



# Right Path

## Lästige Gerüchte schlagen Arbeitsklima-Alarm!

«Hast du schon gehört?» so die typische Frage, wenn die Gerüchteküche in der Praxis brodelt. Die Mitarbeiterin Sonja hat im Vorbeigehen des Chef-Büros aufgeschnappt, dass man für die Teamkollegin Denise eine Sonderlösung plane. Sonja erzählt dies gleich ihrer Kollegin Leonora weiter und diese konfrontiert daraufhin direkt die betroffene Denise. Denise reagiert verunsichert, da sie von nichts weiss, und erkundigt sich bei ihrer Teamleiterin. Diese weicht aus, da sie von der Chefin nicht informiert wurde und rechtfertigt ihr Unwissen mit Lästereien über ihre Vorgesetzte, die sie einmal mehr übergangen hätte. Denise wiederum beschwert sich bei Leonora, dass hinter ihrem Rücken über sie gesprochen und entschieden werde, woraufhin sich Leonora bei Sonja mit Unverständnis beklagt, dass Denise so empfindlich überreagiere. Sonja bestätigt, dass Denise sowieso immer sensibel auf alles reagiere und

die Zusammenarbeit mit Denise zunehmend unerträglicher werde. Und überhaupt finde sie es übel, dass generell nicht mit den Mitarbeitenden geredet werde. Sie hätte von der Chefin oder Teamleiterin eine klare Information bei anstehenden Veränderungen erwartet. Sonja erzählt in der Kaffeepause ihren Teamkolleginnen von einer bevorstehenden Veränderung mit Denise. Das Team reagiert verunsichert mit der Frage, ob die geplante Veränderung allenfalls auch das ganze Team betreffe. Denise kommen die Tränen, da offenbar hinter ihrem Rücken alle über sie reden. Die Chefin sucht nun das Gespräch mit Denise, während Sonja befriedigt feststellt, dass es endlich Zeit wurde, ein ernsthaftes Gespräch mit Denise zu führen. Die Zusammenarbeit zwischen Sonja und Denise war schon länger angespannt und die beiden haben ständig übereinander gelästert. Das Team hat das mitbe-

kommen, was sich negativ auf die Teamstimmung auswirkte. Jetzt scheint der Zeitpunkt gekommen, um Klarheit zu schaffen.

### Von der Klarheit zur Wahrheit

In Wahrheit hat die Chefin bei offener Bürotüre mit ihrer Praxismanagerin nur unverbindliche Ideen entwickelt, wie man dem Teilzeitwunsch von Denise gerecht werden könne. Es ist der Satz gefallen, man wolle keine Sonderlösungen. Es hat weder ein Problem noch eine Unzufriedenheit mit der Leistung von Denise gegeben. Sonja hat lediglich den Wortfetzen «Sonderlösung Denise» aufschnappt und aus einer Mücke einen Elefanten gemacht. Ihre subjektive Interpretation verursachte viele negative Folgewirkungen. Gerüchte und Lästereien am Arbeitsplatz sind schädlich, die Auswirkungen auf die Arbeitsproduktivität gravierend. Lästern ist

der Vorgeschmack von Mobbing und gehört unterbunden. Lästern ist immer unprofessionell und unfair. Wichtige Regel: Nie mitlästern, sonst mache ich mich zum Mittäter. Gegenargument: Aber wenn ich nicht mitlästere, laufe ich Gefahr, selbst zum Opfer zu werden. Dieses Gegenargument hält nicht stand, denn erwiesenermassen ist tratschen, lästern und spotten der Garant für den Ruin von Arbeitsatmosphäre. Lästern liegt in der Natur des Menschen und hilft als Ventil, um uns überlegen zu fühlen und aufgeregten Frust abzuladen. Zudem gibt gemeinsames Lästern ein Gemeinschaftsgefühl. Das entspannt uns, ist aber der falsche Weg. Statt hintenrum zu lästern, lieber das

Thema direkt konstruktiv ansprechen und gleich eine Lösungsidee dazu liefern. So geht kooperative und reife Eigenverantwortung. Merke: Wer schlecht über andere spricht, hat nichts Gutes über sich zu sagen.

### Tipps gegen das Lästern

Konzentrieren Sie sich auf das Gute im Andern. Teilen Sie nur relevante Informationen. Bleiben Sie bei der Wahrheit. Grenzen Sie sich von lästernenden Kolleginnen ab und konfrontieren Sie diese. Es erfordert Stärke und Mut, sich für das Gute zu engagieren und dem Lästern ein Ende zu setzen. Obiges Beispiel stammt übrigens nicht aus meiner Fantasie, sondern aus dem Alltag einer Zahnarztpraxis.

Kontakt



BB SELFMANAGEMENT  
Barbara Brezovar

BB SELFMANAGEMENT Tel. +41 79 633 98 75  
Barbara Brezovar Capobianco info@bb-selfmanagement.ch  
CH-9512 Rossrüti (Wil SG) www.bb-selfmanagement.ch

## Zahnproblemen professionell vorbeugen

Candida Professional Zahnpasten sind eine wirksame Hilfe bei überempfindlichen Zähnen und Zahnhälsen

Der Zahnschmelz ist das härteste Material in unserem Körper. Gleichwohl sieht er sich mit zahlreichen Herausforderungen konfrontiert – wie zum Beispiel beim Genuss von säurehaltigen Lebensmitteln wie Süssgetränken, Wein oder Zitrusfrüchten. Die Säure kann Kalzium und Phosphat aus dem Schmelz herauslösen. Dadurch wird er demineralisiert, was wiederum zur Zahnschmelz-Erosion führt. Gute Vorsätze können dabei genau das Gegenteil bewirken – denn wer direkt nach dem Verzehr die Zähne putzt, schädigt den aufgeweichten Zahnschmelz. Die Folgen: Die Zähne werden überempfindlich und können sich leichter verfärben.

Das Schmerzgefühl, welches sich in solchen Fällen einstellt, kennen viele Schweizerinnen und Schweizer nur zu gut. Ist der Zahnschmelz erst geschädigt, gibt es eine Vielzahl von Auslösern dafür: Thermische, taktile oder auch chemische Reize können über die Dentinkanälchen zum Zahnnerv gelangen und innert Sekunden den unangenehm stechenden Schmerz hervorrufen. Vorbeugen hilft hier besonders: Wer seinen Zahnschmelz mit der richtigen Prophylaxe versorgt, darf beruhigter zubeissen.

### Neue Technologien

Candida Professional stützt sich auf über 70 Jahre Erfahrung bei der Zahnpflege und entwickelt da-

bei stets neue Technologien zum Schutz von sensiblen Zähnen und Zahnhälsen. Bei der Candida Professional Sensitive Zahnpasta ist dies die hochwirksame DeSens-Technology. Sie bekämpft nicht nur die Symptome, sondern stärkt den Zahnschmelz gleich auf vielfache Weise. Direkt an der Zahnoberfläche hilft Hydroxylapatit, ein Hauptbestandteil unserer Zähne. Es verschliesst die Dentinkanälchen, führt dem Zahnschmelz wieder Mineralien zu und stärkt ihn damit umfassend. Der Inhaltsstoff Poloxamer bildet wiederum eine zusätzliche Schutzschicht auf der Dentinoberfläche. Das enthaltene Xylit trägt zur langfristigen Regeneration bei. Diese Desensibilisierung trägt Früchte – denn im Zu-

sammenspiel der Wirkstoffe wird ein 6-Stunden-Intensivschutz erreicht. Diese Wirkung wurde durch wissenschaftliche und klinische Studien bestätigt (RDA 30; 1490 ppm Fluorid).

Das Problem der aggressiven Säuren geht auch die Candida Professional Protect Zahnpasta an. Ihr Mittel: die patentierte Curolox® Technologie. Sie arbeitet mit matrixbildenden Eiweissmolekülen. Das Peptid (P11-4) kann lokal zur Bildung einer dreidimensionalen Biomatrix gebracht werden und besitzt dann eine hohe Affinität zum natürlichen Hydroxylapatit im Zahnschmelz. So bildet sich ein Säureschutzmantel um den Zahn und schützt ihn vor der Zahnschmelz-Erosion. Säuren werden daran gehindert, überhaupt erst zum Zahnschmelz zu gelangen. Auf diese Weise wird die natürliche Schutzfunktion gestärkt und die Empfindlichkeit der Zähne reduziert. Auch diese Wirkung wurde wissenschaftlich und klinisch bestätigt (RDA 50; 1450 ppm Fluorid).

Neben Candida Professional Sensitive und Candida Professional Protect bietet Candida zahlreiche weitere Spezialprodukte für fast jedes Mundpflegebedürfnis an.

[www.mibellegroup.com](http://www.mibellegroup.com)



Candida Professional Sensitive und Candida Professional Protect stärken den Zahnschmelz.  
Fotos: Mibelle

Kontakt:  
Mibelle Group  
Tel. +41 800 812300