

# Der Kassenarzt

Deutsches Ärztemagazin | Nr. 21 | Dezember 2006

www.kassenarzt.de

## POLITIK

Ärztedemonstrationen – „Ich möchte einfach nur meinem Beruf nachgehen!“

## MEDIZIN



Zertifizierte Fortbildung

Chronische Sinusitis  
Nicht nur lästig – manchmal auch gefährlich

## WIRTSCHAFT

Präventionspraxis – Erfolg für Arzt und Patient



Emotionales Konto

# Kennen Sie Ihren Kontostand?

ANZEIGE

# NeyArthros<sup>®</sup>

# NeyChondrin<sup>®</sup>



vitOrgan  
Arzneimittel GmbH  
Postfach 42 40  
73745 Ostfildern  
Tel. 0711/4 48 12-0  
Fax 0711/4 48 12-41  
www.vitorgan.de  
info@vitorgan.de

50 Jahre vitOrgan. Erfahrung hat Zukunft.

Emotionales Konto

# Kennen Sie Ihren Kontostand?

Ausnahmsweise ist nicht Ihr Bankkonto gemeint, sondern Ihr emotionales Konto. Kennen Sie nicht? Es lohnt sich, das Thema zu vertiefen. Bei emotionaler Pleite droht zwar keine Insolvenz, dafür aber Burn-out. Und als Gewinn können Sie statt Millionen Euro „nur“ Zufriedenheit scheffeln.

[ von Ruth Auschra ]



**Rosemarie Dypka, Kommunikationswirtin, Coach und Hypnosetherapeutin in Hamburg**

➔ Vielleicht waren Sie auch gestern und vorgestern schon schlecht gelaunt, unglücklich oder unzufrieden. Gründe dafür gibt es jeden Tag genug. Sicher haben Sie längst Umgangsweisen für Schlechte-Laune-Situationen entwickelt. Vielleicht ziehen Sie sich mit einem Glas Wein in sich selbst und in eine ruhige Ecke zurück, vielleicht maulen Sie Partner, Kinder oder Ihre Arzthelferinnen an. Oder Sie tun

sich leid und beißen mal wieder die Zähne zusammen. Wenn Sie ungebremst weitermachen wie bisher, geht das Drehbuch weiter in Richtung Burn-out: sozialer Rückzug, emotionale Isolation, Angst, mehr Angst, irgendwann der Zusammenbruch.

Dass es auch Auswege aus dem emotionalen Minus gibt, zeigte ein Seminar mit dem Titel „Das emotionale Konto“ in Hamburg mit Rosemarie Dypka. Die Teilnehmer – Ärzte und Führungskräfte aus der Gesundheitswirtschaft – ließen sich eine neue Umgangsweise mit der eigenen Befindlichkeit erklären. Kern der Idee ist das systematische Suchen nach negativen und positiven Einflussfaktoren, die das eigene Emotionskonto in den Minus- oder Plusbereich bewegen.

## Was zieht Ihr Konto ins Minus?

Maslows Bedürfnispyramide stellt zusammen, was der Mensch so braucht – angefangen mit den lebensnotwendigen Grundbedürfnissen über das Bedürfnis nach Schutz und Sicherheit, nach sozialen Beziehungen, sozialer Anerkennung hin zur Spitze der Bedürfnispyramide: Selbstverwirklichung. Wer kann schon von sich behaupten, dass seine Bedürfnisse befriedigt werden?

Selbst wenn das der Fall ist, funktioniert die menschliche Gefühlswelt anders: Wir speichern kein Glücksgefühl über das alltäglich gute Essen oder die gelungene Arbeit, sondern erinnern uns stattdessen an die einmalige Kränkung vor etlichen Jahren. Das Negative wird einfach intensiver gespeichert als das Gute. Negative Gefühle wie Angst, Ärger und Stress hinterlassen Spuren, die schlimmstenfalls kaum noch aus dem Gedächtnis zu streichen sind. Wenn Sie das nicht glauben, machen wir den Schnelltest: Denken Sie jetzt einmal an die nächste Gesundheitsreform oder Ihr Budget, an das nächste Bankgespräch oder an Ihren „schwierigsten“ Patienten. Was passiert jetzt? Genau: Jetzt ist Ihr emotionales Konto vermutlich im Minus! Obwohl die Stressoren gar nicht anwesend sind: Unsere Emotionen sind schneller als unser Verstand.

Wer ständig mit einem emotionalen Minus durch die Welt geht, erwartet nichts Gutes mehr. Negative Gefühle erzeugen negative Gedanken. Schlechte Erfahrungen haben sich eingepreßt, automatisch erwarten Minus-Menschen die Wiederholung dieser Erlebnisse. Hoffnungslosigkeit macht sich breit, die Spirale bewegt sich immer weiter nach unten.

Reagiert jetzt jemand mitleidig, allzu verständnisvoll oder tröstend, ist das auch keine Verbesserung. Es führt nur noch einmal vor Augen, wie schlecht man dran ist. Energiesauger nennt

## Interview mit Dr. med. Thomas Heitzmann

### Totalverlust der ärztlichen Berufswürde

#### DER KASSENARZT:

Herr Dr. Heitzmann, leiden Sie unter der Gesundheitsreform?



Dr. Heitzmann:

Leiden ist vielleicht nicht der geeignete Ausdruck. Es geht hier um den Totalverlust der Berufswürde. Eine Kopfpauschale von 45 Euro brutto pro Patient im Quartal ist wirtschaftlich ruinös und für den Arzt in eigener Praxis mit allen Risiken und Kosten eines Betriebes nicht mehr tragbar. Wenn wir bedenken, dass eine Ausbildung zum Allgemeinarzt durchschnittlich sechs Jahre Studium plus fünf Jahre Facharztbildung dauert, ist diese Honorierung entwürdigend. Kein Handwerksbetrieb würde für diesen Preis noch Aufträge ausführen.

#### DER KASSENARZT:

Wenn man Sie sieht, hat man trotzdem den Eindruck, dass Ihr emotionales Konto bestens gefüllt ist ...

Dr. Heitzmann:

Das war nicht immer so. Es hat in den 18 Jahren kassenärztlicher

Tätigkeit viele Perioden totaler Überarbeitung, Überforderung und Erschöpfung gegeben. Auch ich musste das klassische Burn-out-Syndrom mit Zweifeln bis hin zu depressiven Episoden und Versagensängsten durchmachen. Zum Glück hat mich mein Lebensweg schon in jungen Jahren in viele Töpfe schauen lassen. Auf Reisen und im Kontakt mit anderen Kulturen fand ich meine ganz persönlichen Methoden der Entspannung und Stressbewältigung. Dieser Bereich muss jedoch durch Disziplin und konsequentes Üben genauso kultiviert werden wie beispielsweise das Erlernen eines Instrumentes.

#### DER KASSENARZT:

Mit dem Begriff „Nocebo-Phänomen“ wird ja gemeint, dass sich negative Erwartungen erfüllen. Wie sehen Sie das?

Dr. Heitzmann:

Der Geist formt die Materie. Ein Gedanke wird empfangen, gedacht und transformiert und in die Form oder Tat umgesetzt. Es bleibt meine Entscheidung, ob ich ein farbenprächtiges Gemälde entstehen lasse oder eine negative Glaubenshaltung kreiere, indem ich mir sage, ich kann nichts, ich bin nichts und so weiter. Wir sind emotionale Wesen. Das Gefühl ist, was uns lenkt. Der Verstand kommt an späterer Stelle. Er ist ein guter Diener, aber nicht der Herr im Hause. Wer das begriffen hat, kann auch das emotionale Konto führen.

Coach Dypka solche Menschen und weigert sich, das Minus zu stopfen. Sie geht anders mit ihnen um. Wer dauerjammert, dem bestätigt sie, dass er die Situation wohl richtig einschätzt. Für sie ist das eine Möglichkeit, den Dauer-horrorfilm im Kopf zu unterbrechen.

Als Erklärung bietet Dypka das biologische Überlebenskonzept an: Es hilft beim Überleben, negative Einflüsse – Hunger und Säbelzahniger – frühzeitig zu erkennen. Gefühle wie Sattheit und Freundschaft sind dagegen nicht überlebenswichtig. Für die Präzisierung haben wir unseren denkenden Verstand, der die dazugehörige Handlung plant, um die unangenehme Situation zu beenden. Tun wir das nicht, dreht unser Hirn eigenständige

#### SERVICE

Rosemarie Dypka ist Kommunikationswirtin und arbeitet in Hamburg als Coach und Hypnosetherapeutin.

([www.hypnose-coaching.de](http://www.hypnose-coaching.de))

Ihr Buch „Das emotionale Konto“ ist im März 2006 erschienen: Verlag Carl Ueberreuther, Wien 2006, 159 Seiten, 17,95 Euro, ISBN 3-8000-7154-1

Die Seminare veranstaltet die Firma Apomaxx, Buchholz

([www.apomaxx.de](http://www.apomaxx.de))

Die nächsten Seminare für Führungskräfte aus der Industrie und für Ärzte finden statt:

am 05.02.07 in Hamburg,

am 28.02.07 in München und

am 13.03.07 in Hamburg.

Geschichten. Eine besonders fiese Art des emotionalen Minus ist das Kopfkino. Eine schöne Beschreibung davon findet sich in Paul Watzlawicks (Kommunikationswissenschaftler und Psychotherapeut) Geschichte von dem Mann mit dem Hammer.

#### Kopfkino: Der Mann mit dem Hammer

Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Vielleicht hat er die Eile nur vorgeschützt und er hat was gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts getan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil der einen Hammer hat. Jetzt reicht's mir wirklich. – Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch bevor er „Guten Tag“ sagen kann, schreit ihn unser Mann an: „Behalten Sie Ihren Hammer.“

(Aus Paul Watzlawick: Anleitung zum Unglücklichsein)

#### Wie kommen Sie wieder ins Plus?

Der Mann mit dem Nagel verhaspelt sich mit seinen eigenen Gedanken und verwechselt das Ausgedachte mit der Realität.

## Nachgefragt bei Rosemarie Dypka

### Wie füllt man sein emotionales Konto auf?

**DER KASSENARZT:**

**Frau Dypka, viele niedergelassene Ärzte haben berechtigte Angst, dass ihre Praxis immer schlechter läuft. Haben Sie einen speziellen Rat für solche Ärzte?**

**Rosemarie Dypka:**

Das Grundgesetz eines jeden Systems, egal ob wirtschaftlich oder biologisch, heißt „Die Einnahmen müssen größer sein als die Ausgaben“. Wenn das aus dem Gleichgewicht gerät, fühlen wir uns bedroht, bekommen den Tunnelblick und verlieren all das, was gut läuft, aus dem Blick. Wir werden durch das Problem gesteuert. Das kann so weit gehen, dass sich Schlafstörungen einstellen, Wutanfälle, Depressionen oder die ganze Palette der psychosomatischen Störungen. Eben Stress, Burn-out. Ärzte sind wie viele Angehörige helfender Berufe besonders gefährdet, weil sie vergessen, gut für sich selbst zu sorgen.

**DER KASSENARZT:**

**Müssen Ärzte also egoistischer sein?**

**Rosemarie Dypka:**

Ja, und auch klarer. Es hilft, zwischen Sachebene und Gefühlsebene zu trennen. Wenn die Finanzen bedroht werden, wodurch auch

immer, ist das wie in jedem Unternehmen eine Managementaufgabe. Beim emotionalen Konto ist dagegen ein gesunder Egoismus angesagt. Die letzte Stufe der Maslow-Bedürfnispyramide beschäftigt sich mit dem, was jeder für sich selbst tun muss, um sich zu verwirklichen. Das geht ja weit über eine finanzielle Zufriedenheit hinaus und in Abständen erinnert unser Innerstes uns daran. Angst ist ein schlechter Ratgeber. Der Angst gegenüber steht Vertrauen. Also haben wir in Angstphasen ein Bedürfnis nach Vertrauen und Sicherheit. Das müssen wir finden oder entwickeln und auch die Verantwortung dafür übernehmen, dass wir es wirklich bekommen. Wir sind keine Kinder mehr, die sich darauf verlassen können, dass andere das für uns machen.

**DER KASSENARZT:**

**Was heißt das praktisch?**

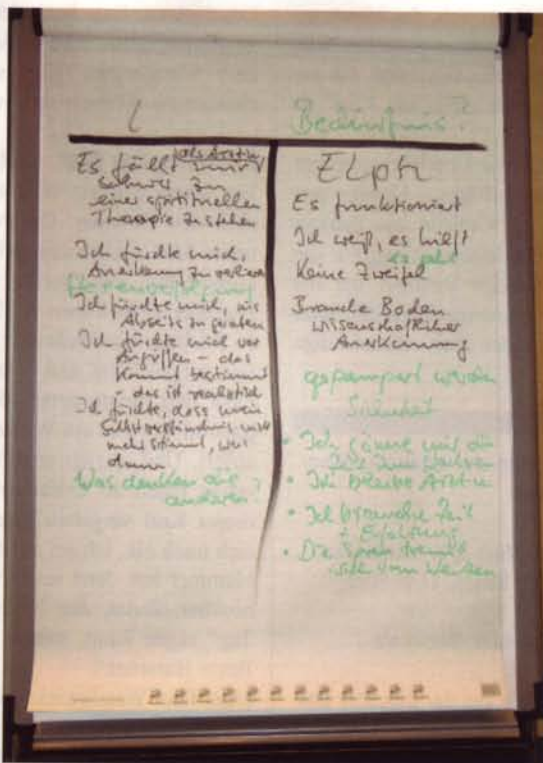
**Rosemarie Dypka:**

Im Minus lauert der Tod, aber es ist gut zu wissen, dass im Plus das Leben lauert. Man sollte sich mehr um das Leben kümmern, die eigenen Vorlieben, Wünsche und Sehnsüchte erfüllen. Menschen in Helferberufen vergessen oft, für sich zu sorgen. Das nenne ich Selbstausbeutung.

Und dadurch füttert er das Negativkonto immer mehr. Er fühlt sich nicht wohl und nach seiner Logik ist jemand schuld. Wer? Natürlich der Nachbar. Wir schmunzeln bei dieser Geschichte, weil uns da etwas sehr bekannt vorkommt.

Bleiben wir beim Vergleich mit dem Geldkonto: Im Minus erscheint das, was wir nicht haben – der Mangel. Wenn wir diese Summe ins Plus packen, ist das Konto wieder ausgeglichen. Auf dem emotionalen Konto zeigt das Gefühlsmalus an, dass ein Bedürfnis nicht erfüllt wird. Besser geht es uns wieder, wenn wir das Bedürfnis kennen, das erfüllt werden müsste, und es dann auch noch erfüllen. Der Mann mit dem Nagel hätte es leicht gehabt: Ihm fehlte einfach nur ein Hammer. Manchmal fehlt uns auch nur irgendein „Hammer“, den wir nur bekommen, wenn wir das Anliegen im Auge behalten. Wenn nicht, erleben wir Angst. Oft ist es gar nicht so einfach, das richtige Bedürfnis zu erkennen: Was hilft gegen die Angst vor Einkommensverlusten, gegen das Gefühl von Entmutigung oder die

Last von zu viel Bürokratie? Leider gibt es keine gute Fee, die gesundheitspolitische Schrecklichkeiten und zwischenmenschliche Probleme in Glückseligkeit verwandelt. Und Sie können die Gesundheitsreform auch nicht durch mentale Kraft rückgängig machen. Aber Sie können dafür sorgen, dass Sie wenigstens einen klaren Kopf behalten und nicht zusätzlichen Stress durch falsche Gefühlsreaktionen aufbauen. Brutal gesagt: Wenn die gesundheitspolitischen Entscheidungen für Einnahmerückgänge bei den Ärzten sorgen, werden manche Ärzte Einnahmerückgänge haben und zusätzlich noch in Wut, Depression oder Burn-out versinken. Andere werden „nur“ Einnahmerückgänge haben und nach Möglichkeiten suchen, dagegenzusteuern.



Ein Beispiel für die Arbeit mit dem emotionalen Konto: spirituelle Medizin

**Beispiel: Als Ärztin spirituelle Therapie anwenden?**

„Es fällt mir als Ärztin schwer, öffentlich eine positive Stellung zu einer spirituellen Therapieform zu beziehen“, beschreibt Anna ihr Problem. Das Seminar hat wohlgermerkt keinen spiritu-

Bildnachweis: Auschra (2)



Hamburg: Seminarteilnehmer bei der Kleingruppenarbeit

ellen Hintergrund, die Teilnehmer und Veranstalter arbeiten in den verschiedensten Bereichen des Gesundheitswesens. Die Neurologin Anna hat mit einer spirituellen Ausbildung begonnen, hat extrem gute Erfahrungen mit dem therapeutischen Einsatz gemacht – und hat trotzdem ein unsicheres Gefühl dabei, sich öffentlich zu dieser Therapie zu bekennen. Auf der Minusseite ihres emotionalen Kontos steht beispielsweise Angst, die Anerkennung der Kollegen zu verlieren. Was denken die anderen? Hinzu kommt die Furcht davor, dass das eigene Selbstverständnis nicht mehr stimmen könnte.

Offen wird im Seminar nachgefragt und diskutiert, bis sich eine ganze Reihe von Bedürfnissen herauskristallisiert hat, die die Plusseite füllt: „Ich weiß, dass es funktioniert und hilft“, lautet ein wichtiger Pluspunkt. Aber Anna möchte gepampert werden, möchte Sicherheit, die ihr im Augenblick fehlt. Ein Lösungsansatz heißt folglich: „Ich bleibe Ärztin und gönne mir Zeit zu wachsen. Ich brauche Erfahrung.“ Und mit Blick auf die Anerkennung durch Kollegen gibt ihr der Satz „Die Spreu trennt sich vom Weizen“ neue Zuversicht.

**Sie und Ihre Mitarbeiter profitieren vom gut gefüllten emotionalen Konto**

Haben Mitarbeiter eine schlechte emotionale Bindung zu ihrem Arbeitgeber, fehlt das Engagement. Es gibt „Dienst nach Vorschrift“, im schlimmsten Fall die innere Kündigung. Das Gallup-Institut untersucht jährlich diese Werte, danach sind 84 Prozent der Arbeitnehmer „unengagiert“. Das kostet die Wirtschaft alljährlich 220 Milliarden Euro. Warum? Ähnlich wie beim Geldkonto machen alle Menschen eine innere Buchführung. Sie führen ein „emotionales Konto“. Sind sie im Minus, gibt es Sorgen und Unzufriedenheit. Die Leistungen sind schlechter. Sind sie im Plus, haben sie Ressourcen und erleben Erfolg, Anerkennung und Lebensfreude – das Engagement steigt. Engagierte Mitarbeiter erwirtschaften 27 Prozent mehr Gewinn.

**Mitmachen und gewinnen**

**Emotionales Konto: Kennen Sie Ihren Kontostand?**

	JA	NEIN
Ist Ihr emotionales Konto im Plus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Glauben Sie, dass Ihre Mitarbeiter mit Ihnen und der Arbeit zufrieden sind?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Waren Sie schon einmal dem Burn-out nahe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Ihre Meinung ist uns wichtig!**

Bitte faxen Sie Ihre Antwort an: **0 61 02 / 502-190**

Die Auswertung finden Sie in DER KASSENARZT 01/2007 auf der Aktuell-Seite 3.

**Gewinnen Sie 10 Broschüren KASSENAR(Z)IGES für Ihr Wartezimmer**

(für die ersten 30 Einsender)



Ihr Stempel | Ihre Adresse