



Foto: benschonewille\_stock.adobe.com

ZUFRIEDENHEIT AM ARBEITSPLATZ

## Sich selbst zu kennen ist der Schlüssel

**Wer am Arbeitsplatz authentisch sein kann, ist zufriedener, seltener krank und bringt bessere Leistung. Das hat nicht nur Einfluss auf das individuelle Wohlbefinden, sondern bringt das gesamte Team nach vorne. Aber wie bitteschön wir man authentisch und was heißt das überhaupt?**

**A**uthentizität im Job wird heute 10-mal mehr geogoogelt als noch 2015“, startete Birgit Stülten (Kiel), Autorin, Business-Trainerin und Coachin, ihren Vortrag „Wie bleibe ich im Team ich selbst?“. Damit werde klar, dass das Thema in den vergangenen Jahren massiv an Bedeutung gewonnen hat. Authentizität bedeute Stülten zufolge Echtheit, Glaubwürdigkeit, Sicherheit und Verlässlichkeit. Wer im

Job authentisch sein kann, sei meist zufriedener und engagierter, trage zu einer besseren Leistung des Teams bei, melde sich seltener krank und sei weniger geneigt, den Job zu wechseln.

Warum ist es aber so schwer, im Job man selbst zu bleiben? Als Hauptgründe nannte Stülten mangelndes Vertrauen, Konformitätsdruck und Angst vor Ablehnung. Wer bei der Arbeit au-

thentisch bleiben will, müsse sich dafür selbst gut kennen, sagte sie. Dazu sollte man sich seiner inneren Antreiber bewusst werden. Zu den häufigsten inneren Antreibern gehören laut Stülten Sätze wie „streng dich an“, „sei stark“, „beeil dich“, „sei beliebt“ oder „sei perfekt“. Wer seine ganz persönlichen Antreiber kennt, könne sie aber auch positiv für sich nutzen. Auch die Kenntnis der eigenen Stärken sei wich-

tig. Um sich diese vor Augen zu führen, könne man sich zum Beispiel fragen, was einem leichtfällt, Energie gibt oder wofür man sich begeistert.

Hilfreich sei auch zu wissen, welcher Persönlichkeitstyp man ist. Stülten stellte das DISG-Persönlichkeits-Profil vor, wobei die meisten Menschen in der Regel ein Mischtyp aus zwei Dimensionen seien, während nur 20 Prozent eindeutig einer Dimension angehörten. D steht für den dominanten Verhaltensstil („Macher-Typ“). Bei diesem Persönlichkeits-Typ steht die Aufgabe im Vordergrund, er ist motiviert, Probleme zu lösen und schnelle Ergebnisse zu sehen, Dinge voranzutreiben und Verantwortung zu übernehmen. Menschen mit dominantem Verhaltensstil sind meist entscheidungsfreudig, setzen sich in Diskussionen durch und wissen genau, was sie wollen.

### Negative Interaktionen vergiften das Praxisklima

Menschen mit einem initiativen Verhaltensstil (I) können offen über Gefühle sprechen, mögen es, andere zu überzeugen und zu begeistern, haben viele Ideen, sind meist gut gelaunt, beliebt, haben viele Freunde, sind kommunikativ, kreativ und sprunghaft und stehen gern im Mittelpunkt. Beim stetigen Verhaltensstil (S) stehen Harmonie und Hilfsbereitschaft im Vordergrund. Diese Menschen sind motiviert, ein berechenbares Umfeld zu schaffen, hassen es zu streiten, und geben schnell nach. Sowohl Menschen mit initiativem als auch stetigem Verhaltensstil sind eher beziehungsorientiert. Bei Menschen mit gewissenhaftem Verhaltensstil (G) steht – wie beim dominanten Verhaltensstil – die Aufgabe im Vordergrund. Sie sind motiviert, hohe Standards zu erreichen, planen akribisch, hassen es, Fehler zu machen und streben nach Perfektion. Sie denken nach bevor sie sprechen und halten sich an Regeln. Sie erledigen Aufgaben sehr präzise und haben nicht nur sehr hohe Ansprüche an sich selbst, sondern auch an ihr Umfeld.

Um bei der Arbeit authentisch zu bleiben, sei es aber nicht nur hilfreich, seinen eigenen Verhaltensstil, seine Antreiber und Stärken zu kennen, sondern auch zu wissen, wie die anderen

### DIE SYLTER WOCHE 2023

Die Sylter Woche, das Fortbildung-Highlight der Zahnärztekammer Schleswig-Holstein, lief vom 22. bis zum 26. Mai 2023 – mit 1.040 Teilnehmern. Der größte Teil hatte sich zur Präsenzveranstaltung in Westerland eingefunden, 150 Teilnehmer waren online zugeschaltet.

Das wissenschaftliche Programm stand unter der Überschrift „Ganz in Weiß! Von Kunststoff bis Keramik“ und bot eine breite Palette an Themen und Formaten – von Beiträgen zur restaurativen Verfahren, Prothetik über Fragen des passenden analogen oder digitalen Workflows bis hin zu ästhetischen Fragestellungen. Insgesamt standen 24 Seminare für Zahnärztinnen und Zahnärzte, acht Seminare für ZFA sowie drei Notfallkurse auf dem Programm. In diesem Rahmen referierte Birgit Stülten über Authentizität am Arbeitsplatz.

Die 66. Sylter Woche findet vom 13. bis zum 17. Mai 2024 statt. Das Thema lautet: „Implantate. Eine Basis – viele Möglichkeiten“.



Foto: ZÄK Schleswig-Holstein

Team-Mitglieder ticken, sagte Stülten. Darüber hinaus könne es helfen, sich immer wieder an den Sinn der Arbeit zu erinnern und daran, was einem persönlich daran Freude bereitet. Dabei brauche man rund drei bis fünf positive Erlebnisse, um ein negatives auszugleichen. Unterstützend könne da auch die Frage sein, was einem fehlen würde, wenn man diese Arbeit nicht mehr machen könnte.

Negative Interaktionen im Team sollten möglichst vermieden oder wenigstens verkürzt werden. Damit sind vor allem Gespräche gemeint, in denen man sich gegenseitig herunterzieht. Wichtig ist auch, sich selbst zu reflektieren und seine Bedürfnisse klar zu kommunizieren, um gut für sich selbst zu sorgen. Das bedeute auch, Grenzen aufzuzeigen. Wichtig sei auch ein gewisses Emotionsmanagement, um seine Laune nicht an den KollegInnen auszulassen. Hier sollte man sich zunächst seine Emotionen bewusstmachen und im zweiten Schritt überlegen, wie ein guter Umgang damit möglich ist.

Über das Feedback anderer sei es möglich, mehr über sich zu erfahren. Dabei könne es häufig auch zu überraschenden Erkenntnissen kommen, sagte Stülten. Es sei dann aber auch wichtig, (positives) Feedback anzunehmen, um sich weiterzuentwickeln. *nl*