

Zwischen geplanten Patiententerminen und Notfällen, Mitarbeitergesprächen und Teamplanung, Dokumentationsaufwand und der Einhaltung von Auflagen, sind da ganz nebenbei auch noch Telefonate zu führen und Mails zu beantworten.

Kennen Sie das? Kann das gesund sein?

In Ihrer täglichen Arbeit engagieren Sie sich mit Ihrem Team für die Gesundheit anderer – wo bleibt die eigene? Und so passt vermutlich der folgende Titel noch besser zu diesem Beitrag: „Wer kümmert sich eigentlich um die Gesundheit der Ärzte“? Sie werden besser als ich beurteilen können, ob in diesem (Gesundheits-)System ein stressfreier und gesundheitsförderlicher Berufsalltag möglich ist ...

Möglicherweise aber auch nicht! Denn manchmal ist der Blick von außen wichtig, weil wir Menschen in unseren täglichen Routinen immer seltener etwas in Frage stellen.

Natürlich gibt es umfangreiche gesetzliche Vorschriften und Auflagen, die ein erhebliches Arbeitsaufgebot verursachen, das auf die Praxen abgewälzt wird. Allerdings ist es gerade in einem solchen System mehr denn je wichtig, die Stellschrauben zur eigenen Einflussnahme zu erkennen. Und genau in diesem Zusammenhang lautet manchmal sogar die entschiedenste Frage, wie viel an (Erwartungs-)Druck aus einem selbst kommt, aus der persönlichen Einstellung. Sicher nichts Neues für Sie. Wie viel davon ist gelebte Praxis?

Haben Sie in den vergangenen Wochen und Monaten entschleunigt, wenn auch in Ihrer Arbeit das Patientenaufkommen deutlich kleiner ausfiel? Warum nicht? Gab es neue Themen? Es gibt immer Gründe ...

So ist es eine gute Nachricht, dass ein großer Teil an Stress aus einem selbst und dem Umgang mit den alltäglichen Herausforderungen entsteht. Denn darauf lässt sich Einfluss nehmen! Und vermutlich wird keiner von uns ernsthaft behaupten, dass es nicht ein privilegiertes Leben ist, das wir führen.

In einem medizinischen System, das von „seinen Angestellten“ erwartet, dass diese oft über die Schmerzgrenze gehen, gilt es für die Säulen dieses Konstrukts schlicht darum, sich selbst um die eigene Gesundheit zu kümmern. Oder glauben Sie, dass dies auf absehbare Zeit jemand anderes tun wird? Dabei ist Ihr eigenes Engagement in mehrerer Hinsicht existenziell wichtig: Denn nur wenn Sie gesund und leistungsfähig sind, können Sie auch ihre anspruchsvolle Arbeit adäquat erbringen und damit eine qualitativ hochwertige Versorgung im Gesundheitssystem gewährleisten (nachzulesen bei Schwartz, Angerer, Arbeitsbedingungen und Befinden von Ärztinnen und Ärzten. Deutscher Ärzteverlag, Köln 2010).

Vor allem spielt jedoch Ihre Gesundheit für Ihr eigenes Wohlergehen eine entscheidende Rolle. Wer, wenn nicht Sie, soll besser wissen, wie wichtig Gesundheit für ein selbstbestimmtes Leben ist?

Ich möchte Ihnen nahelegen, zwei zunehmend gewichtigeren Lebenszeit-Fressern direkt in Ihrer Praxis zu begegnen: Stress und Bewegungsmangel. Funktioniert nicht, werden einige sagen. Andere machen es vielleicht schon so. Und wiederum andere empfinden es gar nicht als „so“ belastend. Es steht Ihnen frei – Sie entscheiden.

Was spricht also dagegen, den nächsten Patienten 3 Minuten warten zu lassen, um für einen kurzen Moment einmal tief durchzuatmen? Sich mit einer bewussten Bauch-Atmung etwas zu entspannen und danach mit einem besseren Gefühl in die nächste Behandlung zu starten?

Was spricht gegen ein paar Kniebeugen – von Ihnen als Experten anatomisch einwandfrei ausgeführt, um Stoffwechsel und Kreislauf etwas anzuregen? Mit dem Effekt, dass Sie sich danach angenehm aktiviert fühlen. Sie sehen, allein Sie selbst kümmern sich um Ihre Gesundheit. Hier schließt sich der Kreis: Sie selbst sind der Motivator. Und eigentlich wissen Sie selbst dies auch am besten.

Ich verrate Ihnen, was jetzt noch dagegensprechen könnte, sich diese Zeit einzuräumen: Ihre Einstellung oder Ihr Schweinehund ...

Alles Gute,  
**Ihr Ben Baak**



Pavlo – stock.adobe.com

## Wer motiviert eigentlich den Motivator?



Foto: Erik Rosenberg

### Korrespondenzadresse

Dr. Ben Baak  
Böttcherstr. 1  
28195 Bremen  
info@benbaak.de