



Mindful Dentist Code

Mein persönlicher Grenzen-, Werte- und Energiecheck

Drei ausführliche Checklisten zum zweiten Teil der Artikelserie: Grenzen wahrnehmen, den eigenen Kompass ausrichten und körperliche Stressenergie abbauen.

- | | | |
|----------|------------------|--|
| 1 | BOUNDARY | Grenzen erkennen und Entscheidungen bewusst vertagen |
| 2 | ALIGNMENT | Werte klären und ihre Präsenz im Alltag prüfen |
| 3 | ENERGY | Körperliche Aktivierung wahrnehmen und regulieren |

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. Es geht nicht um ein ideales Ergebnis, sondern um eine ehrliche Momentaufnahme. Sie können die drei Teile nacheinander oder an unterschiedlichen Tagen bearbeiten.

- ☐ Markieren Sie, was in Ihrem derzeitigen Alltag tatsächlich zutrifft.
- ☐ Achten Sie auf Stellen, an denen Sie sich sofort rechtfertigen oder Ihre Wahrnehmung relativieren möchten.
- ☐ Notieren Sie zunächst Beobachtungen. Eine Lösung muss nicht sofort entstehen.
- ☐ Wählen Sie auf der Abschlusseite nur einen Schwerpunkt für die kommenden Wochen.

Wichtiger Hinweis: Dieses Arbeitsmaterial dient der Selbstreflexion und ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Diagnostik. Neue, starke oder anhaltende körperliche Beschwerden sollten medizinisch abgeklärt werden. Bei deutlicher psychischer Belastung oder dem Gefühl, den Alltag nicht mehr bewältigen zu können, suchen Sie sich bitte professionelle Unterstützung.

Was beschäftigt mich im Moment am meisten, wenn ich an Grenzen, Werte und Energie denke?

CHECKLISTE 1

Boundary Code

Wo liegen meine persönlichen Grenzen?

Markieren Sie, wie häufig Sie die folgenden Situationen in den vergangenen vier Wochen erlebt haben. Widerstand, Ärger und Erschöpfung sind oft Hinweise auf eine übergangene Grenze.

Aussage	kaum	teilweise	häufig
Ich sage Ja, obwohl ich innerlich Nein meine.	☐	☐	☐
Ich übernehme zusätzliche Aufgaben, ohne meine aktuellen Kapazitäten zu prüfen.	☐	☐	☐
Ich beantworte Anfragen aus dem Team sofort, auch wenn ich mich unter Druck gesetzt fühle.	☐	☐	☐
Ich verzichte auf Pausen, damit andere nicht warten müssen.	☐	☐	☐
Ich bleibe länger, bin nach Feierabend erreichbar oder nehme Arbeit gedanklich mit nach Hause.	☐	☐	☐
Ich fange personelle oder organisatorische Engpässe selbstverständlich selbst auf.	☐	☐	☐
Ich fühle mich für Probleme verantwortlich, die nicht allein zu meiner Aufgabe gehören.	☐	☐	☐
Ich hoffe, dass andere meine Grenze erkennen, ohne dass ich sie aussprechen muss.	☐	☐	☐
Nach bestimmten Gesprächen oder Zusagen empfinde ich Ärger, Druck oder Erschöpfung.	☐	☐	☐
Ich befürchte, durch eine Grenze unkollegial, egoistisch oder wenig belastbar zu wirken.	☐	☐	☐

Bei welchen zwei Aussagen habe ich den stärksten inneren Widerstand gespürt?

CHECKLISTE 1

Boundary Code

Zwischen Anfrage und Antwort darf Zeit liegen

Nicht jedes Anliegen erfordert eine sofortige Entscheidung. Eine bewusste Bedenkzeit schafft Abstand, damit Sie Kapazität, Zuständigkeit und mögliche Folgen prüfen können. Halten Sie drei typische Situationen fest.

Anfrage oder Situation	Mein erster Impuls	Mein Körpersignal

Sätze, die mir Zeit verschaffen

- ☐ Ich möchte darüber kurz nachdenken und komme morgen darauf zurück.
- ☐ Ich höre mir das gern an. Eine Antwort kann ich Ihnen später geben.
- ☐ Ich prüfe zuerst, was im Moment möglich ist, und melde mich dann.
- ☐ Eigener Satz: _____

Welche Grenze möchte ich künftig zunächst wahrnehmen, bevor ich antworte?

CHECKLISTE 2

Alignment Code

Welche Werte sollen meinen Alltag ausrichten?

Werte sind Richtungen, keine Aufgaben zum Abhaken. Markieren Sie zunächst spontan höchstens acht Begriffe, die Ihnen in Ihrer heutigen Lebensphase besonders wichtig sind.

☐ Gesundheit	☐ Familie	☐ Verbundenheit
☐ Freiheit	☐ Sicherheit	☐ Autonomie
☐ Qualität	☐ Fürsorge	☐ Entwicklung
☐ Kreativität	☐ Ruhe	☐ Abenteuer
☐ Erfolg	☐ Sinn	☐ Zuverlässigkeit
☐ Gerechtigkeit	☐ Leichtigkeit	☐ Anerkennung
☐ Ehrlichkeit	☐ Balance	☐ Wirksamkeit
☐ Zugehörigkeit	☐ Mut	☐ Zeitwohlstand

Meine fünf wichtigsten Werte

Rang	Wert	Woran würde ich erkennen, dass dieser Wert gelebt wird?
1		
2		
3		
4		
5		

CHECKLISTE 2

Alignment Code

Wie sichtbar sind meine Werte im wirklichen Leben?

Übertragen Sie Ihre fünf wichtigsten Werte. Bewerten Sie nicht Ihre Absicht, sondern den Raum, den jeder Wert derzeit tatsächlich erhält.

Wert	Raum heute 0-10	Wunsch 0-10	Wo zeigt sich die größte Lücke?

Welche berufliche oder private Erwartung erfülle ich, obwohl sie heute nicht mehr zu meinen Werten passt?

Welcher Wert soll in den kommenden Wochen wieder etwas mehr Raum erhalten?

CHECKLISTE 3

Energy Code

Wie zeigt sich körperliche Stressaktivierung bei mir?

Stress mobilisiert den Körper. Markieren Sie, welche Zeichen erhöhter Aktivierung Sie in den vergangenen vier Wochen wahrgenommen haben. Die Liste dient der Beobachtung, nicht der Diagnose.

Körper und Atmung

Aussage	kaum	teilweise	häufig
Mein Kiefer, Nacken oder meine Schultern sind angespannt.	☐	☐	☐
Meine Atmung wird flach oder schnell, oder ich halte unbewusst die Luft an.	☐	☐	☐
Ich bemerke Herzklopfen, Zittern, innere Unruhe oder Bewegungsdrang.	☐	☐	☐
Nach belastenden Situationen kann mein Körper nur schwer wieder herunterfahren.	☐	☐	☐
Ich fühle mich gleichzeitig erschöpft und innerlich unter Strom.	☐	☐	☐

Auslöser im Praxisalltag

Aussage	kaum	teilweise	häufig
Zeitdruck, Verzögerungen oder eingeschobene Behandlungen aktivieren mich stark.	☐	☐	☐
Konflikte oder schwierige Gespräche wirken körperlich lange nach.	☐	☐	☐
Häufige Unterbrechungen und schnelle Rollenwechsel halten mich in Anspannung.	☐	☐	☐
Nach Praxisschluss gehe ich ohne Übergang in die nächste Verantwortung.	☐	☐	☐
Ich versuche, Anspannung nur durch Stillhalten oder Ablenkung loszuwerden.	☐	☐	☐

CHECKLISTE 3

Energy Code

Was hilft meinem Körper, wieder herunterzufahren?

Nicht jede Anspannung braucht dieselbe Antwort. Prüfen Sie zunächst: Braucht mein Körper gerade Ruhe, Bewegung, Verbindung, Essen und Trinken oder medizinische Abklärung? Wählen Sie anschließend eine passende, realistische Möglichkeit.

Mein persönliches Bewegungsmenü

- ☐ 30 bis 60 Sekunden Hände, Arme und Schultern ausschütteln
- ☐ Schultern kreisen, Kiefer lösen und den Körper bewusst strecken
- ☐ Ein Lied lang frei bewegen oder tanzen
- ☐ Fünf bis zehn Minuten zügig gehen
- ☐ Nach der Praxis einen längeren Spaziergang einplanen
- ☐ Muskeln kurz anspannen und anschließend bewusst lösen

Welche Form von Bewegung hat mir in der Vergangenheit zuverlässig geholfen?

Mein Übergang nach einem belastenden Arbeitstag

Wenn ich merke ...	dann gebe ich meinem Körper ...	Dauer

Merksatz

Bewegung ist keine zusätzliche Leistung. Sie kann meinem Körper helfen, nach Aktivierung wieder in Regulation zu finden.

Mein persönlicher Kompass

Fassen Sie nicht alles auf einmal an. Verdichten Sie Ihre wichtigsten Erkenntnisse und wählen Sie einen kleinen, überprüfbaren Schwerpunkt.

BOUNDARY | Diese Grenze oder Bedenkzeit möchte ich mir erlauben:

ALIGNMENT | Diesem Wert möchte ich wieder mehr Raum geben:

ENERGY | So helfe ich meinem Körper, Stressaktivierung abzubauen:

Mein kleinstmöglicher Schritt

Was tue ich konkret?	Wann oder wobei?	Woran merke ich eine Wirkung?

Was ist nach vier Wochen leichter, klarer oder körperlich ruhiger geworden?