

CH HYPNOSE

CH HYPNOSE

SMSH
Schweizerische Ärztesgesellschaft für Hypnose
Société Médicale Suisse d'Hypnose
ghyps / shyps
Gesellschaft für klinische Hypnose Schweiz
Société d'Hypnose Clinique Suisse

Einführung in die Schmerzkontrolle mit Hilfe von Hypnose bei chirurgischen Eingriffen

Dr. A. Schmierer

Wenn Worte Sinn und Wirkung verlieren: Kommunikation mit an Demenz erkrankten Menschen

Prof. Dr. Christian. E. Besimo und Dr. Ruth H. Besimo-Meyer

Fallbeispiel • Présentation de cas

Heini Frick: Der nachtwandelnde Ego State, oder Kaspar Hauser kommt nach Hause



Dr. med. Sabine Werner und Jörg H. Werner

Weisskittel im Hamsterrad, der unkonventionelle Praxis- Arzt-Ratgeber

BoD – Books on Demand, Norderstedt
ISBN: 978-3-7322-4511-6, 2013

Das Ehepaar Sabine Werner und Jörg H. Werner (W & W) haben ein originelles und handliches Büchlein zum Thema Burnoutprophylaxe für Ärztinnen und Ärzte in eigener Praxis veröffentlicht. Sabine Werner ist niedergelassene Dermatologin in St. Moritz und Mitglied der SMSH, Jörg H. Werner ist Dozent an der Höheren Fachschule für Tourismus Graubünden der Academnia Engiadina mit den Schwerpunkten wie z.B. Rechnungswesen, Finanzwirtschaft, Businessplan und Führung. Das Büchlein eignet sich vor allem für junge Kolleginnen und Kollegen, die vorhaben, eine eigene vor allem somatisch orientierte Praxis zu eröffnen. Natürlich eignet es sich auch für all jene bereits etwas Älteren, in eigener Praxis Etablierten, welche neugierig sind oder daran zweifeln, ob sie bereits wirklich alle Ressourcen nützen, um einen zeitökonomischen und voll auf das Wesentliche im Berufsalltag fokussierten Praxisablauf zu pflegen.

Der Unterschied zu anderen Ratgebern mit gleicher Zielrichtung ist gemäss der Autoren nicht, wie man «immer mehr Dinge in der gleichen Zeit» erledigen, sondern «das Richtige rechtzeitig» tun kann. Erst die Umsetzung eines durchdachten Lebenskonzepts ist Garant für einen echten Lebenserfolg, der über den beruflichen Erfolg hinausgeht respektive diesen umfasst. Das Anliegen von W & W ist die Erkenntnis zu vermitteln, Zitat: «dass Sie Ihr Leben und Ihre Arbeit als Teil des Lebens tatsächlich in wesentlichen Bereichen selbst gestal-

ten können». Das humorvoll geschriebene und mit vielen Zitaten gespickte Büchlein liest sich gut und ist gespickt mit Beispielen aus dem Praxisalltag. Beispiel modifiziert nach Meister Laotse: «Wer sein Ziel nicht kennt, überlässt dem Weg dem Zufall». Die zentralen Fragen an die Leserschaft sind: «was sind Ihre Ziele und Träume, wofür arbeiten und leben Sie (noch)? Wieviel Geld brauchen Sie, um so zu leben, wie sie wollen? Wieviel müssen sie dafür arbeiten, und ist es das wert?»

Der erste Schritt bezieht sich auf die Analyse einer bereits etablierten Praxis, welche die Frage beantworten soll, wie schnell sich das Hamsterrad denn bereits dreht. Hier geht es u.a. um die Lebensbalance – nicht die Work-Live-Balance –, Entwicklung von Lebenskonzepten, Hindernisse und Selbstmanagement.

Im nächsten Schritt geht es um die Bewusstwerdung, wie wir mit und durch unsere Praxis leben wollen, was auch die Frage nach dem Praxismodell aufwirft. Wenn es um die minutiöse Analyse des Praxisalltages mit seinen multiplen Interaktionen geht, durchleuchten W & W die verschiedensten Informationsflüsse im Hinblick auf vermeidbare Ineffizienzen, d.h. hamsterradbeschleunigende Zeitfresser. Für mich als älteres Semester ist es erstaunlich, an wie vielen Orten und Schnittstellen in einer Praxis elektronische Medien allgegenwärtig sind respektive sein könnten, um das Zeitmanagement zu optimieren. Als eines von vielen Beispielen sei hier die Möglichkeit eines Taktgebers aufgeführt, an Hand dessen Ihr Personal an der Rezeption Sie via Intranet im fünf Minuten Takt sanft auf Verspätungen hinweist. Es gibt offenbar einfache Mitteilungsprogramme zum kostenlosen Download im Internet. Wenn das zeitsparende Credo «verzichten Sie auf Papier!» lautet, so werden wir neben der elektronischen Krankengeschichte auch auf die neue Möglichkeit hingewiesen, direkt in den PC zu diktieren und auch Smartphones haben in der Zwischenzeit Spracherkennungssysteme fürs Diktieren.

Ein weiteres interessantes Thema mit Potential zur Hamsterradentschleunigung ist «die Kunst der Kommunikation». Thematisiert wird die allgemeine Patienteninformation mit Werbecharakter mit den Möglichkeiten einer professionellen Homepage, einer quartalsweisen Praxiszeitung

oder gar einem internen Praxis-Fernsehen im Wartezimmer. Letzteres könnte Patientinnen und Patienten über verschiedene Praxisangebote informieren, wie z.B. nicht versicherte Zusatzleistungen oder Seminare und dergleichen. Dann geht es um die professionelle Kommunikation mit den Patientinnen und Patienten, aber auch Kolleginnen und Kollegen. Eine echte Bereicherung war für mich das Kapitel über die Führung von Mitarbeiterinnen. Neben der Klärung der Frage, wie ich als Führender, als Führende selber «ticke» geht es um das Teammanagement, Mitarbeiteranwerbung und Mitarbeiterscreening mittels Persönlichkeitsprofil, Stellenbeschreibung, Delegation, Mobbing, Führungstechnik und Mitarbeitergespräch und ein Unterkapitel lautet z.B. «Frauen unter sich».

Einen hohen Stellenwert in diesem Buch hat die finanzielle Ebene. Es werden wesentlich mehr als nur Basics wie *«geben Sie nicht mehr aus als Sie einnehmen»* vermittelt. Über den nachhaltigen Vermögensaufbau in Abhängigkeit des Verhältnisses von Schaffensdrang und erwünschten Lebensstil geht es detailliert zum Monitoring des Geldflusses zwecks rechtzeitigem Erkennen von finanziellen Engpässen und der Kommunikation mit der Bank im Hintergrund bis hin zur langfristigen Finanzierung des Ruhestandes. Hier wird u.a. unser schweizerisches Dreisäulenprinzip mit z.B. der Thematik von Dekungslücken sowie Teuerung und Inflation kritisch analysiert. Bezüglich Börsentätigkeiten lautet die dezidierte Empfehlung von W & W, statt von den Suggestionen der Banken abhängig zu sein, sich die Mühe zu machen, die eigene Expertin, der eigene Finanzexperte zu werden. Allein schon lesenswert ist hier das Kapitel «das Märchen vom mietfreien Wohnen im Alter im Eigenheim».

Rückblickend auf den Beginn meiner eigenen Praxis, es war eine angeblich problemlose Praxisübernahme, wäre ich vor allem um die nahezu schmerzhafteste Klarheit von W & W im Bereich Finanzierung sehr froh gewesen. Ich wünsche diesem Büchlein, dass es jüngeren Kolleginnen und Kollegen rechtzeitig viel Stress erspart und dadurch viel Raum und Zeit für ein kreatives Leben mit der Praxis und Dank der Praxis auch jenseits davon ermöglicht.

Heini Frick