

Gute Praxisführung durch gute Selbstführung, Reflexion und Selbstfürsorge

Was verstehen wir unter guter Praxisführung? Gute Praxisführung bedeutet, ein wertschätzendes, unterstützendes Arbeitsumfeld zu schaffen, in dem unsere Mitarbeiter/-innen ihre Stärken entfalten und gemeinsam Verantwortung übernehmen können. Es geht um mehr als organisatorische Effizienz und fachliche Kompetenz. Grundlegende Voraussetzung für gute Führung sind das Wissen um die eigenen Werte, eine klare wertschätzende Kommunikation, die Fähigkeit zur Selbstreflexion sowie die Bereitschaft sich weiterzuentwickeln.

Der bewusste Umgang mit Herausforderungen, Krisen und Konflikten sowie die Pflege des Wohlbefindens aller bilden die Grundlage für nachhaltigen beruflichen Erfolg.

Selbstführung

Die bewusste und kritische Auseinandersetzung mit dem eigenen Handeln und den Wirkmechanismen, die die eigene Rolle im Praxisalltag mit sich bringt, fordern uns heraus, unsere Selbstführung und Selbstentwicklung zu hinterfragen.

Hierzu zählt, aufmerksam auf die eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu hören sowie regelmäßig innezuhalten, um Erfolge und Herausforderungen aus unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten. Diese Haltung fördert die persönliche Entwicklung, stärkt das Teamgefühl und trägt dazu bei, Belastungen besser zu bewältigen.

Der Begriff der Work-Life-Balance ist in aller Munde und man bekommt vermittelt, dass diese Balance das große



Bildquelle: Aksana Mestnaya/shutterstock.com

Ziel einer guten Selbstführung ist. Ich stehe dem kritisch gegenüber.

Geht es tatsächlich, um das Ziel durch adäquate Selbstführung zwischen dem Leben und dem Arbeiten ein ausgewogenes Gleichgewicht herzustellen? Was bedeutet das konkret?

Heißt das entweder Leben oder Arbeiten? Ist es nicht vielmehr so, dass die Menschen, die Erfüllung und Zufriedenheit in ihrem täglichen Tun finden, dies als ihr sinnhaftes Leben erleben und dies gerne tun?

Ist es nicht vielmehr so, dass viele Menschen, die versuchen, ihre Work-Life-Balance zu verbessern, dadurch in einen enormen Druck geraten?

Die Herausforderung scheint darin zu bestehen, die strikte Trennung zwischen Arbeit und Leben zu hinterfragen und stattdessen nach persönlicher Sinnhaftigkeit und individueller Erfüllung im eigenen Wirken zu suchen. Es geht darum, nicht nur Aufgaben abzuarbeiten, sondern einen Zusammenhang zwischen beruflicher Tätigkeit und persönlichem

Wachstum zu erkennen. Gerade die Verbindung beider Lebensbereiche kann ein Gefühl der Zufriedenheit, der Sinnhaftigkeit und Ganzheit vermitteln.

Es lohnt sich, durch gute Selbstführung flexible und anpassungsfähige Strategien zu entwickeln, die sowohl die Bedürfnisse im beruflichen Alltag als auch das persönliche Wohlbefinden, das der Familie und Partner berücksichtigen. Das bedeutet, bewusste Entscheidungen zu treffen, Prioritäten immer wieder neu zu setzen und die eigenen Ansprüche kritisch zu reflektieren.

Indem Arbeit und Leben nicht als Gegensätze, sondern als Teile eines dynamischen Prozesses betrachtet werden, entsteht Raum für Selbstwirksamkeit und individuelle Gestaltung, der alle Beteiligten zufrieden macht.

So wird der Fokus auf Selbstführung zu einem kontinuierlichen Prozess, der weit über die Frage nach Balance hinausgeht: Es geht um Selbstverantwortung, um die Fähigkeit, die eigenen Grenzen und Ressourcen zu erkennen und für



sich einzustehen. Selbstführung eröffnet die Möglichkeit, authentisch und resilient mit den Herausforderungen des beruflichen und privaten Lebens umzugehen.

Reflexion

Die Reflexion unsere täglichen Tuns ermöglicht es, auch unter anspruchsvollen Bedingungen konstruktiv und gelassen zu agieren. Sie schafft Raum, den eigenen Werten und Zielen treu zu bleiben, statt von äußeren Erwartungen geleitet zu werden. Wer sich mit den eigenen Motiven auseinandersetzt, kann bewusst Prioritäten setzen und sich so vor Überforderung schützen. Indem die eigene Rolle und die persönlichen Einflussmöglichkeiten erkannt werden, wächst die Eigenverantwortung und die Fähigkeit, authentisch und verantwortungsvoll zu handeln. Gerade in den medizinischen Berufen finden Behandler/-innen sich in komplexen Gemengelagen des zwischenmenschlichen Miteinanders wieder.

Da ist auf der einen Seite die Anforderung der Patienten/-innen nach bestmöglicher Versorgung und Zuwendung, da ist die Befindlichkeit der Mitarbeiter/-innen, die Rahmenbedingungen, die oftmals einen stringenten Zeitplan sprengen, und der äußere Druck, der durch Verwaltung, Digitalisierung und Pflichten im Hinblick auf die Bürokratie der Abrechnungs- und Verwaltungstätigkeiten entsteht.

In diesem Spannungsfeld ist es nicht leicht, die eigenen Grenzen bewusst wahrzunehmen und sich die notwendigen Räume für Reflexion und Selbstentwicklung zu nehmen. Umso wichtiger wird es, inmitten dieser komplexen Anforderungen einen geschützten Raum für persönliche und professionelle Entwicklung zu schaffen.

Gute Führung bedeutet daher, die Balance zwischen betrieblicher Effizienz und menschlicher Fürsorge zu wahren. Die Bereitschaft, sich mit eigenen Un-

sicherheiten auseinanderzusetzen und transparent über Herausforderungen zu sprechen, schafft Vertrauen und eröffnet neue Perspektiven für das Team.

Selbstfürsorge

Selbstfürsorge ist die Voraussetzung für die eigene Gesunderhaltung im Spannungsfeld von Beruf und Familie. Sie wirkt als stabiles Fundament des eigenen nachhaltigen Führungsverständnisses sowohl im Hinblick auf Selbstführung als auch auf die Mitarbeiterführung.

Sie beginnt bei der bewussten Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse um die eigenen Ressourcen zu schützen und aktiv für Erholung und Regeneration zu sorgen. Selbstfürsorge schafft Raum für Kreativität und Innovation und wirkt als Schutzfaktor gegen Überlastung und Erschöpfung. Wer achtsam mit sich selbst umgeht, bleibt langfristig leistungsfähig und kann auch in komplexen Situationen klar und lösungsorientiert handeln.

Eine gute Selbstführung hat einen Vorbildcharakter im Unternehmen und wird von vielen Mitarbeitenden als große Stärke erlebt.

Darüber hinaus trägt eine Kultur der Selbstfürsorge dazu bei, Belastungen rechtzeitig zu erkennen und präventiv zu handeln, bevor Überforderung oder Erschöpfung entsteht. Dies stärkt die Widerstandsfähigkeit und fördert ein gesundes Gleichgewicht zwischen beruflicher Leidenschaft und persönlichem Wohlbefinden. So wird eine gesunde Selbstfürsorge zu einem lebendigen Leitbild in einer Praxis, die den Menschen in seiner Ganzheit sichtbar macht und wertschätzt.

Supervision

Unverzichtbar ist die Rolle von Supervision und kollegialem Austausch im Alltag der Praxis. In einem geschützten,

moderierten Rahmen bietet Supervision die Möglichkeit, herausfordernde Situationen gemeinsam zu reflektieren, neue Blickwinkel zu gewinnen und professionelle Handlungsoptionen zu erweitern. Dabei geht es nicht nur um die Klärung akuter Konflikte, sondern auch um die Entwicklung einer Teamkultur, in der offene Kommunikation und gegenseitige Unterstützung selbstverständlich werden. Besonders in Phasen hoher Belastung und Veränderung schafft Supervision Halt und Orientierung und trägt dazu bei, die emotionale Belastung einzelner Teammitglieder abzufedern. Sie fördert die Fähigkeit, auch in unsicheren Zeiten gemeinsam tragfähige Entscheidungen zu treffen und das Vertrauen in die eigene Wirksamkeit zu stärken.

Die Einbindung externer Supervisoren/-innen (ausgebildet nach DGsv-Standards: <https://www.dgsv.de/berater-scout>) kann darüber hinaus Impulse liefern, bisherige Routinen zu hinterfragen und innovative Ansätze in der Praxis zu erproben. Durch kontinuierliche Reflexion entsteht ein Raum, in dem persönliche Entwicklung und Teamwachstum Hand in Hand gehen – ein entscheidender Faktor für nachhaltige Qualität und Zufriedenheit im Praxisalltag.

Praxisführung als Prozess

Gute Praxisführung ist somit ein fortwährender Prozess, der durch Selbstführung, Reflexion und Selbstfürsorge getragen wird. Indem diese drei Elemente bewusst kultiviert und im Alltag verankert werden, entsteht eine wertschätzende und resiliente Praxisstruktur, in der sich alle Teammitglieder entfalten und gemeinsam wachsen können.

In der Praxis zeigt sich, dass ein konsequentes Umsetzen dieser Prinzipien nicht nur die Arbeitsatmosphäre, sondern auch die Qualität der Versorgung positiv beeinflusst. Teams, die auf Selbstführung

und gegenseitige Wertschätzung setzen, entwickeln eine spürbare innere Stärke, die sie befähigt, mit Veränderungen und Unsicherheiten souverän umzugehen.

Gerade in Zeiten des Wandels, wenn bewährte Routinen hinterfragt und neue Wege beschritten werden müssen, zählt sich eine solche wertorientierte Führungskultur aus. Sie ermutigt dazu, Veränderungen als Chancen zu begreifen, anstatt sie als Bedrohung zu erleben. Offenheit für Feedback und die Bereitschaft, voneinander zu lernen, stärken die Lernfähigkeit der gesamten Praxis und schaffen einen Nährboden für gemeinsames Wachstum.

Nicht zuletzt bedeutet gute Praxisführung auch, ein inspirierendes Vorbild zu sein – durch Authentizität, Klarheit in der Kommunikation und ein echtes Interesse am Wohlergehen aller Beteiligten. Führungspersönlichkeiten, die ihre eigenen Grenzen anerkennen und Selbstfürsorge aktiv vorleben, setzen damit einen kraftvollen Impuls für das gesamte Team. Das Vertrauen, das daraus erwächst, trägt nachhaltig dazu bei, ein resilientes Arbeitsumfeld zu formen, das den Herausforderungen des Praxisalltags gelassen begegnet und kontinuierlich nach Qualität und Menschlichkeit strebt.



Susanne Helmke

Zahnärztin und Dentista-Mitglied
Supervisorin und Coach DGSv, Repräsentantin der DGSv im Gesundheitswesen, Mentorin im Mentorenprogramm der Landes Zahnärztekammer Hessen
www.mein-resonanzraum.de
E-Mail: susanne-helmke@t-online.de

