

J. Mellinghoff<sup>1</sup>

# Mentale Erfolgsstrategien für implantologisch tätige Zahnärzte

Durch den Gesundheitsmarkt und die Gesundheitsreformen, genauso wie die Veränderungen in der zahnmedizinischen Praxis werden wir gezwungen, unsere Standpunkte zu verändern. Neues Wissen entsteht in kurzer Zeit und muss Eingang in die zahnärztliche Praxis finden. Neue Methoden für schnelles Lernen und schnelle Wissensverarbeitung, sind deshalb sehr wichtig.

Aufgrund neuester Erkenntnisse der Neurowissenschaften und der mentalpädagogischen Didaktik wurde ein Mentaltrainingskonzept entwickelt. Dieses ist hilfreich für die Übertragung neuen technischen Wissens und neuer Operationsverfahren in die zahnärztliche Praxis. In diesem Artikel werden die Strategien und Methoden vorgestellt.

*Schlüsselwörter: Neurowissenschaften, Mentaltraining, Mentalpädagogik, Spinoza-Effekt, Mindfitness*

## ***Mental success strategies for dentists carrying out treatments with dental – implants***

The health market and the health care reforms as well as the changes to the dental practices force us to change our points of view. New knowledge arises in short time and must be available in the practices. Modern ways for learning fast and converting are necessary.

A new mental training concept has been developed due to new knowledge from the neurological science and pedagogical mental didactic. It is helpful for a successful putting into action among dentists besides learning technical knowledge and operative techniques. The strategies and methods are represented.

*Keywords: neurological science, mental training, mental education, Spinoza-effect, mindfitness*

## **1. Einleitung**

Aufgrund der schnellen Entwicklung, die wir gerade im Bereich der zahnärztlichen Implantologie erleben, wird es immer wichtiger darüber nachzudenken, wie sich die neuen Erkenntnisse und operativen Techniken erfolgreich in die zahnärztliche Praxis integrieren lassen.

Aufgrund neuer Erkenntnisse in den Neurowissenschaften [1] und der Mentalpädagogik wurde ein mentales Trainingskonzept entwickelt, das dem Zahnarzt bei der erfolgreichen Umsetzung von neu angeeignetem Wissen helfen kann. Auf den folgenden Seiten wird ein Überblick über die Strategien und Verfahren gegeben.

## **2. Beengte Selbsteinschätzung**

Bei allen Veränderungen kommt es zuerst einmal auf die Selbsteinschätzung an. Dazu folgendes Zitat von Prof. Dr. Theodore Levitt [5], einem amerikanischen Marketingexperten:

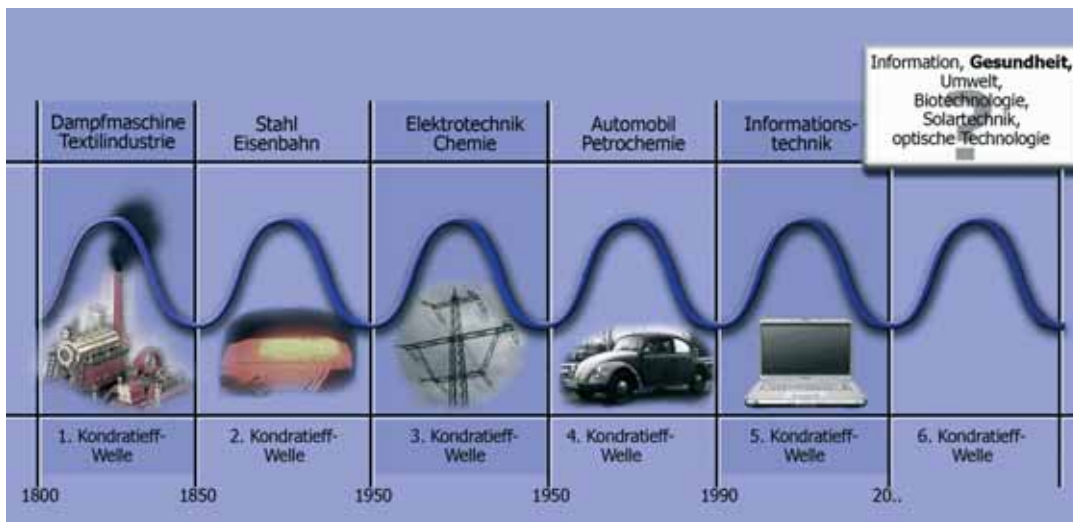
„Die Eisenbahnen hörten nicht deshalb auf zu wachsen, weil das Bedürfnis nach Transport von Passagieren und Fracht nachgelassen hatte. Die Eisenbahnen haben heute Schwierigkeiten nicht deshalb, weil der Bedarf von anderen gedeckt wurde (Autos, Lastwagen, Flugzeuge), sondern weil er nicht von den Eisenbahnen selbst gedeckt wurde. Sie ließen sich von anderen die Kunden wegnehmen, weil sie glaubten, im Eisenbahngeschäft tätig zu sein statt im Transportwesen.“

Wir brauchen daher eine dynamische Selbsteinschätzung, die sich auf den Entwicklungsprozess, auf die Bedürfnisse von morgen bezieht und nicht auf dem Verhalten in der Vergangenheit beruht. Zu einem erfolgreichen Leben gehört die Fähigkeit, Einstellungen zu ändern. Mental-Coaching dient als Basis zur Bewältigung dieser Prozesse [3].

Der Gesundheitsmarkt und die Gesundheitsreformen sowie die Veränderungen in den zahnärztlichen Praxen zwingen uns zum Umdenken und Beschreiten eigener Wege. Es gilt die Beeinflussung von außen zu reduzieren und das Zepter selbst in die Hand zu nehmen.

Die Richtung der Wirtschaftsentwicklung ist vorgegeben, wie der Kondratieff-Zyklus, der die Wachstumsprognosen für die Zukunft darstellt, verdeutlicht. [6]

<sup>1</sup> Pfauengasse 14, 89073 Ulm



**Abbildung 1**  
Der Kondratieff-Zyklus.

**Figure 1**  
The Kondratieff-Zyklus.  
(Grafik: J. Mellingshoff)

### 3. Zur Situation

In einer Zeit, in der viele Praxen um ihre Existenz kämpfen, boomt eine Fachrichtung in der Zahnmedizin, der sich auf Dauer – schon aus Gründen der Informationspflicht – kaum ein Zahnarzt entziehen kann: die Implantologie.

Für welchen der folgenden Wege entscheiden wir uns als Zahnärzte?

- a) Der Zahnarzt eignet sich das notwendige Fachwissen und die chirurgischen Fähigkeiten an und übernimmt die Behandlung selbst.
- b) Er arbeitet mit chirurgisch tätigen Kollegen zusammen und übernimmt die Planung und die Suprakonstruktion (Zahnersatz in Form von Kronen, Brücken, Hybridprothesen).
- c) Er überweist die Fälle vollständig an einen implantologisch tätigen Zahnarzt.

### 4. Das Gehirn als Motor für Zukunftsgestaltung

Es gibt im Leben immer wieder neue Herausforderungen, die zur Umstellung bzw. Veränderung führen. Oft sind es Chancen, die uns weiterbringen können. Wir bewegen uns ständig nach vorne – ob wir wollen oder nicht. Wenn wir frühzeitig die Herausforderung annehmen, können wir selbst entscheiden und gestalten. Anders wenn wir warten und warten, bis das Schicksal uns passiv schiebt, drängt oder gar überwältigt. Viele passive Menschen sind immer wieder von den Ereignissen, die ihnen das Schicksal aufdrängt, enttäuscht worden.

Im Rahmen des Mentaltrainings können wir unser Gehirn aktiv nutzen, um die auf uns zukommenden Herausforderungen voraus- bzw. weiterzudenken oder auszumalen.

Um uns in einer unbekanntem, neuen „Landschaft“ nicht zu verirren, können wir eine „mentale Landkarte“ anlegen, die uns zeigt, wie der neue Weg oder das neue Tätigkeitsfeld aussehen wird. Das Gehirn verfügt schon über Kartensammlungen. Es braucht aber auch neue Landkarten, um unsere

Aufgaben, Ziele und Erfolge zu organisieren [4]. Dazu sind Gedanken, Vorstellungen und Informationen nötig. Je deutlicher die neue Landkarte in unserem Gehirn ausgeprägt ist, desto schärfer bildet sich unser Bewusstsein und damit die Möglichkeit, alles zu bedenken und abzuwägen, um schließlich eine für uns optimale Entscheidung zu treffen.

Durch solch eine „innere Landkarte“ oder „mentalen Kompass“ hilft mir das Mentaltraining dabei, mich rechtzeitig, bewusst und gezielt auf eine neue Aufgabe erfolgreich einzustellen. Unsere geistigen Programme helfen uns, neue Wege einzuschlagen, uns zu verändern und umzustellen, uns zu bewegen. Mentaltraining ist also ein „Moving-Vorgang“.

Mentaltraining lässt sich als Entspannungstechnik in der Praxisroutine des Alltags sehr gut einbauen, z. B. durch eine Entspannungsübung zwischen zwei Patienten in Form einer Atemübung in der Mittagspause. Mentaltraining verschafft auch mehr Sicherheit bei einer implantologisch chirurgischen Prozedur, z. B. durch eine Visualisierungsübung, um die geplante Operation vorauszudenken und sicher durchführen zu können.

Für diese Gestaltung der Zukunft empfiehlt sich das folgende Programm [2]:

### 5. Schritte des „Denk-Dich-erfolgreich-weiter-Trainings“

(nach Prof. Dr. Franz Decker)

#### Schritt 1: Wer erfolgreich sein will, muß sich bewegen

Dieser Schritt setzt ein neues aktives Denken (Moving) in Bewegung. Dazu gehören Bewusst-Seins-Bildung, Entspannung, Selbstmotivation, Entscheidung fällen.

#### Schritt 2: Die Ausgangslage, die veränderte Situation, die Problemlage und neue zukünftige Aufgabenstellung klären.

Dazu gehören Analyse des Ist-Zustandes und des zukünftigen Tätigkeitsbereiches, aber auch der persön-

## Methodische Wege des mentalen Coachings



Abbildung 2 Methodische Wege des mentalen Coachings.

Figure 2 Methodical ways of mental coaching. (Grafik: F. Decker)

lichen Ressourcen, Fähigkeiten und der Lebenssituation. Außerdem spielt die Umdeutung der persönlichen Erfolgsblockaden eine Rolle.

### Schritt 3: Die Energie-Kräfte mobilisieren und nutzen

Körperliche, geistige und emotionale Energien werden aktiviert, z.B. durch „Mindfitness-Training“. Darunter versteht man, dass die persönliche Kreativität und die Kräfte des Selbstbewusstseins geweckt werden. Auf diese Weise entsteht ein „Lokomotiveffekt“.

### Schritt 4: Ziele entwickeln und verstärken

Was ist mein erwarteter zukünftiger Zustand? Dazu gehört mein persönlicher Zustand. Wie fühle ich mich? Ferner der neue Tätigkeitsbereich (Sachgestaltungs-zustand) und die mentale Verstärkung der Erfolgsgewissheit.

### Schritt 5: Lösungsweg – Realisierung

In welchen Schritten vollzieht sich der Weg der Realisierung der Sach-Raum-Zeit-Veränderung? Welche mentalen Kräfte stärken, unterstützen und führen mich? (Mentale Lösungsgestaltung). Entscheidung zwischen den eingangs erwähnten drei Möglichkeiten für einen Zahnarzt sich der Herausforderung der Implantologie zu stellen: Soll ich mich selber weiterbilden, mit anderen Kollegen zusammenarbeiten oder das Feld anderen überlassen?

### Schritt 6: Installieren – Praktizieren

Wie sieht die Umsetzung des Lösungskonzeptes in der praktischen Durchführung aus? Wie kann man durch

einen ÖKO-Check (Umfeld-Analyse) und mentales Training die Schwierigkeiten und evtl. Rückschläge minimieren und kompensieren?

Um unser Gehirn auf den Weg in eine neue Zukunft einzustimmen bzw. auf Erfolg zu programmieren, bedarf es der mentalen Ruhe durch Entspannung. Entspannung ist das Tor zum Unterbewussten und zur Bewusstseins-Bildung. In Ruhe lassen sich die Lebenspläne sorgfältig mental entfalten, jenseits von Routine und festgefahrenen Gewohnheiten. In einem solchen Zustand lässt sich auch ein Gefühl für den bewussten Umgang mit den eigenen Ressourcen gewinnen.

## 6. Leistungssport als Vorbild

Wenn Steffi Graf siegt, ein Torwart einen Elfmeter hält, Kathi Wilhelm auf den letzten Metern alle Kräfte mobilisiert und gewinnt, müssen nicht nur Kondition und Technik stimmen, sondern auch die innere Verfassung, die Mindfitness. Alle Spitzensportler trainieren deshalb auch mental [7].

Für alle Spitzenleistungen, aber auch für alle erfolgreichen Umstellungen und Veränderungen, für Wachstums- und Entwicklungsvorhaben ist ein gezieltes Persönlichkeits- und Mentaltraining, ein Coaching sinnvoll.

## 7. Schlussbetrachtung

Zusammenfassend handelt es sich bei dem oben Dargestellten um einen weiteren Teil des Fortbildungskonzeptes für implantologisch tätige Zahnärzte.

Neben der Vermittlung von Fachwissen und dem Training manueller Fähigkeiten benötigen wir auch ein mentales Trainingskonzept, um das Erlernte sicher und erfolgreich in die Praxis zu integrieren.

Im Rahmen des Continuums der DGI wurden hierzu von unserer Zahnarztpraxis in Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Franz Decker konkrete Bausteine entwickelt.

## Literatur

1. Damasio A: Der Spinoza-Effekt. List-Verlag, München 2003
2. Decker F: Alle Hürden überwinden. Via-Nova-Verlag, Petersberg 2004
3. Decker F: Erfolgreich sein Leben meistern. Via-Nova-Verlag, Petersberg 2003
4. Hüther G: Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn. Verlag Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2001
5. Levitt T: Harvard Business Review 1975; 5: 53
6. Nefiodow LA: Der sechste Kondratieff. gdi-Impulse 1979; 2,
7. Zerlauth T: Sport im State of Excellence. Junfermann-Verlag, Paderborn 1996

### Korrespondenzadresse:

Dr. Jochen Mellingshoff  
Pfaugasse 14  
89073 Ulm  
Tel.: 0731-62158  
Fax: 0731-610196  
E-Mail: praxis@dr-mellingshoff.de