



# Right Path

## Praxisführung mit Spiegelneuronen: Spieglein, Spieglein...

Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist die beste Chefin im ganzen Land? Antwortet Ihr Spiegel dann auch wie jener im Märchen: «Frau Chefin, Ihr seid die Beste im ganzen Land!» Und zufrieden starten Sie nach dem morgendlichen Blick in den Spiegel in den Praxis-Alltag. Am Abend zweifeln Sie jedoch, ob der Spiegel tatsächlich die Wahrheit gesprochen hatte, denn Ihr heutiger Tag war anspruchsvoll: Eine Mitarbeiterin hat gekündigt, ein Patient hat sich beschwert, ein Gerät ist ausgefallen, die Hektik gross, die Team-Stimmung auf dem Gefrierpunkt. Dass Sie den Mitarbeitenden gegenüber gereizt reagiert haben, ist verständlich. Und doch wünschen Sie sich, Sie könnten gelassener bleiben, denn Sie wollen eine gute Chefin sein.

### Sind Sie ein guter Dirigent?

Was zeichnet eine gute Führungskraft aus? Eine gute Führungskraft ist wie ein Dirigent eines Orchesters. Es reicht nicht, wenn der Di-

rigent der beste Geiger ist, wenn er die Rolle des Dirigenten nicht erfüllen kann. Sie sind zweifelsohne guter Zahnarzt. Sind Sie auch ein guter Dirigent?

Das zeigen Ihnen Ihre Mitarbeitenden. Haben Sie eine gute Stimmung im Team, wird oft gelacht, ist der Umgangston locker? Wenn die Arbeit allen Spass macht, dann steigt die Leistung aller. Wie können Sie diese als Dirigent beeinflussen? Indem Sie sich bewusst werden, wie Ihre Spiegelneuronen funktionieren.

### Erzeugen Sie Resonanz

Spiegelneuronen sind ein Resonanzsystem im Gehirn, das Gefühle und Stimmungen anderer Menschen überträgt und das den Menschen zu einem mitfühlenden Wesen macht. Wie bei einer Gitarre: Wenn wir eine Saite zupfen, dann bringen wir automatisch die anderen Saiten zum Schwingen, wir erzeugen Resonanz. Wir werden mit dem Gefühl des anderen

unbewusst angesteckt. Wenn wir beispielsweise jemandem beobachten, wie er sich in den Finger schneidet, so erleben wir selbst einen unbehaglichen Schmerz.

Mitarbeitende, die ihre Chefin beobachten und deren Stimmung wahrnehmen, lassen sich unbewusst davon anstecken. Führungskräfte stehen unter ständiger Beobachtung und deshalb ist es elementar, sich bewusst zu werden, wie es um die eigene Stimmung steht und sich in Selbstbeobachtung und Emotionsregulation zu üben.

### Sich selbst reflektieren

Der Arbeitsalltag von Führungskräften ist fordernd und führt zu verschiedensten Emotionen. Die eigenen Gefühle benennen zu können, ist unabdingbar, um Stress-Disbalancen ausgleichen zu können. Führungskräfte müssen lernen, sich selbst ständig zu reflektieren. Ein Chef kann mit seinem Team nur wachsen, wenn er

sich der eigenen blinden Flecken bewusst wird. Und diese erkennt man durch Feedback.

Wie oft holen Sie sich aktiv Feedback? Wie wirken Sie auf andere, was wirkt positiv, was wirkt suboptimal? Als Führungskraft bekommen Sie aufgrund des Machtgefälles wenig Feedback. Fragen Sie Ihr Umfeld danach, und freuen Sie sich über die positiven Rückmeldungen wie auch über die Verbesserungsvorschläge, die Sie erhalten werden. Dies setzt eine Vertrauenskultur voraus, die Sie selbst steuern können – mit Ihrem eigenen Feedback Ihren Mitarbeitenden gegenüber. Feedback wird oft als Kritik verstanden. Praxistipp: Üben Sie sich zuerst in positivem Feedback und sobald das gut funktioniert,

dürfen Sie gerne zwischendurch auch kritisches Feedback üben.

Es liegt in der Natur der Sache, dass leider zu oft negative Rückmeldungen gegeben werden. Wenn etwas schief läuft, dann hagelt es Kritik. Wenn etwas gut läuft, wird das als selbstverständlich stillschweigend wahrgenommen. Diesen Mechanismus gilt es umzukehren. Nur durch regelmässige positive Rückmeldungen wird die Akzeptanz von Kritik geschaffen.

Bei so vielen positiven Feedbacks werden Sie immer mehr zum Lachen haben. Sollten Sie eines Abends wieder am Spieglein zweifeln, so schauen Sie sich lächelnd im Spiegelbild an und geben Sie den Spiegelneuronen eine neue Chance!

Kontakt



**BB SELFMANAGEMENT**  
Barbara Brezovar

**BB SELFMANAGEMENT**  
Barbara Brezovar Capobianco  
CH-9512 Rossrüti (Wil SG)

Tel. +41 79 633 98 75  
info@bb-selfmanagement.ch  
www.bb-selfmanagement.ch

## Das meridol System

### Zahnfleischentzündungen bekämpfen und vorbeugen

Gerade in Pandemie-Zeiten gewinnen zahnmedizinische Prophylaxe und Mundhygiene an Bedeutung. Durch die längeren Aufenthalte zu Hause ändern sich häufig die Ernährungsgewohnheiten der PatientInnen. Zudem ist der Mund oft ein Einfallstor für Keime, Viren und Bakterien. Eine wichtige Massnahme zur Vorbeugung einer Gingivitis und einer sich mitunter daraus entwickelnden Parodontitis ist die Verringerung von Plaque.

Ausschliesslich das meridol® System enthält die Zweifachformel aus Aminfluorid und Zinnfluorid zur chemischen Plaquekontrolle. Die Komponenten bekämpfen die nach dem Zähneputzen ver-

bleibenden Plaquebakterien und hemmen das erneute Wachstum. Dabei bindet und stabilisiert das Aminfluorid die Zinnionen und transportiert diese zum Zahnfleischrand. Im Austausch mit dem Kalzium im Speichel werden die Zinnionen freigesetzt und können ihre antibakterielle Wirkung an dieser kritischen Stelle entfalten.

### Chemische Plaquekontrolle mit der Zweifachformel

meridol® Zahnpasta mit 1'400 ppm Fluorid hemmt die Plaquebildung für bis zu zwölf Stunden und hat eine siebenmal stärkere antibakterielle Wirkung im Vergleich zu bicarbonathaltiger Zahnpasta mit 1'400 ppm aus Natriumfluorid [1]. Eine starke Plaqueverminderung konnte durch den zusätzlichen Einsatz von meridol®

Mundspülung erreicht werden [2]. Bereits nach 21 Tagen Anwendung entwickelte sich laut Untersuchungen signifikant weniger Plaque. Es wurde zudem eine vergleichbare Wirkung der antibakteriellen Wirksamkeit von meridol® Mundspülung mit der von 0,12% Chlorhexidin (CHX) belegt [3].

### Flausch, Floss, Zahnpasta und mehr

Über die genannten Produkte hinaus beinhaltet das System ausserdem die meridol® Flausch Zahnseide. Ihr schonender Flauschfaden erlaubt eine sanfte und gründliche Reinigung, was das Risiko für Zahnfleischentzündungen und Karies verringert. meridol® Special Floss wiederum entfernt Plaque bei implantologischer und prothetischer Versorgung. Für die kurzfristige Behandlung bei akuten Zahnfleischentzündungen steht zudem meridol® perio Chlorhexidin Lösung 0,2% bereit. Sie enthält keinen Alkohol, hat einen milden Geschmack und ist kompatibel mit sodium-lauryl-sulfate-freien (SLS) Zahnpasten, wie etwa meridol® Zahnpasta und meridol® PARODONT EXPERT Zahnpasta. Letztere kann PatientInnen, bei



Die meridol® Parodont Expert Zahnpasta.

denen bereits eine Parodontitis besteht oder die einem erhöhten Risiko unterliegen, diese zu entwickeln, empfohlen werden. Mit ihren antibakteriellen Inhaltsstoffen bewirkt sie eine Hemmung der Plaquebildung und unterstützt somit den natürlichen Heilungsprozess. Abgerundet wird das meridol® Gesamtsystem durch die meridol® Zahnbürste mit mikrofeinen weichen Borsten.

### Empfehlungen zur Zahnfleisch-Prophylaxe

Basis der Empfehlungen ist eine Analyse von vier Review-Studien, die im Journal of Clinical Periodontology veröffentlicht wurde. Laut dieser Analyse vermindert sachgemässes und regelmässiges Zähneputzen zwar die bakterielle Plaque, allerdings nur um weniger als die Hälfte [4]. Die AutorInnen empfehlen daher zur Zahnfleisch-Prophylaxe je nach Indikation neben dem zweimal täglichen Zähneputzen mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta den Einsatz von Interdentälbürsten sowie die Ergänzung der Mundhygiene durch Produkte zur che-

mischen Plaquekontrolle. Im Ergebnis einer professionellen Plaquekontrolle verbesserte sich die Zahnfleischentzündung und die Plaque-Scores reduzierten sich, so ein weiteres Ergebnis der Studienanalyse.

[www.colgateprofessional.ch](http://www.colgateprofessional.ch)

### Quellen

- [1] Grelle F, et al. 2014, Poster präsentiert bei der DG PARO 2014 in Münster, p-001
- [2] Hamad CA, et al. 2015, Poster präsentiert bei der EuroPerio 2015
- [3] Horwitz et al. 2000
- [4] Chapple ILC, et al. 2015, J Clin Periodontol 42 (16), 71–76

meridol® perio Chlorhexidin Lösung 0,2% ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fach- und Patienteninformationen finden Sie unter [www.swissmedinfo.ch](http://www.swissmedinfo.ch).

### Kontakt:

GABA Schweiz AG  
CH-4106 Therwil  
Tel. +41 61 415 60 60  
info@gaba.ch

