Ehrhardt Möglichkeiten und Techniken dar, mit sich selbst, Mitarbeitern, Kunden, der Familie und allen anderen Menschen besser umzugehen, mehr Erfolg zu haben und entspannter zu sein. Gerade jetzt, kurz vor Weihnachten, mitten im Jahresendgeschäft, könnte es sein, dass sich der eine oder andere Zahntechniker in dem folgenden Beitrag wiedererkennt. Viel Vergnügen beim Lesen und eine entspannte und erholsame Weihnachtszeit.

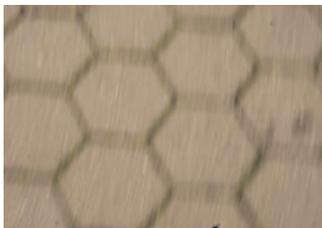
Abschalten will gelernt sein

Warum der Körper Ruhephasen unbedingt braucht

Kopfschmerzen

Ein Laborinhaber, der in Bayern vielleicht Franz-Josef Huber heißt, könnte in Berlin Paul Schulze, in Hamburg Sven Hansen, in Thüringen Franz Müller und im Schwabenland Hans Stöckle heißen.

Der Zahntechnikermeister Franz-Josef Huber hat seit vielen Jahren Kopfschmerzen. Inzwischen kennt er alle Kopf-



Manchmal ist es im Leben schwer, den Weg zu erkennen.

Lieblingsspruch lautet: Nur die Harten kommen in den Garten. Zudem liebt er seinen Stress genauso wie schnelles Autofahren, Bierzelte und Partys.

Ärzte

Er war schon bei verschiedenen Ärzten, sein Hausarzt hat ihm gesagt, dass er sich vor zu viel Stress schützen soll, sein Neurologe war der Meinung, dass die Nervenbahnen noch gesund seien, doch er solle kürzertreten. Der Psychiater war der Ansicht, dass es nicht gut für ihn sei, wenn er sich aufrege.

Jeder der Ärzte verschreibt dem Zahntechnikermeister Franz-Josef Huber andere Medikamente. Die Präparate helfen alle nur für eine relativ kurze Zeit, dann muss jedes Mal

die Dosis erhöht werden. Franz-Josef Huber weiß, dass die zweithäufigste Krankheits- und Todesursache mittlerweile auf der Nichtmiteinanderverträglichkeit verschiedener Medikamente beruht und entscheidet sich irgendwann, alles abzusetzen.

Der anschließend konsultierte Heilpraktiker empfiehlt Eigenbluttherapie, Kinesiologie und Homöopathie, auch das hilft nur zeitlich begrenzt.

Aktion

Der Laborchef Franz-Josef Huber hat am wenigsten Probleme, wenn er unterwegs und in Aktion ist. Seine Firma hatte bereits schon einmal finanzielle Probleme, darum denkt er bei Tag und Nacht darüber nach, was alles passieren könnte, wenn sich das wiederholt.

Seitdem er noch mehr arbeitet, läuft es ganz gut, die Banken sind zufrieden, doch die Ängste bleiben. Also hat er beschlossen, sich eine große CAD/CAM-Fräsmaschine zu kaufen und zu expandieren. Danach muss er zwar noch mehr Stunden investieren, aber das tut ihm ja gut. Denn die schlimmsten Kopfschmerzen hat er in Ruhephasen.

Keine Zeit

Franz-Josef Huber treibt Raubbau mit seinem Körper und verweigert ihm die nötigen Regenerierungszeiten. Mit der Zeit häufen sich die Ausfallerscheinungen, er ist oft gereizt und er explodiert sehr schnell. Es gibt viele Probleme im Betrieb.

Abends schläft er zwar immer sofort erschöpft ein, liegt aber manche Stunde in der Nacht wach. Er ist sehr froh,

QZ-MENTAL-COACH



wenn er früh aufstehen kann. Er hat jetzt große Rücken- und Bandscheibenprobleme und muss zum Orthopäden, der ihn dreimal wöchentlich zum Physiotherapeuten schickt.

Immer weiter ...

Als der Laborinhaber entdeckt, dass eine Frau einen Liebhaber hat, bekommt er einen Hörsturz – das Pfeifen im Ohr hat er heute noch.

Dafür hat er sich entschieden, etwas für sich selbst zu tun. Als Mensch der Höchstleistungen liebt, läuft Franz-Josef Huber jetzt Marathon, was leider seine Rückenprobleme noch verschlimmert.

In jedem Bierzelt und auf jeder Party ist er ein gern gesehener Gast, da er hier seine Qualitäten als Entertainer zur Schau stellt. Franz-Josef Huber erobert hier und da auch mal eine nette Liebschaft. Nichts ernstes, alles nur wegen der Anerkennung und weil zuhause nicht mehr so viel läuft.

Eskalation

Als seine Frau auszieht und die Scheidung einreicht, bricht er an seinem Arbeitsplatz zusammen.

Sein Internist empfiehlt dem Zahntechniker, dringend einen Psychotherapeuten aufzusuchen. Das möchte er aber nicht, da er nicht in seiner Vergangenheit herumwühlen möchte.

Ein befreundeter Laborinhaber empfiehlt Franz-Josef Huber daraufhin einen Mentalcoach, der gleichzeitig auch Psychotherapeut ist. Hier sind die Probleme der Gegenwart gefragt.

Mentalcoaching

Franz-Josef Huber beklagt – im ersten Coaching-Gespräch – die Untreue seiner Frau, ihre Charakterschwäche und die ihrer gesamten Familie.

Er lässt sich ausführlich über die Rücksichtslosigkeit des Geschäftslebens in der Dentalbranche aus. Der Zahntechnikermeister kann den Druck seines Berufes kaum mehr aushalten. Er sieht sich in einer Falle zwischen den Banken, seinen Kunden, den Patienten und seinen Angestellten und nebenbei jammert er ein ganz klein wenig über seine



Dr. Werner Ehrhardt unterstützt als erfahrener Mentalcoach die Trainingsteilnehmer.

Willensschwäche und seine Potenzstörungen. Er klagt weiter über die Wirkungslosigkeit von Kopfschmerzpräparaten und dass er manchmal glaubt, einen Tumor zu haben. Seine Bandscheibenprobleme sind inzwischen so groß, dass er über eine operative Versteifung der Wirbel nachdenkt, was seine Golferkarriere mit einem Schlag beenden würde.

Zwei Stunden und viele Fragen später

Der Laborinhaber Franz-Josef Huber wundert sich, warum er nach seinen Gefühlen gefragt wird, diese übergeht er normalerweise sehr viel lieber. Der Coach kann ihm viele Dinge, die er erlebt hat, aus dem Stehgreif erklären, z. B. warum Medikamente nichts bewirken können, warum er sich unter Stress und Adrenalin so wohl fühlt. Dass das alles sinnvolle Schutzfunktionen seines Unterbewusstseins sind. Es tut ihm gut zu hören, dass es vielen anderen Leuten auch so geht.

Franz-Josef Huber dachte schon, er sei mit seinen Problemen allein, nun kann er erkennen, warum bei ihm alles so und nicht anders laufen musste. Seit langer Zeit fühlt er sich zum ersten Mal verstanden und ist sehr erleichtert.

Hilfe

Danach bekommt er einen Bericht, wie er ihn noch nie gesehen hat. Hier ist das äußere Problem von Franz-Josef Huber genauso dargestellt wie das eigentliche Problem.



Gemeinsam werden hochkonzentriert wichtige Ziele und Ergebnisse erarbeitet.



Geselliges Beisammensein rundet die Trainingseinheiten ab.

Hier werden die Fehler seiner Lebensweise beschrieben und nicht, was in seiner Kindheit schief gelaufen ist.

Er erhält gleichzeitig einen Coachingplan, der auf seine Arbeitsgewohnheiten Rücksicht nimmt, das heißt Einzelgespräche am späten Abend, Zwischenberatung per Skype, E-Mail und SMS, ergänzt um Gruppentrainings.

Der Laborinhaber Franz-Josef Huber freut sich über die Trainings und die interessanten anderen Geschäftsleute, die er dabei trifft. Als er erfährt, dass ein großer Teil auch die Ehefrauen da hinschicken, beschließt er, seiner Ex-Ehefrau auch diesen Kurs zu schenken, und siehe da, es gibt einen Neuanfang.

Nach den ganzen Selbstwert- und den Körper stärken Maßnahmen erzählt er seinem Coach von seinen finanziellen Sorgen. Er hat aus einem alten Konkurs noch eine sechsstellige Summe abzuzahlen, wofür er sich bis heute schämt. Nach der Offenlegung dieser Tatsache verschwinden seine Kopfschmerzen sofort und endgültig.

Franz-Josef Huber

Franz-Josef Huber hat die Kopfschmerzen und die Ursachen dafür beseitigt, seine Ehe konnte er retten. Seine Frau war auch beim Training, das Paar hat wieder gemeinsame Interessen und Ziele.

Sein Rücken ist wieder in Ordnung, er läuft so viel, wie ihm gut tut.

Sein finanzielles Problem löst er aktiv und Schritt für Schritt.



Jeder hat seine Wohlfühl- und Geborgenheitszentren, gleichgültig ob es ein Haus oder die schlafende Katze im Büro ist.

Der Zahntechnikermeister entspannt sich regelmäßig mit den erlernten Tiefentspannungsmethoden. Er macht regelmäßig Kurzurlaube mit der Ehefrau, zusätzlich zu den Familienurlauben.

Er geht am Wochenende nicht mehr in sein Labor und macht am Abend rechtzeitig Feierabend, um mit der Familie zu essen.

Franz-Josef Huber ist ein glücklicher, entspannter und erfolgreicher Mann, der sich dem Leben und seinem Beruf gewachsen fühlt.

Fazit

Welche Faktoren können in eine solche Spirale von äußeren und inneren Faktoren führen? Bei Franz-Josef Huber war es Folgendes:

- Seit vielen Jahren Existenzängste, die er sich nicht eingesteht.
- Er arbeitet pausenlos, gibt seinem Körper keine Chance auf natürliche Regeneration.

QZ-MENTAL-COACH



Wenn der Blick wieder geschärft ist, gibt es viele Momente, um Entspannung zu finden.

- Überfordernde äußere Stressoren hat er positiv umgedeutet (ich brauche das, erst dadurch laufe ich zur Höchstform auf).
- Er putscht sich im Adrenalinrausch immer wieder über seine natürlichen Leistungsgrenzen hinaus und überfordert sich selbst damit kontinuierlich.
- Um die dauerhaften psychischen und körperlichen Spannungen nicht mehr wahrzunehmen, hat er die Wahrnehmungsschwellen für „Schmerzen“ deutlich nach oben korrigiert.
- Dadurch merkt er zwar jetzt nichts mehr von Stress, Spannungen und Schmerzen, muss sich aber pausenlos beschäftigen, weil er in Ruhephasen von negativen Gefühlen, Unwohlseinszuständen und Gedanken überflutet wird.
- Um diesen pausenlosen Beschäftigungen eine positive Bedeutung zu geben, sucht er neue, ihn noch mehr fordernde körperlich-seelische Herausforderungen, läuft Marathons, besucht viele Partys, hat gleichzeitig mehrere Beziehungen (z. B. Frau und Freundin) und nimmt sich immer intensivere und noch größere berufliche Aufgaben vor.
- Stressbedingte Einzelkrankheiten wie Kopfschmerzen, Herzbeschwerden, Einschlafstörungen usw. werden mit Medikamenten und Alkohol „mundtot“ gemacht.

Durch das Übergehen natürlicher Signale merkt der Coachingkunde/die Coachingkudin nicht mehr, wie sehr er/sie sich selbst ständig überfordert. Da die ersten Ausfallerscheinungen des Körpers oft mit Medikamenten, Alkohol, weiterem Adrenalinrausch und immer mehr Arbeit „zugeschüttet“ werden und das Ganze ideologisch positiv umgedeutet wird, ist das System bis zum ersten Systemcrash offenbar „stabil“.

Es ist heute in dieser extrem schnellebigen Zeit ein sehr hohes Gut, sich selbst über viele Jahre in einem arbeitsfähigen Zustand zu erhalten. Arbeitsfähig heißt, einen Mix zwischen Arbeit und Entspannung zu finden, der den Körper und den Geist gesund erhält. Das Erlernen von Tiefentspannungs- und mentalen Führungsmethoden hilft hierbei im Höchstmaß, Stress, Ärger und finanzielle Belastungen mit Gelassenheit zu begegnen.

Dr. Karl Werner Ehrhardt, Der Coach für's ganze Leben
 Akademie für Mentale Fitness
 Wilhelm-Leibl-Straße 4, 83607 Holzkirchen
 Tel.: 08024/9939-0, Fax: 08024/9939-12
 E-Mail: info@ehrhardt-coaching.de
 Internet: www.mentalshop.de