Mindful Dentist Code

Mein persönlicher Stress-, Rollen- und Antreiber-Check

Drei ausführliche Checklisten zum ersten Teil der Artikelserie: Belastung wahrnehmen, Rollen klären und innere Antreiber hinterfragen.

1	**AWARENESS**	Warnsignale und Belastungsmuster erkennen
2	**ROLE CLARITY**	Rollen, Erwartungen und Mental Load sichtbar machen
3	**BELIEF SHIFT**	Innere Antreiber prüfen und hilfreicher formulieren

Dr. med. dent. Melanie Thoma

Zahnärztin · Fachkraft für Stressmanagement · Entwicklerin des Mindful Dentist Code

So nutzen Sie dieses Arbeitsheft

Nehmen Sie sich für jede Checkliste etwa 10 bis 15 Minuten Zeit. Antworten Sie möglichst spontan und ehrlich. Es geht nicht darum, ein perfektes Ergebnis zu erzielen, sondern den eigenen Alltag bewusster wahrzunehmen. Sie können die drei Teile nacheinander oder an unterschiedlichen Tagen bearbeiten.

- ☐ Markieren Sie, was im Moment tatsächlich zutrifft - nicht, wie es idealerweise sein sollte.
- ☐ Achten Sie besonders auf Aussagen, bei denen Sie innerlich sofort relativieren oder sich rechtfertigen möchten.
- ☐ Wählen Sie am Ende nur einen ersten Veränderungsschritt. Kleine Schritte sind im Alltag tragfähiger als große Vorsätze.
- ☐ Wiederholen Sie den Check nach vier bis sechs Wochen und vergleichen Sie Ihre Antworten.

Wichtiger Hinweis: Dieses Arbeitsmaterial dient der Selbstreflexion und ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Diagnostik. Bei anhaltender Erschöpfung, deutlicher psychischer Belastung oder dem Gefühl, den Alltag nicht mehr bewältigen zu können, sollten Sie sich professionelle Unterstützung suchen.

Mein Ausgangspunkt

Was hat mich dazu bewegt, diesen Check heute auszufüllen?

CHECKLISTE 1

Awareness Code

Wie hoch ist meine Belastung wirklich?

Lesen Sie die Aussagen ohne lange nachzudenken und markieren Sie, wie häufig Sie das jeweilige Zeichen in den vergangenen vier Wochen erlebt haben.

Körperliche Warnsignale

Aussage	selten	manchmal	häufig
Ich fühle mich auch nach dem Schlaf oder an freien Tagen nicht richtig erholt.	☐	☐	☐
Ich schlafe schlecht, wache häufig auf oder kann gedanklich nicht abschalten.	☐	☐	☐
Ich habe häufiger Kopf-, Nacken-, Rücken- oder Kieferbeschwerden.	☐	☐	☐
Ich bemerke Herzklopfen, innere Unruhe, Magen-Darm-Beschwerden oder andere Stressreaktionen.	☐	☐	☐
Ich übergehe Hunger, Durst, Müdigkeit oder notwendige Pausen regelmäßig.	☐	☐	☐

Emotionale Warnsignale

Aussage	selten	manchmal	häufig
Ich bin gereizter, ungeduldiger oder emotional dünnhäutiger als früher.	☐	☐	☐
Kleine zusätzliche Anforderungen fühlen sich schnell zu viel an.	☐	☐	☐
Ich empfinde weniger Freude oder Verbundenheit in meinem Berufsalltag.	☐	☐	☐
Ich fühle mich häufig angespannt, getrieben, hilflos oder innerlich leer.	☐	☐	☐
Ich ziehe mich zurück, obwohl mir soziale Kontakte normalerweise guttun.	☐	☐	☐

CHECKLISTE 1

Awareness Code

Gedanken, Verhalten und persönliche Einordnung

Gedankliche und berufliche Warnsignale

Aussage	selten	manchmal	häufig
Ich denke auch nach Praxisschluss ständig an Behandlungen, Team oder Organisation.	☐	☐	☐
Ich habe das Gefühl, nur noch zu funktionieren oder den Tag abzuarbeiten.	☐	☐	☐
Meine Konzentration, Entscheidungsfähigkeit oder Fehlertoleranz hat nachgelassen.	☐	☐	☐
Ich werde zynischer oder gehe innerlich stärker auf Abstand zu Patientinnen, Patienten oder Team.	☐	☐	☐
Ich vertröste mich regelmäßig auf Urlaub, Wochenende oder eine vermeintlich ruhigere Zeit.	☐	☐	☐

Mein aktuelles Belastungsbarometer

Markieren Sie spontan den Wert, der Ihre derzeitige Gesamtbelastung am besten beschreibt.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

kaum belastet

Welche Warnsignale habe ich bisher heruntergespielt oder als normal betrachtet?

Was brauche ich im Moment am dringendsten: Entlastung, Erholung, Unterstützung, Klärung oder etwas anderes?

CHECKLISTE 2

Role Clarity Code

Welche Rollen trage ich - und welchen Raum nehmen sie ein?

Tragen Sie Ihre wichtigsten beruflichen und privaten Rollen ein. Beispiele: Zahnärztin, Praxisinhaberin, Führungskraft, Kollegin, Mutter, Partnerin, Tochter, Freundin, Familienmanagerin oder Angehörige.

Meine Rolle	Wichtigkeit 0-10	Energiebedarf 0-10	Aktueller Raum zu wenig / passend / zu viel

Welche Rolle beansprucht derzeit besonders viel Kraft - und warum?

Welche wichtige Rolle oder welcher Teil von mir kommt momentan zu kurz?

CHECKLISTE 2

Role Clarity Code

Erwartungen, Mental Load und Verantwortung klären

Unsichtbare Denkarbeit

Welche Planungs-, Erinnerungs- und Kontrollaufgaben laufen ständig in meinem Kopf mit?

- ☐ Praxisorganisation, Personalausfälle, Dienstpläne oder Material
- ☐ Behandlungen, Rückrufe, Dokumentation oder ungelöste Patientenfälle
- ☐ Termine, Schule, Kinderbetreuung, Einkäufe oder Familienorganisation
- ☐ Emotionale Verantwortung für Team, Patientinnen und Patienten oder Familie
- ☐ Sonstiges: _____

Aufgabe oder Verantwortung	Muss ich das wirklich selbst tun?	Wer könnte mittragen?

Welche Erwartung erfülle ich vor allem aus Pflichtgefühl - obwohl sie nicht wirklich zu mir passt?

Eine Verantwortung, die ich konkret abgeben, teilen oder neu verhandeln möchte:

CHECKLISTE 3

Belief Shift Code

Welche inneren Antreiber bestimmen meinen Alltag?

Markieren Sie die Aussagen, die Ihnen bekannt vorkommen. Achten Sie auch darauf, bei welchem Satz Sie sofort denken: 'Aber das stimmt doch wirklich.'

Sei perfekt

- ☐ Ich darf keine Fehler machen.
- ☐ Gut ist oft nicht gut genug.
- ☐ Ich kontrolliere lieber selbst, bevor etwas übersehen wird.

Mach es allen recht

- ☐ Ich möchte niemanden enttäuschen.
- ☐ Ein Nein löst bei mir schnell Schuldgefühle aus.
- ☐ Die Bedürfnisse anderer haben oft Vorrang.

Sei stark

- ☐ Ich möchte nicht zeigen, dass mir etwas zu viel wird.
- ☐ Um Hilfe zu bitten fällt mir schwer.
- ☐ Ich funktioniere weiter, auch wenn meine Kraft längst nachlässt.

Streng dich an

- ☐ Nur was anstrengend ist, zählt wirklich.
- ☐ Ich habe das Gefühl, ständig noch mehr leisten zu müssen.
- ☐ Erholung muss ich mir erst verdienen.

Beeil dich

- ☐ Ich stehe innerlich fast immer unter Zeitdruck.
- ☐ Langsamkeit oder Leerlauf machen mich unruhig.
- ☐ Ich erledige mehrere Dinge gleichzeitig, selbst wenn es nicht nötig wäre.

Mein stärkster innerer Antreiber ist vermutlich:

CHECKLISTE 3

Belief Shift Code

Vom belastenden Glaubenssatz zum hilfreichen Gedanken

Vervollständigen Sie spontan:

Eine gute Zahnärztin muss ...

Wenn ich diesen Anspruch nicht erfülle, befürchte ich ...

Prüfen Sie Ihren wichtigsten Satz

- ☐ Ist das eine fachliche Notwendigkeit - oder mein persönlicher Anspruch?
- ☐ Würde ich dieselbe Erwartung auch an eine geschätzte Kollegin stellen?
- ☐ Wann hat mir dieser Gedanke geholfen? Wann schadet er mir heute?
- ☐ Was kostet mich dieser Anspruch körperlich, emotional oder in meinen Beziehungen?
- ☐ Was würde vermutlich wirklich passieren, wenn ich den Anspruch etwas lockere?

Alter, belastender Satz	Neuer, realistischer und hilfreicher Satz

Mein persönlicher erster Schritt

Sie müssen nicht alles gleichzeitig verändern. Wählen Sie aus Ihren Erkenntnissen einen kleinen Schritt, der in Ihrem realen Alltag umsetzbar ist.

Das wichtigste Warnsignal, das ich künftig früher ernst nehmen möchte:

Die Rolle oder Verantwortung, die ich entlasten möchte:

Der innere Satz, den ich künftig bewusster hinterfragen möchte:

Mein konkreter nächster Schritt - klein, eindeutig und innerhalb der nächsten sieben Tage:

Mein Unterstützungsplan

Wer oder was kann mich unterstützen?	Wann spreche ich es an / setze es um?

Veränderung beginnt nicht mit Perfektion, sondern mit ehrlicher Wahrnehmung.