



# Right Path

## Frustrationstoleranz: Keine Lust auf Frust

Wir leben zunehmend in einer Spassgesellschaft. So soll der Job Spass machen und man soll den Beruf wählen, auf den man Lust hat. Frust gilt es auch in der Mitarbeiterführung zu vermeiden. Die Mitarbeitenden sollen viel Freude an ihrer Arbeit haben, dann sind sie intrinsisch motiviert und bringen gute Leistung. So weit so gut? Nicht ganz.

Eine Untersuchung hat ergeben, dass Studenten, die nach dem Lustprinzip beispielsweise Ethnologie oder Philosophie studieren, auf lange Sicht einkommensmässig schlechter abschneiden als durchschnittliche Lehrgänger und weniger schnell in der Lage sind, eine eigene Existenz aufzubauen. Sie bleiben länger zu Hause in der Unselbständigkeit und können sich schlechter ein eigenes Leben finanzieren. Ergo: Zukunftsweisende Entscheidungen folgen nicht immer dem Lustprinzip.

Aber was ist, wenn ich gerade keine Lust und Motivation für ein

Praxisprojekt habe? Dann heisst es schnell: Mag ich nicht, mach ich nicht, keine Lust, und ich lande in der Aufschieberitis.

Leider ist unser Alltag nicht immer motivierend und auch nicht immer gleich lustig. Wenn ich jedoch mit der Erwartung durchs Leben gehe, dass mir meine Tätigkeiten immer Freude bereiten sollten, so fühle ich mich rasch frustriert, wenn ich mich anstrengen und Pflichten erledigen soll, oder wenn ich Arbeiten zu erledigen habe, die ich nicht gerne ausführe.

### Führen Sie gerne Mitarbeitergespräche?

So klagte eine Praxisinhaberin, dass sie nicht gerne Mitarbeitergespräche führe, im Wissen, dass gute Kommunikation wesentlich zum Führungserfolg beiträgt. Allerdings wunderte sie sich über die stetige Personalfuktuation und Unruhe in ihrem Betrieb. Ihre Unlust, mit ihrem Team zu kommunizieren, führte dort zu fort-

währenden Spannungen und Personalwechseln. Gleichzeitig klagte sie über demotivierte Mitarbeitende, was uns zur Frage führt: Was war zuerst, das Huhn oder das Ei?

### Die Suche nach dem langfristigen Ziel

Deshalb plädiere ich ganz unpopulär für weniger Spass, sondern für mehr Zielorientierung, indem ich mich frage: Was ist mein langfristiges Ziel, und welchen Preis bin ich bereit, kurzfristig dafür zu bezahlen? Was ist mein Ziel als Praxisinhaberin oder als Praxismanager: Lust an der Führung zu haben oder existenzsichernde Resultate zu erwirtschaften? Führungsaufgaben sind nicht immer lustig, aber sie sind wichtig und bringen den Betrieb wie auch einen selbst weiter. Immer wieder höre ich von Führungskräften, dass die Belastbarkeit der Mitarbeitenden im Team abnimmt, während die Frustrationen zunehmen. Entspricht das den Tatsachen oder ist das nur eine

subjektive Wahrnehmung? Haben die Belastungen im Allgemeinen tatsächlich zugenommen? Oder sind wir durch die Kultivierung einer Spassgesellschaft womöglich weniger belastbar geworden? Die Wahrheit liegt vermutlich irgendwo dazwischen.

Wenn wir nicht lernen, mit Unlust, Langeweile und Pflichten umzugehen und uns ausschliesslich auf das fokussieren, was angeblich Freude verspricht, dann werden wir nicht erfolgreich sein. Erfolgreiche Menschen haben gelernt, ein langfristiges Ziel zu verfolgen, sich nicht ständig durch die Versuchungen des Lebens ablenken zu lassen, und für dieses Ziel auch Unannehmlichkeiten und Rückschläge in Kauf zu nehmen. Ihre Frustrations-

toleranz ist ausgebildet: Sie haben gelernt, dass Wünsche nicht sofort befriedigt werden und dass herausfordernde Situationen ausgehalten werden können.

Hier noch ein paar Möglichkeiten, wann Sie dem Lustprinzip auf die Finger klopfen sollten: Jedes Mal, wenn Sie eine unangenehme Arbeit auf die lange Bank schieben. Jedes Mal, wenn Sie zum Handy greifen und dort im Netz surfen. Jedes Mal, wenn Sie sich etwas vorgenommen haben, und dann doch etwas Angenehmeres dazwischenkommt. Dann sagen Sie sich bitte jedes Mal: «Zuerst die Pflicht, dann das Vergnügen». Welche Pflichten haben Sie heute schon erledigt? Machen Sie diese gleich zu Tagesbeginn und von nun an mit Vergnügen!

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

## Ultraschallaktivierte Spülung in der Endodontie

Erfolgreiche Entfernung von Biofilm und verbesserter Abtransport von Dentinspänen

Die Behandlungsziele in der Endodontie liegen darin, eine maximale Reduktion der Keimzahl und das Verhindern einer mikrobiellen Wiedervermehrung im Wurzelkanalsystem zu erreichen. Das Ziel der chemo-mechanischen Präparation bzw. Reinigung des Wurzelkanalsystems ist die Entfernung des vitalen und/oder nekrotischen Pulpagewebes sowie die Elimination der Keimflora. Mit ultraschallaktivierter Spülung lassen sich nachweislich beste Ergebnisse erzielen.

Es ist eine Tatsache, dass durch die rein instrumentelle Bearbeitung des Wurzelkanals die Keimzahl erheblich reduziert wird, jedoch dadurch nur zirka ein Drittel der Wurzelkanaloberfläche erreicht werden kann. Des Weiteren entsteht an den Stellen, an denen das Dentin bearbeitet wird, eine Schmierschicht. Somit ist der Einsatz von Spülflüssigkeiten, welche die mechanisch und vor allem die nicht bearbeiteten Wurzelkanalbereiche erreichen und reinigen können, erforderlich,

### Die Vorzüge einer Ultraschallspülung

- Entfernt den Biofilm und die Schmierschicht.
- Erleichtert den Abtransport von Dentinspänen.
- Unterstützt das Vordringen der Spüllösung in alle nicht instrumentierten Bereiche.
- Verbessert die Undurchlässigkeit der Obturation.
- Verringert die mikrobiologische Belastung.
- Sorgt für eine bessere Aktivierung.

um eine möglichst vollständige Desinfektion des Wurzelkanalsystems zu erlangen.

Die Anzahl unterschiedlichster Spülprotokolle mit unterschiedlichsten Flüssigkeiten ist gross. Durch die Spülung des Wurzelkanalsystems sollten folgende Ziele erreicht werden:

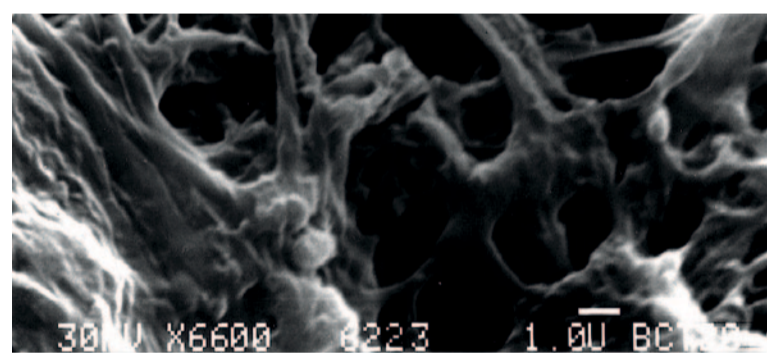
- Abtransportieren von Dentinspänen, um eine Blockade des Wurzelkanals zu vermeiden.
- Desinfektion des Wurzelkanalsystems durch antimikrobielle Wirkung.
- Auflösung organischer und anorganischer Gewebe.
- Dekontamination von Endotoxinen (Lypopolysaccharide).
- Entfernung der Schmierschicht.

- Funktion als Gleitmittel für die Wurzelkanalinstrumente.
- Keine zytotoxische Wirkung auf das periapikale Gewebe.

Eine optimale Spülflüssigkeit sollte alle diese Anforderungen erfüllen. Jedoch ist keine der zurzeit verfügbaren Spülflüssigkeiten als optimal zu bezeichnen. Aus diesem Grund lässt sich die Prognose der endodontischen Behandlung nur durch den Einsatz einer Kombination unterschiedlicher Spüllösungen mit einer korrekten Spülungssequenz verbessern.

### Aktivierung durch Ultraschall

Diverse ausgeklügelte Spülkanülen von Hand verbessern zwar die Spülung, genügen jedoch bei schwer erreichbaren Bereichen des komplexen Wurzelkanals nicht. Damit die Spülflüssigkeit möglichst auch an komplexe Stellen der Wurzelkanäle gelangt, gibt es nebst Schall- oder Laseraktivierung auch Ultraschall. Die Anwendung von Ultraschall hat in der Endodontie eine relativ lange Geschichte. Es konnte nachgewiesen werden, dass die Kavitation und die akustische Mikroströmung der Spüllösung zu einer besseren Reinigung des Wurzelkanals führten. Man stellte fest, dass die Energie der mit Ultraschall aktivierten Instrumente



Der Wurzelkanalabschnitt eines nicht instrumentierten Bereiches zeigt die Bildung von Biofilm (6.600 x).

auf das Spülmedium übertragen wird und dass innerhalb der Spülflüssigkeit die Weiterleitung der Energie durch Ultraschallwellen erfolgt, wodurch akustische Mikroströmungen und Kavitation auftreten. Bei der passiven Ultraschallspülung handelt es sich um den nichtschneidenden Einsatz einer durch Ultraschall angeregten kleinen Feile, die nach Abschluss der Wurzelkanalpräparation in den mit Spülflüssigkeit gefüllten Wurzelkanal eingebracht wird. Das Instrument soll so eingesetzt werden, dass die Wurzelkanalwand mechanisch nicht bearbeitet wird. Es hat sich gezeigt, dass durch eine passive Ultraschallspülung mehr akustische Mikroströmungen induziert werden als bei schallaktivierter Spülung und infolgedessen die Schmierschicht effektiver reduziert wird.

Die Effektivität von Ultraschall bei der Eliminierung von Mikroorganismen und der Entfernung der Schmierschicht wurde durch verschiedene Untersuchungen nachgewiesen.

Durch die Kavitation implodieren, die durch Ultraschall gebildeten Blasen an der Spitze des Instrumentes und erhöhen zusätzlich die Reinigungswirkung. Im Weiteren wird durch Ultraschall die Temperatur des Spülmittels erhöht und somit die Reaktionsgeschwindigkeit.

Die Durchführung einer Ultraschallspülung ist direkt vor der Wurzelkanalfüllung ratsam, um nicht nur möglichst sämtliche Präparationsanlagerungen, sondern gegebenenfalls auch Reste einer medizinischen Einlage entfernen zu können.

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