



# Alltag im zahntechnischen Labor – mentale Fitness für jeden

## Einleitung

Im dritten Teil dieser Serie ging es darum, was mentale Strategien bewirken können.<sup>1</sup> Dabei ergab sich als Fazit, dass das Anwenden mentaler Strategien für die meisten Menschen noch Neuland ist.

Gerade Zahntechniker, mit ihrem hohen Leistungs- und Wettbewerbsdruck sowie ihrem beständigen Streben nach noch höherer Perfektion, benötigen hier entsprechende Kenntnisse, um sich dauerhaft in einem arbeitsfähigen Zustand zu halten und dabei gleichzeitig mehr Lebensfreude zulassen zu können.

### Ein alltägliches Problem, nicht nur im Dentallabor

Sie führen ein Zweiergespräch, es gibt Meinungsverschiedenheiten, bis eben war es noch sachlich, nun schwenkt alles auf die emotionale Ebene um. Dann macht oder sagt der andere irgendetwas und Sie spüren sofort: Oho, Vorsicht, mein Gegenüber ist im Moment der mental Stärkere. Wenn Ihnen dann nicht sehr schnell irgendetwas einfällt, „gewinnt“ ihr Gegner. Egal ob Sie in diesem Augenblick nicht schlagfertig genug waren, sich nicht stark genug gefühlt haben oder plötzlich etwas anderes wichtiger war. Fakt ist, dass der andere mental stärker war und Sie die Auseinandersetzung und gleichzeitig die damit ein-

hergehende Herausforderung „verloren“ haben. Oft ärgert man sich später noch lange darüber, besonders dann, wenn einem im entspannten Zustand einfällt, welche Argumente es gegeben hätte und welche Aktionen den Gegenüber schachmatt gesetzt hätten. Denn im Selbstwerterleben ist und bleibt es eine Niederlage.

### Wie macht man das mit der mentalen Fitness?

Mentale Fitness ist nicht etwas, das ich einmal lerne und dann für immer zur Verfügung habe. Es ist etwas, das ich immer wieder neu „herstellen“ muss, man könnte auch sagen ermöglichen muss. Denn es ist eine Mischung aus aktivem Tun, passivem Zulassen und dann wiederum aktivem Tun.

## Alltagsbeispiele

Verschiedene Situationen in Ihrem Alltag und Beispiele, die es wert sind, ausprobiert zu werden:

### Heute ist MEIN Tag

Eine positive Programmierung kann Wunder bewirken. „Heute ist MEIN Tag“ ist zum Beispiel eine solche bewährte Formulierung, die Sie am besten früh am Morgen im Bad zum Spiegelbild laut und deutlich mit Power und Schmackes in der Stimme sagen, sodass Sie sich selber hören und sehen und von sich selber beeindruckt und begeistert sind.

Das Ganze funktioniert relativ einfach und löst im Augenblick der Anwendung ein Gefühl der Freude aus und wenn erst einmal verinnerlicht, muss man es dann nur noch, wenn Schwierigkeiten des Alltags auftauchen sollten, in Gedanken wiederholen. Je mehr positive Gefühle Sie dabei aktivieren können, desto besser.

Der mental untrainierte Mitmensch kommt vielleicht erst nach dem Dauerfrust eines stressigen Vor- und Nachmittags auf die Idee, seine mittlerweile sehr schlechte Stimmung mit solch einem positiven Sätzchen aufzubauen. Zu diesem Zeitpunkt klappt es dann aber meistens



FOTO: © OpaRolf/PIXELIO

Ein Gespräch verläuft urplötzlich nur noch auf der emotionalen Ebene.



FOTO: © reinex/PIXELIO

Ich will nur noch hier raus!

überhaupt nicht mehr. Im Gegenteil, kaum denkt man den Gedanken „Heute ist mein Tag“, kommen sofort die Gegengedanken: Heute ist ein total ätzender Tag, wenn er doch nur schon um wäre, ich habe es so satt, ich will hier nur noch raus, ich brauche jetzt sofort jemanden, an dem ich mich abreagieren kann usw. Kennen Sie solche Tage?

### Ziele erreichen

Sie wissen, dass Ziele Kraft geben. Am besten werden sie präzise und knackig formuliert und malen den gewünschten Zustand nach Zielerreichung aus. Als Beispiel: Die Zusammenarbeit mit der privaten Zahnklinik von Zahnarzt Dr. B. mit einem Volumen von ca. 220.000 €, per annum, liegt unterschrieben vor mir. Mein Schrei „SIEG!“ gellt durchs Labor. Ich bin stolz auf mich und meine Mitarbeiter, das nächste Geschäftsjahr ist gesichert!

Je mehr Ziele emotionalisiert werden, desto höher ist ihre motivierende Durchschlagskraft.



FOTO: © Bogart81/PIXELIO

Ziele werden visualisiert, indem ich mir die Gefühle nach Zielerreichung vorstelle.



FOTO: © RainerSturm/PIXELIO

Es reicht nicht, nur ab und zu an das Ziel zu denken.

Der mit der mentalen Dimension von Zielformulierungen eher Unerfahrene glaubt oft, wenn ich nur ab und zu mal dran denke, was ich alles erreichen könnte, ist das ja auch schon etwas. Stimmt, es ist etwas!

Wenn dann etwas eintrifft, was die Zielerreichung in Frage stellt, kommen sofort Gedanken wie: „Das klappt ja doch nicht. Mist, da habe ich was falsch gemacht. Da wird nie was draus. Es sollte halt nicht sein. Das Schicksal ist wieder mal gegen mich“.

Wenn solch negative Gedanken Sie überfluten, haben Sie wirklich kaum noch eine Chance. Besonders dann nicht, wenn Sie nie eine wirksame Gedanken-Stopp oder Gedanken-Change-Technik gelernt haben. Dann bleibt Ihnen nur noch die Verdrängung und Unterdrückung aller unangenehmen Gedanken. Nur nicht mehr an dieses Unglück oder diesen Menschen, der mich so geärgert hat, denken. Egal wie lange das auch funktioniert, es ist für Ihr Unterbewusstsein sehr anstrengend.

### Weil ich es mir wert bin

Der mental gebildete Mensch weiß, dass es etwas Wunderbares ist, sein Selbstbewusstsein positiv zu gestalten, indem man sich selber liebevolle Sätze sagt. Einer, der auch in der Werbung gern benutzt wird, heißt: „Weil ich es mir wert bin.“ Damit werden z. B. größere private Ausgaben begründet, ein größerer, sehr teurer Urlaub gerechtfertigt oder der Kauf eines Traumautos eingeleitet. Das Interessante dabei ist: Nach diesem Warmbad fürs Selbstwerterleben muss man nie mehr etwas vor sich oder anderen begründen oder rechtfertigen. Es ist abgesegnet und nunmehr ein ständiger weiterer Quell für angenehmes Selbstwerterleben. Eine gute Sache.

Der Laie im Bereich der mentalen Fitness hat diesen Satz auch schon oft gehört und hat ihn für Notfälle aufbewahrt. Wenn mal wieder im Selbstwerterleben alles zu spät ist, weil zu viele Kränkungen ungehindert „eingegangen“ sind, wirkt dann jedoch leider auch dieser Zaubersatz nicht mehr.

Es klingt dann auch anders und die Sätze werden schwach formuliert wie: „Ich bin doch auch jemand“. Ich muss mir doch auch mal was gönnen dürfen, nicht immer nur die anderen.“ Diese Rechtfertigungen gehen voll nach hinten los. Sie geben dem angeschlagenen Selbstwerterleben den letzten Rest.

### Kraft, Zuversicht und Wertvollsein

Was ist allen diesen drei Begriffsbeispielen gleich? In mental guter Verfassung bin ich es oder ich bin es nicht. Man muss die mentale Fitness vorher aufbauen und immer wieder neu verstärken. Wenn ich „mental gut drauf“ bin, kann ich mit Schwierigkeiten auch angemessen umgehen. Und das gibt das Gefühl von Kraft, Zuversicht und Wertvollsein. Dann bin ich immer noch flexibel, auch wenn ich ungerrecht behandelt oder herausgefordert werde.

Bin ich nicht bereit, für meine Power, Zielklarheit und für mein Selbstwerterleben regelmäßig etwas zu tun und warte sogar, bis die halb volle Badewanne auch noch ausläuft bis zum letzten Tropfen, ist es zu spät. Dann ist die Überflutung mit negativen Gedanken schon vorprogrammiert.

### Gedanken-Switch-Technik

Für Profis gibt es hier natürlich auch noch „Hardcore-Techniken“. Das Havarietraining der Profifußballer zum Beispiel. Was tut der Profifußballer, wenn die Mannschaft 1:0 oder 3:0 hinten liegt? Frust ausatmen, Power einatmen und sofort angreifen. Spätestens seit Jürgen Klinsmann einen Mentalcoach für die Fußballnationalmannschaft engagierte, tun es auch andere Mannschaften. Was Hitzfeld für Bayern München nicht schaffte, für Klinsmann als Bayerntainer ist es eine elementare Sache.

Solche Techniken kann natürlich jeder lernen. Profis nutzen eine einfache Atemtechnik, die man sich meist mit einem Übungsaufwand von 3 x 40 Minuten und einem guten Coach für immer aneignen kann. Dabei wird der Gedankenstressor ausgeatmet und dafür werden Powergedanken eingeatmet. Für diese Gedanken-Switch-

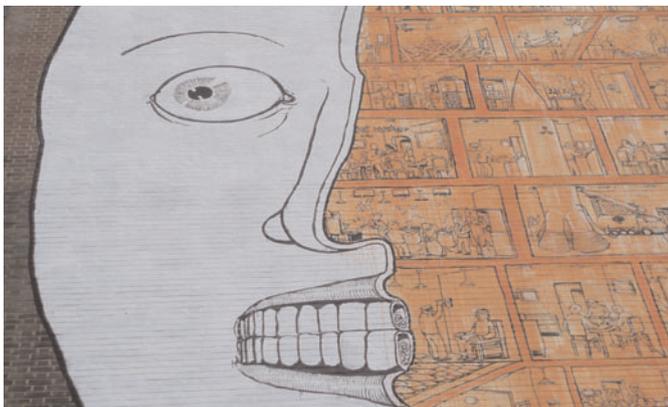


FOTO: © Stih024/PIXELIO

Es ist sehr hilfreich eine Gedanken-Switch-Technik zu beherrschen.

Technik muss jedoch eine besondere Voraussetzung erfüllt werden: Ich muss den negativen Gedanken akzeptieren, um ihn „wegatmen“ zu können. Wenn ich mich nur über irgendetwas aufrege und es dann aus meinem Bewusstsein wieder raus haben will, es verdränge, bleibt nur der eiserne Wille übrig, und dessen Macht ist bekanntlich begrenzt.

### MUBS®

Wie kann oder sollte man sich das nun im Alltag vorstellen? Ich habe dazu eine Technik erfunden, die sogar patentrechtlich geschützt ist. Die „Mentale Unlust Bewältigungs-Strategie“, kurz: MUBS®. Sie basiert darauf, dass man im Zustand mentaler Fitness jeden negativen Gedanken und jedes negative Gefühl positiv umwandeln kann. Dieser Gedanke muss dann lediglich noch mit intensiven positiven Emotionen versehen werden, damit er wirken kann.

Als Beispiel: Ich sitze im Büro und muss Herrn Dr. Meier anrufen. Herr Dr. Meier ist mir traditionell unsympathisch, deshalb sage ich mir: Das mache ich gleich, dann habe ich es hinter mir. Ich greife mit der rechten Hand zum Hörer und in dem Moment, in dem ich die Nummer eintippen will, kommt eine unsichtbare Macht über mich und lähmt meine rechte Hand. Gleichzeitig erscheinen auf meinem inneren Bildschirm zwei Argumente, warum es im Moment nicht sinnvoll ist, Herrn Dr. Meier anzurufen. Jetzt ist die Zeit für MUBS®

Ich greife zu meinem Stapel von MUBS®-Blättern (man sollte immer ca. 50 vorrätig liegen haben) und unter der Überschrift „Was mich gerade behindert und davon abhält, Herrn Dr. Meier anzurufen“ schreibe ich auf der linken Seite des MUBS®-Blattes auf: „Er ist sicherlich gerade in einer schwierigen Behandlung, er ist implantiert oder er ist vielleicht in seiner Kaffeepause“. Beim Aufschreiben merke ich sofort: Das ist es alles nicht. Da ich weiter nachdenke, fällt mir plötzlich ein, dass Herr Dr. Meier in unserem letzten Gespräch eine wirklich unangenehme Bemerkung gemacht hat, über die ich mich noch stunden- und tagelang geärgert habe. Ich notiere also: Herr Dr. Meier wollte die Rechnung von Patientin XYZ geändert haben, da er sie überzogen fand und ich war nicht schlagfertig genug, das abzuschmettern. Danach habe ich mich zwei Tage lang geärgert.

Auf der rechten Seite des MUBS®-Blattes steht: Positiv umgewandelt heißt das, und das fällt mir auch sofort ein,



FOTO: © marika/PIXELIO

„Heute bin ich stark genug, Herrn Dr. Meier zu sagen, dass wir auf diesen Unterlagen nicht mehr arbeiten werden und ihm jede doppelt angefertigte Restauration voll in Rechnung stellen“.

Ich greife zum Hörer und wähle, Herr Dr. Meier ist sofort erreichbar. „Hallo Herr Dr. Meier, ich möchte noch mal mit Ihnen über Patientin XYZ sprechen ...“

Nach erfolgreicher MUBS® wird eine Selbstbelohnung fällig.

MUBS® ist ständig aktuell, z. B. wenn wir den Schreibtisch aufräumen, mit einem Mitarbeiter über seine Unpünktlichkeit sprechen, einen unangenehmen Banktermin wahrnehmen müssen etc. Wer MUBS® mal eine Weile angewendet hat und sich immer auf dem richtigen mentalen Level von entspannt, zielklar und konzentriert hält, wird

- jegliche eigenen ablenkenden Nebengedanken in Gesprächen, Auseinandersetzungen oder bei kreativen Prozessen ausschalten können,
- in Dialogen störende und ablenkende Bemerkungen anderer ignorieren können
- oder diese sogar schlagfertig in seine eigene Gegenargumentation einbauen können.

In der Steigerung kann man dann auch eigene negative Gefühle „just in time“ und sofort in positive umwandeln und jederzeit zwischendurch auf mentale Kraftquellen aller Art umschalten (Vorfreude, vergangene Erfolge, meine Stärken, Erfolgserlebnisse usw.).

### Fazit

Mentale Fitness ist nichts, was ich einmalig lerne und dann für immer anwenden kann. Es ist erforderlich, dass ich mich mehrmals täglich aktiv mit Tiefentspannungstechniken entspanne. Dann bin ich in der Lage, Powersätze, Ziele nach Zielerreichung, meine Stärken zu visualisieren, Power-Switch-Techniken anzuwenden und MUBS® in mein Leben zu integrieren und dies für meinen Lebenserfolg zu nutzen.

Der nächste Teil dieser Serie beschäftigt sich mit dem Thema Unternehmensführung.

- Warum gelingen Besprechungen nicht?
- In welcher Gruppenentwicklungsphase befindet sich unser Laborteam?
- Wie können Rang- und Rollenkämpfe als Erfolgsfaktoren für das zahntechnische Labor genutzt werden?

Und nun gutes Gelingen!

### Literatur

1. Ehrhardt KW. „Der eiserne Wille versus mentale Fitness. Quintessenz Zahntech 2009;35(1):97-100.

Dr. Karl Werner Ehrhardt  
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.mental-fit.de

