



Right Path

Wenn das Opfer zum Täter wird – welch ein Drama!

Wie gut ist Ihr Selbstmanagement? Wissen Sie nicht? Dann suchen Sie sich nachfolgend eine Situation, die Ihnen bekannt vorkommt, und erfahren Sie mehr über Ihre Selbstmanagement-Qualitäten.

Situation 1: Fühlen Sie sich des Öfteren in einer hilflosen oder fremdbestimmten Situation?

Wenn andere Sie zu Unrecht kritisieren, klagen Sie Ihr Leid Ihrer besten Freundin. Sie fühlen sich ausgenutzt und unfair behandelt. Sei dies von Ihren Patienten, Ihrer Arbeitskollegin oder der Chefin. Niemand sieht, was Sie wirklich alles tun und niemand sagt Ihnen danke. Und wenn es dann um die nächste Lohnrunde geht, werden Sie übersehen, welche Ungerechtigkeit!

Situation 2: Erleben Sie sich immer mal wieder als zurechtweisend, anklagend oder gar aufbrausend, weil sie jemand nicht Ihren Erwartungen entsprechend beurteilt? Ein Patient beschwert sich über Sie. Das lassen Sie sich nicht

bieten. Sie weisen ihn zurecht und erklären ihm, dass Sie schon alles richtig gemacht haben. Oder Ihr Chef stellt Sie vor dem Team bloss. Dem werden Sie es zeigen! Sie zeigen ihm die kalte Schulter oder schaden ihm insgeheim in der Praxis.

Situation 3: Ihre beste Kollegin hat grosse Probleme und schildert Ihnen ihre klägliche Situation. Sie trösten Sie, geben ihr viele gute Ratschläge und springen ungefragt für sie ein. Sie helfen, wo Sie nur können. Sie fühlen sich gut als Gutmensch. Doch Ihre Kollegin nervt irgendwann, dass Sie sich einmischen - für Sie eine unverständliche und äusserst undankbare Reaktion.

Wie zeigt sich Selbstmanagement?

Dies sind ein paar Situationen, die das Drama-Dreieck (nach Steven Karpman) beschreiben. Die meisten Menschen bewegen sich immer wieder in diesen verschie-

denen Rollen. Doch jede Rolle ist dysfunktional, sie ist «ausser sich» und somit nicht bei «sich selbst». Echtes Selbstmanagement zeigt sich in all diesen Rollen nicht.

Die erste Situation beschreibt die klassische Opferrolle. Bestimmt kennen Sie Menschen, die stetig jammern, und schuld sind immer die anderen. Sie übernehmen keine Eigenverantwortung und lassen sich zum Spielball von anderen machen. Sie leben in der Hoffnung, dass irgendwann ein Retter kommt und verharren in ihrer hilflosen Verletzlichkeit. Selbstmanagement-Tipp: Nehmen Sie die Verantwortung für Ihr Leben selbst in die Hand, bitten Sie gegebenenfalls um Hilfe und kehren Sie in Ihre Selbstwirksamkeit zurück, getreu dem Motto: «Hilf dir selbst, sonst hilft dir niemand.»

Die zweite Situation schildert die Täterrolle. Der Täter ist sich seiner Selbstverantwortung nicht bewusst und wendet seine unbewusste Ohnmacht negativ gegen andere.

Er erniedrigt andere, um sich selbst zu erhöhen. Oft werden Opfer zu Tätern. Wenn jemand beispielsweise bei der Arbeit ungerecht behandelt wird (Opfer), baut sich Stress und Druck auf, der sich andernorts in harschen Reaktionen entlädt (Täter). Tipp: Die Aufgabe für Täter ist es, die eigenen Gefühle zu erkennen, dafür Eigenverantwortung zu übernehmen und nicht gegen andere zu wenden.

Die dritte Situation thematisiert die Rolle des Retters. Der Retter handelt ungefragt nach seinem Gutdünken und berücksichtigt nicht die Bedürfnisse seines Gegenübers. Und wenn sich der Gerechtete nicht gebührend bei ihm bedankt, dann wird der Retter schnell zum Opfer und beklagt

sich über die Undankbarkeit, dabei habe man so viel für diesen Menschen getan. Tipp: Gut gemeint ist oft das Gegenteil von gut gemacht und Ratschläge sind Schläge. Lernen Sie, sich abzugrenzen und stellen Sie sich nicht über andere. Lassen Sie ihnen die Möglichkeit, selbst zu handeln.

Fazit

Sobald Sie sich in einer dieser Rollen «ausser sich» erwischen, ist es höchste Zeit, zu «sich selbst» zurückzukehren. Und jetzt schauen Sie sich mal in Ihrer Praxis um, welches Drama sich bei Ihnen abspielt. Vielleicht können Sie die Frage nach Ihrer Selbstmanagement-Qualität nun besser beantworten?

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

Vielseitiger Schutz durch Mundspüllösungen

Was tun, wenn die mechanische Entfernung alleine nicht mehr ausreicht?

Die mechanische Entfernung von Zahnbelägen mit Zahnbürste und Zahnpasta in Kombination mit Interdentalarraumhygiene ist nach wie vor die effektivste Methode, um Karies und entzündlichen Parodontalerkrankungen vorzubeugen. Viele Menschen erreichen alleine durch diese Massnahmen allerdings keine zufriedenstellende Mundhygiene – aus ganz unterschiedlichen Gründen.



Auch bei PatientInnen mit speziellen Bedürfnissen, wie Menschen mit körperlichen Einschränkungen oder SeniorInnen, ist eine dauerhafte chemische Unterstützung der Plaqueentfernung empfehlenswert. Mundspüllösungen mit geeigneten antibakteriellen Wirkstoffen sind hier eine sinnvolle Ergänzung, da sie die gesamte Mundhöhle erreichen und somit eine bessere Wirkung erzielen als Zahnputzen allein. Je nach Indikation eignen sich unterschiedliche Wirkstoffkombinationen.

Professionelle Kariesprophylaxe und Schutz des Zahnfleisches

Zu den aktiven Substanzen mit den besten klinischen Erfahrungen zählt die Wirkstoffkombination aus Aminfluorid und Zinn-Ionen, die in meridol® enthalten ist.

◀ Die meridol® Mundspülung.

Die klinisch geprüfte 2-fach Wirkformel von meridol® bekämpft nicht nur die Ursache von Zahnfleischentzündungen, bevor sie entstehen, sondern fördert durch ihren antibakteriellen Effekt auf bestehende Plaque die natürliche Regeneration des Zahnfleisches. Die zweimal tägliche Anwendung von meridol® Zahnpasta plus Mundspülung bewirkt nachweislich eine Verbesserung der parodontalen Gesundheit verglichen mit Standardmassnahmen der Mundhygiene ohne den Effekt der Aminfluorid/Zinn-Ionen Kombination.¹

Eine effektive Ergänzung für den Kariesschutz ist die elmex® KARIESSCHUTZ Zahnpulung. Sie verstärkt die antikariogene Wirkung von hochwertigen, fluoridhaltigen Zahnpasten wie elmex® KARIESSCHUTZ PROFESSIONAL und füllt die Fluoriddepots wieder auf. Nach dem Zahnputzen oder zwischendurch angewendet, verlängert die Zahnpulung die Verfügbarkeit von Fluorid und schützt die Zähne vor Karies auch in Bereichen, die PatientInnen mit der Zahnbürste nur schwer erreichen.

Für jede Indikation die passende Mundspüllösung

Schmerzempfindliche Zähne, unter denen z. B. rund 42% der

erwachsenen Bevölkerung leiden², lassen sich mit der elmex® SENSITIVE PROFESSIONAL Zahnpulung wirksam lindern. Die darin enthaltene PRO-ARGIN® Zahnpulungstechnologie aus Arginin und einem Copolymer baut eine Schutzbarriere auf, die wie eine Versiegelung der Dentinoberfläche wirkt. Offene Dentintubuli werden verschlossen und der Schmerz dadurch gelindert.

Mundgeruchshemmung

Zur effektiven Mundgeruchshemmung kommen Zinn- und Zinksalze als Bestandteil der Mundspüllösung meridol® SICHERER ATEM zum Einsatz³. Beim Verlust von Zahnhartsubstanz bietet elmex® EROSIONSSCHUTZ Zahnpulung einen klinisch relevanten Effekt⁴. Die Lösung stärkt angegriffenen Zahnschmelz und macht ihn resistenter gegen Säureangriffe.

www.elmex.ch
www.meridol.ch
www.colgate.ch

Kontakt:

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



▲ Die elmex® SENSITIVE PROFESSIONAL Zahnpulung.
Bilder: GABA

Quellen

- Banach et al.: In vivo reduction of plaque and gingivitis by the meridol® system compared to standard oral hygiene measures. *Czas Stomatol* 60 (2007), 11-19.
- West NX et al. *J Dent* 2013; 41:841-851.
- Wigger-Alberti et al.: Efficacy of a new mouthrinse formulation on the reduction of oral malodour in vivo. *J Breath Res.* 4(2010) 017102.
- Tolle et al.: Abstract 22. ORCA, 2012.