

Achtsamkeit: Alles Unsinn oder was?



Eine grosse Menschenansammlung, eine geräumige Messehalle, kompetent dunkle männliche Anzüge, durchmischt von einigen weiblichen Farbtupfern, ich mitten drin. Es geht nicht um Frauenquoten, wie man meinen möchte. Das Thema: Achtsamkeit im Alltag. Nein, es ist keine Veranstaltung für Spiritualität und kein Guru in weissem Gewand, der seine Anhänger bekehren will, sondern eine Grossveranstaltung für Geschäftsleute.

Was ist passiert? Wenn ich vor zehn Jahren in meinen Führungsseminaren über Achtsamkeit und Spiritualität gesprochen hätte, dann wäre ich ganz schnell in die Esoterik-Ecke degradiert worden. Damals war vielen sogar Mental-Training suspekt, obwohl auch diese Methode schon lange ein fester Bestandteil im Sport und in der Raumfahrt ist. Solche Themen hatten in der Geschäftswelt keinen Platz. Umso erfreulicher ist der Wandel, der sich nun langsam aber stetig bemerk-

bar macht. Über Achtsamkeit wird immer öfter geschrieben, gesprochen, diskutiert, nachgedacht. Achtsamkeits-Seminare boomen. Achtsamkeit ist präsent. Und akzeptiert. Zumindest in der Theorie. Doch wie steht es mit der Praxis?

Achtsamkeitsbücher gibt es viele, sie bleiben Theorie. Oder kennen Sie jemanden, der Schwimmen aus Büchern gelernt hat? Achtsamkeit kann nur aktiv geübt und gelebt werden. Wie Fitnessstraining für den Körper sind Achtsamkeitsübungen Training für die Seele. Dafür müssen wir uns Zeit nehmen, regelmässig, damit sich eine Wirkung zeigt. Die grösste Hürde für mich war, mir die Zeit dafür zu schaffen. Wie konnte es sein, dass ich mir von täglich 24 Stunden nicht mal 15 Minuten davon erübrigen konnte? Gerade wenn Sie zu den Menschen gehören, die über Zeitmangel oder Stress klagen, sind Achtsamkeitsübungen ein zentrales Element zur Erhöhung der Lebensqualität. Das aus dem

fernen Osten stammende Thema hat Einzug gehalten in die westliche Psychologie, in der achtsamkeitsbasierte Verfahren zur medizinischen Stressbewältigung angewendet werden (MBSR). Achtsamkeit dürfte zu einer wesentlichen integrierenden Kompetenz des Menschen im 21. Jahrhundert werden.

Weshalb? Weil wir in einer Welt von Informationsüberflutung und zunehmendem Tempo überfahren werden. Weil uns diese Welt ungesund macht, weil wir nicht mehr nachkommen, allem und allen gerecht zu werden. Weil das Leistungsprinzip an seine Grenzen stösst. Stress, Burnout, Depression oder innere Leere können die Folgen sein. Nicht von ungefähr sind dies die modernen Zivilisationskrankheiten der heutigen Zeit.

Achtsamkeit scheint also Sinn zu machen. Dennoch werde ich immer noch belächelt, wenn ich meine Seminarteilnehmer auffordere, ganz langsam Schritt für Schritt in Zeitlupentempo

in die Pause zu gehen. Unsinnige Übung? Im Gegenteil: Achtsamkeitsübungen sind langsam, sind unspektakulär, sind konzentriert, sind einfach und schwierig zugleich. Ich erwische mich oft, dass ich mich wieder im „Monkey-Mind“-Zustand befinde, eine Beschreibung der normalen mentalen Unstetigkeit und Ablenkbarkeit. Diese gilt es zu überwinden.

Achtsamkeit besteht aus vier Bausteinen (nach H. Weiss, M. Harrer, T. Dietz): Lenkung der Aufmerksamkeit, Gegenwärtigkeit, Akzeptanz, innerer Beobachter. Es ist sehr empfehlenswert, sich mit diesen vier Bereichen vertraut zu machen. Wenn ich achtsam bin, lebe ich im Jetzt. Nehme

wahr, was ist, ohne Bewertungen. Das fördert meine Wahrnehmung, macht mich ruhig und klar, weitet meinen Blick für das Wesentliche. Achtsamkeit führt uns in einen Zustand der inneren Ruhe in einer Welt der äusseren Unruhe, reduziert Stress, fördert die Gesundheit und erhöht die Lebensqualität.

Wie war das nochmal heute Morgen, als ich mit dem Auto zum Kunden fuhr, meinen Vortrag in Gedanken durchspielte, dazu einen Apfel verdrückte, mein Handy in der Handtasche suchte und nicht merkte, wie ich gedankenverloren unfallfrei von A nach B gekommen bin? Ich gelobe Besserung. ■

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

Fallbeispiel



Fortsetzung von Seite 22

mit einer Sonde entfernt. Jetzt kann durch die Schale lichtgehärtet werden (Abb. 5). Danach kann die Schale entfernt werden. Retraktionsfaden und Isolation werden ebenfalls entfernt und die Überschüsse mit einem flammenförmigen Diamantschleifkörper entfernt (Abb. 6). Die Uveneer Schale sorgt für den Glanz, auch dank der Verhinderung einer Sauerstoffinhibitionsschicht (Abb. 7). Das-

selbe Vorgehen wurde für die Zähne 12 und 11 angewandt (Abb. 8). Diese drei Kompositveneers wurden in weniger als einer Stunde angefertigt. Das Resultat war für die Patientin sehr befriedigend (Abb. 9).

Schlussfolgerung

Werden die modernen Kompositmaterialien mit neuen Uveneer-Technik kombiniert, kann man Lösungen anbieten, die vorher nicht möglich wa-

ren. Das Resultat sind konservative, funktionelle Restaurationen mit ausgezeichneter Ästhetik in kürzester Zeit. ■

Kontakt

MS Dental AG
CH-3292 Busswil
Tel.: +41 32 387 38 68
info@msdental.ch
www.msdental.ch

Digitales Vorteilspaket

ITI-Mitglieder haben die Wahl: Analog oder digital.

Seit 2015 können ITI Fellows und Members wählen, ob sie die ITI Treatment Guide-Buchserie und das ITI Journal Forum Implantologicum gedruckt oder in digitaler Form wünschen. Das neue digitale Vorteilspaket enthält 100 „Academy Credits“ (Wert ca. 100 Fr.) pro Jahr, mit denen Inhalte auf der E-Learning-Plattform der ITI Online Academy erworben werden können, sowie einen reinen Online-Zugriff auf die ITI Treatment Guides und das Forum Implantologicum.

Alle Vorteile einer ITI Mitgliedschaft bleiben bestehen. Sie sind Bestandteil des Auftrags des ITI, Wissen zu allen Aspekten der oralen Implantologie und der dentalen Geweberegeneration zu fördern und zu verbreiten. Vorteile für Mitglieder: Die ITI Treatment Guides, kostenlose Teilnahme an ITI Study Clubs, erheblich reduzierte Teilnahmegebühren für internationale und nationale ITI-Kongresse und Fortbildungskurse sowie einen direkten Zugang zum grössten internationalen Netzwerk für dentale Implantologie.

„Wir spüren einen Trend hin zur Beschaffung von Information in digitaler Form“, sagte Prof. Dr. David Cochran, ITI Präsident. „Als internationale Organisation, die sich der Verbreitung evidenzbasierter Fortbildung verschrieben hat, nehmen wir darauf Rücksicht und lassen unseren Mitgliedern die Wahl, in welcher Form diese Fortbildungsmaterial vom ITI erhalten wollen.“

Eine Mitgliedschaft beim ITI eröffnet den Zugang zu einer Fülle von Vorteilen und Fortbildung hoher Qualität. Zudem können sich ITI-Mitglieder an unzähligen Veranstaltungen mit gleichgesinnten Kollegen auszutauschen.

Die ITI Online Academy

Die ITI Online Academy steht allen Fachleuten mit Interesse an dentaler Implantologie offen – ITI-Mitgliedern und Nicht-Mitgliedern. Die ITI Online Academy kombiniert hochwertige, evidenzbasierte Inhalte, maximale Flexibilität und Benutzerfreundlichkeit, um ein motivierendes Lernerlebnis zu bieten. Eine einzigartige, benutzerfreundliche Navigation leitet Anwender entsprechend ihren Bedürfnissen durch ein umfassendes, im Peer-Review Verfahren begutachtetes Curriculum aus strukturierten Lernmodulen, das sich an Benutzer aller Wissens- und Erfahrungsstufen richtet. Zudem helfen kostenlose Assessments, Wissenslücken sowie Vertiefungsgebiete zu ermitteln. Ergänzt werden die Module durch zusätzliches Lernmaterial, wie aufgezeichnete Vorträge, klinische Videos und Fallstudien, die in Kombination zielgerichtete Lernpfade bieten. ■

Kontakt

ITI International Team for Implantology
Tel +41 61 270 83 83
info@iti.org
www.iti.org | http://academy.iti.org