



Right Path

Unsicherheitsbewältigungskompetenz in unsicheren Zeiten

Gehören Sie zu den Menschen, die meistens denselben Supermarkt, dieselbe Tankstelle und dieselbe Strassenseite benutzen oder gar zu jenen, die sich an den Teamsitzungen immer an denselben Platz setzen und irritiert reagieren, wenn sich jemand anders drauf setzt? So wie mein damaliger Kollege, der tatsächlich darauf bestanden hatte, dass ich aufstehe und mir einen anderen Stuhl suche, obwohl «seiner» weder angeschrieben noch sein Eigentum war. Gewohnheit ist auch ein Recht!

Corona hat uns aus den Gewohnheiten katapultiert

Neue Hygienemassnahmen in der Praxis, Distanzen pflegen, bekannte Arbeitsabläufe ändern und nicht wissen, was die Zukunft bringt. Wenn Menschen wie mein Kollege bereits ein Problem hatten, sich an einen anderen Platz zu setzen, dann stellen Sie sich vor, welches Probleme solche Menschen in Zeiten von Corona haben.

Menschen sind unterschiedlich und nicht jeder geht gleich gut mit Unsicherheiten um. Unsicherheit konfrontiert uns mit Kontrollverlust und Angst. Es fehlt oft die Unsicherheitsbewältigungskompetenz – welch herrliches Wort! Die gute Nachricht: Der Umgang mit Unsicherheiten lässt sich lernen und das Jahr 2020 ist dafür die beste Lernumgebung. Vieles ist im Umbruch, der Ausgang dieses Wandels ist noch nicht absehbar und somit unbekannt. Das kann zu Sorgen führen, die uns lähmen und blockieren und uns längerfristig sogar krank machen können.

Umso wichtiger ist es, Unsicherheiten auszuhalten und zu lernen, gesund damit umzugehen. Wie gelingt das? Wie kann man konstruktiv mit einer ungewissen Zukunft umgehen, wenn Sicherheiten wegbrechen? Das Gefühl von Routine und Kontrolle vermittelt uns Sicherheit, auch wenn es sich dabei um eine Illusion handelt.

Sicherheit gibt es nicht. Somit gilt es, die Unsicherheit zu akzeptieren und sich im Loslassen zu üben.

Komfortzone loslassen

Loslassen fällt insbesondere denen schwer, die in ihrem Leben möglichst viel kontrollieren wollen. Loslassen, was geplant war und frei werden für das, was auf uns wartet. Das Loslassen der Komfortzone ist unangenehm, ist aber genau der Raum, in dem Lernen stattfindet und Selbstvertrauen aufgebaut wird, sobald wir wieder einen Schritt geschafft haben. Vertrauen ist ein zentrales Element für erfolgreiches Handeln unter unsicheren Bedingungen. Das heisst, dass wir uns in Zuversicht und realistischem Optimismus üben können. Der erste Schritt ist die richtige Einstellung zu entwickeln. «Wir sehen nicht die Dinge, wie die Dinge sind; wir sehen die Dinge, wie wir sind (Talmud)». Wir können die Situation nicht verändern, aber wir kön-

nen jederzeit Einfluss auf unseren Mindset und unser Verhalten nehmen. Wir können uns entweder auf die schwierigen Seiten konzentrieren. Oder wir akzeptieren, dass es belastende Herausforderungen gibt, und konzentrieren uns auf die positiven Elemente, die uns in unsicheren Zeiten nähren. Für Unsicherheiten gilt, nicht im Dauermodus darüber nachzudenken. Ich kann mir selbst Zeiten erlauben, in denen ich das Gefühl der Unsicherheit zulasse, genauso wie ich mir Räume ermöglichen, um Abschalten zu können und unangenehme Gedanken und Gefühle bewusst beiseite zu schieben, beispielsweise während eines Spaziergangs. Gleichzeitig hilft es, wenn ich immer wieder

einen Wechsel vollziehe zwischen Detailbetrachtung und Vogelperspektive, und mir so ein möglichst zusammenhängendes Gesamtbild der Situation verschaffen kann. Unsicherheit erfordert mentale Flexibilität und Anpassungsfähigkeit. Mein Kollege mit dem Stuhl bewies allein mit seiner Reaktion, dass diese bei ihm wohl weniger ausgeprägt sein dürfte. Und so können Sie in Ihrem Team den «Stuhl-Test» machen, um zu erfahren, wie es mit der Unsicherheitsbewältigungskompetenz steht. Auch wenn wir nicht wissen, was kommt, wir können es gestalten, indem wir neue Routinen entwickeln, die uns wiederum zurück in die Illusion der vermeintlichen Sicherheit führen.

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

Covid-19 Schutzprotokoll von Karr Dental

Stephan Koller im Interview zum neuen Kombi-Schutz-Paket

Zahnarztpraxen sind gemäss des Positionspapiers der SSO angehalten, das Übertragungsrisiko für Covid-19 zu minimieren und den nötigen Schutz für PatientInnen und MitarbeiterInnen zu gewährleisten. Mit einem Covid-19-Schutzpaket bietet Karr Dental Unterstützung bei der Bewältigung der Vorgaben und der Sicherstellung der Schutzmassnahmen.

ZZS: Herr Koller, Karr Dental AG promotet derzeit ein Covid-Schutzprotokoll, welches aus H₂O₂ 1% und Chlorhexidin 0,2% besteht. Was hat es damit auf sich?

Stephan Koller: In erster Linie wollen wir natürlich die Zahnärztinnen und Zahnärzte sowie die Dentalhygienikerinnen bei ihrer Arbeit unterstützen und vor allem auch schützen. Des Weiteren ist es unsere Philosophie, der Zahnarztpraxis ausschliesslich «best in class»-Produkte anzubieten. So führen wir ausschliesslich Produkte, deren Wirksamkeit und Nutzen mit wissenschaftlichen, klinischen Studien bewiesen ist. Zusätzlich verfügen wir über ein Netzwerk von beratenden Zahnärzten, welche unsere Produkte klinisch in der Praxis anwenden und testen. Erst wenn die Mehrheit ein Produkt für praxistauglich hält, wird es bei uns in der Karr Dental AG ins Sortiment aufgenommen. Das dauert zwar etwas länger und bedeutet etwas mehr Aufwand. Wir



Stephan Koller, Geschäftsführer der Karr Dental AG

sind aber überzeugt, dass das nachhaltige ist und den langfristigen Erfolg der Produkte widerspiegelt. Karr Dental steht nachweislich mit seinen Produkten und dem Service für Qualität und Exzellenz.

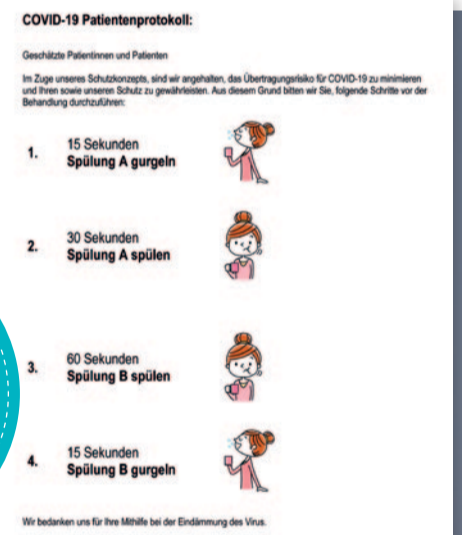
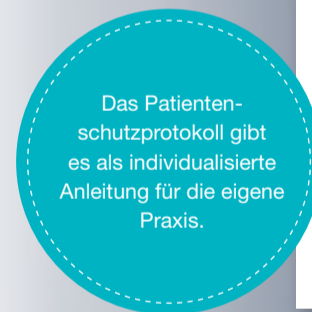
ZZS: Nun gibt es ja viele verschiedene Corona-Schutzprotokolle. Was ist an dem von Ihnen vorgeschlagenen anders?

Stephan Koller: Wir stützen uns auch hier auf unabhängige, uni-

versitäre Studien. Zusammen mit unseren beratenden Zahnärzten haben wir das vorgegebene Schutzprotokoll auf seine Praxis- bzw. Patiententauglichkeit getestet. Wir wollen keine einfachen Empfehlungen, ohne sachlichen Hintergrund abgeben. Denn wir alle wissen: Nur das Beste für die Patienten sichert langfristig den Erfolg der Zahnärzte. Dabei sind wir auf ein Systematic Review der Universität Mailand gestossen, welches aufgrund der Analyse bestehender Studien das nachfolgende Protokoll vorschlägt: Zuerst mit Spülung A (H₂O₂ 1%) für 15 Sekunden gurgeln, dann mit Spülung A für 30 Sekunden spülen. Im Anschluss wird nicht mit Wasser gespült, sondern es geht weiter mit einer Chlorhexidin-Spülung. Mit dieser Spülung B (Chlorhexidin 0,20%) wird für 60 Sekunden gespült und im Anschluss 15 Sekunden gegurgelt.

ZZS: Das klingt aufwendig. Wieso dieser Doppelschlag?

Stephan Koller: H₂O₂ 1% ist das effizienteste gegen Covid-Viren und gemäss Review reicht 1%, was für den Patienten angenehmer ist als 1,5%. Der Nachteil von H₂O₂ ist die kurze Wirkungszeit, und da kommt das Chlorhexidin 0,2% zum Einsatz. CHX ist zwar vor allem gegen Bakterien effizient, wirkt aber auch gegen Viren und



hat im Gegensatz zu H₂O₂ eine viel längere Verweildauer in der Mundhöhle. Wichtig sind die richtige Instruktion des Patienten und die entsprechende Durchführung. Übrigens gibt es bisher H₂O₂ nur in 3% zu kaufen und man muss es selber verdünnen, was für viele Praxen sehr mühsam ist. Deshalb haben wir ab Mitte Juni H₂O₂ 1% in der 300 ml-Flasche im Angebot, um die Handhabung in der Praxis zusätzlich zu vereinfachen.

ZZS: Das klingt überzeugend. Unterstützen Sie Praxen auch bei der Patientenaufklärung?

Stephan Koller: Natürlich – auf unserer Webseite karrdental.ch/covid-19-schutzpaket kann sich

jede Praxis eine entsprechende Patienteninformation herunterladen oder uns das Praxislogo senden und wir erstellen gratis fünf laminierte Exemplare.

ZZS: Herr Koller, danke für das kurze Interview.

www.karrdental.ch/covid-19-schutzpaket

Quelle

Matteo Basso, Giordano Bordini, Francesca Bianchi, Loris Prosper, Tiziano Testori, Massimo del Fabbro: Studie «Efficacy of preprocedural mouthrinses to prevent SARS-CoV-2 (COVID-19) transmission» <https://www.researchgate.net/publication/340233261>