



zfa.

Extra für das Praxisteam | 2.2025

MIT AUSGESUCHTEN BEITRÄGEN FÜR MEHR WISSEN
UND WENIGER STRESS IM PRAXISALLTAG

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

der Sommer steht vor der Tür – und mit ihm erscheint unsere neue Ausgabe im Juni: prall gefüllt mit praxisnahen Impulsen, die Ihren Arbeitsalltag bereichern.

Besonders ans Herz legen möchten wir Ihnen das inspirierende Interview mit Dr. Hanna Mauritz. Die Zahnärztin zeigt, wie moderne Zahnmedizin auf dem Land nicht nur fachlich, sondern

auch menschlich neue Perspektiven eröffnet. Ihre Erfahrungen machen Mut – für mehr Teamgeist, Flexibilität und echte Work-Life-Balance.

Dazu passend widmen wir uns der Frage: Stadt oder Land – wo fühlen sich ZFA wohler? Beide Arbeitsumfelder bieten Vorteile: Während die Stadt mit Vielfalt, Fortbildung und Karrierechancen punktet, überzeugt das Land mit familiärem Klima, kurzen Wegen und höherer Lebensqualität.

Auch technische Unterstützung kommt nicht zu kurz: Mit Tipps rund um CGM Z1 und CGM Z1.PRO zeigen wir, wie digitale Abläufe einfacher werden – für mehr Effizienz und weniger Stress.

Und weil Sommerzeit auch Zeit für sich selbst bedeutet, liefert Ihnen unsere Feel-Good-Rubrik wieder hilfreiche Impulse: Dieses Mal dreht sich alles um Selbstmanagement, klare Prioritäten und das Vertrauen in den eigenen Instinkt.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und natürlich einen entspannten Start in den Sommer!

Herzliche Grüße

Simone Ottersbach



„Stark im
Praxisalltag!“

Simone Ottersbach
Lead Product Architecture
CGM Dentalsysteme GmbH

UP TO DATE

4 Dr. Hanna Mauritz über
Teamgeist, Work-Life-Balance und
Karrierechancen

FOCUS

6 Professionelles mechanisches
Biofilmmangement

WORK

10 Quereinstieg in die Praxis

12 Berufsalltag zwischen Naturidylle
und Stadttreiben:
Wo fühlen sich ZFA wohler?

14 Tipps und Tricks für Ihre
Zahnarztsoftware

LIFE

16 Feel-Good-Tipps

18 CGM Z1 und CGM Z1.PRO
Workshops mit Tipps und Tricks

19 Impressum



GENDER-HINWEIS: Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir das generische Maskulinum. Die verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich daher auf alle Geschlechter.



„AUF DEM LAND ZU ARBEITEN, LOHNT SICH!“

DR. HANNA MAURITZ ÜBER TEAMGEIST, WORK-LIFE-BALANCE UND KARRIERECHANCEN

In vielen Regionen Ostdeutschlands stehen Zahnärzte kurz vor dem Ruhestand – Nachfolger fehlen. Dr. Hanna Mauritz sah darin eine Chance und entschied sich für die Selbstständigkeit in Bad Schlema. Mit ihrer modernen Praxis für Familienzahnheilkunde wurde sie mit dem „Female Founder Award“ ausgezeichnet. Hier spricht sie über die Vorteile einer Landpraxis, Teamführung und attraktive Arbeitsbedingungen für ZFA.

Welche Vorteile bietet eine Zahnarztpraxis auf dem Land?

Dr. Hanna Mauritz: Die enge Patientenbindung schafft ein familiäres Arbeitsumfeld. Viele Familien

kommen über Generationen zu uns. Zudem gibt es weniger Stress durch kurze Anfahrtswege und einen steigenden Bedarf an Zahnärzten, was wirtschaftliche Sicherheit bedeutet.

Wie erleben Sie den Praxisalltag?

Dr. Hanna Mauritz: Unsere Patienten sind treu, viele schon seit Jahrzehnten. Gleichzeitig ziehen vermehrt junge Familien in die Region. Besonders schätze ich die hohe Zahlungsmoral – die meisten begleichen ihre Rechnungen direkt. Das reduziert Verwaltungsaufwand und ermöglicht uns, uns voll auf die Behandlung zu konzentrieren.

Was macht Ihre Praxis für Mitarbeiter attraktiv?

Dr. Hanna Mauritz: Die familiäre Atmosphäre und kurze Wege sind große Vorteile. Wir legen Wert auf faire Bezahlung, betriebliche Altersvorsorge und kleine Extras wie eine wöchentliche „Biokiste“ mit frischem Obst.

Wie fördern Sie langfristige Mitarbeiterbindung?

Dr. Hanna Mauritz: Ich übernehme Fortbildungskosten, inklusive Fahrt und zusätzlicher Freistellung. Pro Jahr sind vier Fortbildungstage eingeplant. Zudem sind moderne Behandlungsmethoden und innovative Konzepte wichtig – unser Team soll sich fachlich und persönlich weiterentwickeln.

IHR FAZIT?

DR. HANNA MAURITZ:

Eine Landpraxis bietet viele Vorteile – für Patienten und für das Team. Wer Wert auf ein starkes Miteinander und eine gute Work-Life-Balance legt, ist hier genau richtig!

Welche Rolle spielt die Digitalisierung für die Mitarbeiterzufriedenheit?

Dr. Hanna Mauritz: Technik ist wichtig, aber entscheidend ist, dass das Team hinter der Praxisphilosophie steht. Regelmäßige Fortbildungen und neue Impulse halten die Arbeit spannend. Innovation bedeutet für mich nicht nur Digitalisierung, sondern auch Teamkultur.

Sie haben drei Kinder – wie gelingt Ihnen die Vereinbarkeit von Familie und Beruf?

Dr. Hanna Mauritz: Ein großer Vorteil der Selbstständigkeit ist die flexible Arbeitszeitgestaltung. Ich kann Ferienzeiten berücksichtigen und habe kurze Wege. Natürlich gibt es Herausforderungen, aber ein starkes Team hilft enorm. Sachsen bietet zudem eine sehr gute Kinderbetreuung.



GRÜNDLICH, SCHONEND, KOMFORTABEL:

PROFESSIONELLES MECHANISCHES BIOFILMMANAGEMENT

Prophylaxe-Fachkräfte tragen täglich entscheidend zur Erhaltung der Mundgesundheit bei. Ziel ist es, die orale Gesundheit langfristig zu fördern und Erkrankungen vorzubeugen. Ein zentrales Element ist dabei die professionelle mechanische Plaque-Reduktion (PMPR), deren Erfolg maßgeblich von einer individuellen, indikationsbezogenen Vorgehensweise abhängt.

Hierzu zählen sowohl die Erstellung eines Risikoprofils als auch die Auswahl geeigneter Methoden zur Aufklärung, Motivation und biofilmorientierten Reinigung. Besonders effektiv ist dabei die Kombination aus Piezon-Ultraschall und moderner Pulverstrahltechnik.

Insbesondere die Anwendung von niedrigabrasiven Pulvern im Rahmen des Luft-Pulver-Wasserstrahls hat sich in der täglichen Praxis etabliert – sei es in der klassischen PZR oder als Bestandteil der unterstützenden Parodontaltherapie (UPT). Neue wissenschaftliche Erkenntnisse haben den Ablauf der professionellen Zahnreinigung verändert, was in der Praxis gelegentlich zu Unsicherheiten hinsichtlich der Reihenfolge oder Anwendung führen kann. Neben der Anamnese spielt das klinische Bild eine zentrale Rolle für die Planung. Denn standardisierte Abläufe sind nicht für alle Patientengruppen sinnvoll – insbesondere bei Vorerkrankungen, empfindlichem Zahnfleisch oder fortgeschrittenem Parodontalstatus.

Moderne PMPR-Maßnahmen verfolgen das Ziel, möglichst effektiv und gleichzeitig gewebeschonend zu arbeiten. Dafür braucht es Fachwissen, um individuell geeignete Instrumente und Materialien auszuwählen. Der demografische Wandel bringt weitere Herausforderungen: Patienten werden älter, viele bringen Risikofaktoren oder Multimorbiditäten mit. Damit steigt die Notwendigkeit einer passgenauen, auf das jeweilige Risikoprofil abgestimmten Behandlung. Entscheidend ist das Zusammenspiel im Team – zwischen Zahnärzten und Prophylaxefachpersonal, gestützt durch klare Kommunikation und strukturierte Abläufe.

DER DEMOGRAFISCHE WANDEL BRINGT WEITERE HERAUSFORDERUNGEN



Die Erfahrungen als Praxiscoach zeigen: In vielen Praxen besteht Optimierungspotenzial. Mit aktuellem Know-how, geeigneter Technik und sinnvoll angepassten Behandlungsprotokollen lässt sich die Qualität der Prophylaxe spürbar verbessern

– effizient, atraumatisch und mit hohem Komfort für die Patienten. Eine moderne Ausstattung mit Ultraschallgerät und Pulverstrahlssystem ist dabei ebenso entscheidend wie die kontinuierliche Schulung des Teams.

Vier zentrale Faktoren für den Behandlungserfolg:

- Die richtige Gerätekombination
- Know-how in der klinischen Technik
- Auswahl und Anwendung geeigneter Pulver
- Flexibles Vorgehen je nach Befundlage

Geräteauswahl – Funktionalität und Ergonomie

Bei Pulverstrahlgeräten ist neben dem Handstück-Design besonders die Anzahl an Pulverkammern relevant. Zwei Kammern ermöglichen den Wechsel zwischen zwei Pulvern während der Behandlung – ein klarer Effizienzgewinn. Das Handstück sollte schlank, gut ausbalanciert und

visuell offen gestaltet sein, um die Sicht auf die Behandlungsfläche nicht zu behindern. Ein warmer Wasserstrahl verbessert zusätzlich den Patientenkomfort. Kombigeräte mit Ultraschall- und Pulverstrahlfunktion sind ideal, da sie Zeit sparen und durch moderne Slimline-Handstücke ergonomisches Arbeiten fördern.

Die meisten Systeme nutzen piezokeramische Ultraschalleinheiten, bei denen die Spitze linear (monoaxial) schwingt – das sorgt für Präzision und Komfort. Auch empfindliche Patienten profitieren, da die typische hämmernde Bewegung entfällt. Für die Qualität der Behandlung entscheidend ist die Auswahl der richtigen Arbeitsspitzen – etwa für Scaling oder Parodontaltherapie. Einige Systeme bieten eine automatische Anpassung der Leistung und Schwingungsamplitude, um Zahnstein und Konkremete besonders schonend zu entfernen.

Pulverstrahltechnik – Pulverwahl mit Wirkung

Zur Auswahl stehen Pulver auf Basis von Natriumbicarbonat oder Calciumcarbonat (für supragingivale Anwendungen) sowie Glycin oder Erythritol (für supra- und subgingivale Anwendungen). Glycin ist eine körpereigene Aminosäure, die hoch wasserlöslich und sehr gut bioverträglich ist. Studien zeigen, dass Glycin mit 22–25 µm besonders effektiv und gewebeschonend arbeitet – sowohl auf natürlichem Zahnschmelz als auch auf Restaurationen oder Weichgewebe.

Zwei Pulver decken in der Regel alle klinischen Situationen ab:

- **Perio-Pulver:** Glycin (22–25 µm) für Biofilmentfernung
- **Prophylaxe-Pulver:** Natriumbicarbonat (40 µm) für hartnäckige Verfärbungen

Glycin wird für die gründliche, aber schonende Reinigung des supra- und subgingivalen Biofilms eingesetzt. Bei starker Verfärbung kann zusätzlich Natriumbicarbonat verwendet werden – allerdings ausschließlich auf Schmelzflächen und möglichst erst nach der Glycin-Anwendung.

Anwendungstipps für die Praxis

Je nach Indikation und Pulverart sind Druck, Abstand und Winkel anzupassen:

- **Glycin supragingival:** Perio-Modus, 4–5 mm Abstand, 45°-Winkel
- **Glycin subgingival:** Sprühkopf, 4–5 mm Abstand, 30–60°-Winkel, max. 5 Sek. pro Zahn
- **Natriumbicarbonat:** 2–3 mm Abstand, höherer Druck, 45°-Winkel, nur auf Schmelz

Eine ausreichende Füllmenge in der Pulverkammer vor Beginn vermeidet Unterbrechungen. Die empfohlene Reihenfolge: zuerst supragingival mit Glycin reinigen, dann subgingival, abschließend Verfärbungen gezielt mit Natriumbicarbonat entfernen. Bei regelmäßig erscheinenden Patienten ist letzteres meist nur bei der Erstbehandlung nötig.

EINE AUSREICHENDE FÜLLMENGE IN DER PULVERKAMMER VOR BEGINN VERMEIDET UNTERBRECHUNGEN.



Ultraschall – richtiges Instrument für den richtigen Fall

Universal-Scaler-Instrumente eignen sich zur groben Zahnsteinentfernung, während für subgingivale Biofilm-Ablösung spezielle, oft schlanke Perio-Spitzen benötigt werden. Moderne Systeme bieten eine breite Auswahl, etwa für Scaling, pa-

rodontale Therapie oder auch für eng stehende Zähne. Wichtig ist der korrekte Anlagewinkel und die zur Spitze passende Energieeinstellung. Original-Instrumente vom Hersteller gewährleisten optimale Leistungsübertragung und sicheren Sitz am Handstück. Handinstrumente ergänzen punktuell – z. B. zur Wurzelglättung.

Integration in die strukturierte Prophylaxe-Sitzung

Ein strukturierter Ablauf erhöht nicht nur die Behandlungsqualität, sondern auch die Patientenzufriedenheit.

Empfehlenswerte Bestandteile:

- Erhebung eines individuellen Risikoprofils (z. B. mit Paro-Status, 6-Punkt-Messung)
- Anfärbung zur Plaquekontrolle
- Reinigung mit Pulverstrahltechnik
- Optional: Ultraschall für Konkremete
- Optional: Handinstrumente zur Wurzelglättung
- Politur (bei Natriumbicarbonat notwendig)
- Fluoridierung, z. B. mit wasserbasiertem 2,1%-NaF-Gel

Dabei sollte die Behandlungszeit nicht zu Lasten der Qualität gekürzt werden – ein Teil der Zeit gehört in die Befundung, Risikoermittlung und Aufklärung investiert. Technik wie das combi touch kann auch optisch zur Praxispositionierung beitragen.

DIE BEHANDLUNGSZEIT SOLLTE NICHT ZU LASTEN DER QUALITÄT GEKÜRZT WERDEN



GÜLISTAN TAPTI

Dentalhygienikerin,
Praxistrainer & NLP Coach
<https://prophylaxe-academy.de/>

FAZIT

Der Einsatz moderner Kombigeräte mit Ultraschall- und Pulverstrahlfunktion ist ein Gewinn für jede Zahnarztpraxis. Die Behandlung ist gründlich, komfortabel und auch für schmerzempfindliche Patienten gut verträglich. Richtig angewendet, tragen diese Technologien maßgeblich dazu bei, die orale Gesundheit langfristig zu erhalten. Unterstützt durch Wohlfühlfaktoren wie Schutzbrille, Prophylaxe-Tuch oder Sheabutter entsteht eine Behandlungserfahrung, die nicht nur wirksam, sondern auch angenehm ist.



QUEREINSTIEG IN DIE PRAXIS –

WIE NEUE KOLLEGEN DAS TEAM BEREICHERN KÖNNEN

Immer häufiger stehen Praxisteams vor der gleichen Herausforderung: Gute ZFA sind schwer zu finden – egal, ob ausgebildet oder in der Ausbildung. Gleichzeitig interessieren sich zunehmend Quereinsteiger aus anderen Branchen für einen Job in der Zahnarztpraxis. Was bedeutet das für den Praxisalltag?

Neuer Job, neues Teammitglied – aber ohne ZFA-Ausbildung?

Der Fachkräftemangel ist längst in den Zahnarztpraxen angekommen. Gleichzeitig gibt es viele Menschen, die in ihrem bisherigen Beruf keine Perspektive mehr sehen und sich neu orientieren möchten. Auch ohne ZFA-Abschluss können sie Aufgaben übernehmen und das Team entlasten. Voraussetzung: eine gute Einarbeitung, klare Kommunikation und ein Miteinander auf Augenhöhe.

Natürlich gibt es Tätigkeiten, für die eine Ausbildung zur ZFA oder eine Zusatzqualifikation zwingend notwendig ist – zum Beispiel beim Röntgen, in der Prophylaxe oder bei der Freigabe von Sterilgut. Viele andere Aufgaben können aber auch ohne diese formalen Voraussetzungen übernommen werden.

Aufgaben für Quereinsteiger

Am Empfang: Gerade hier punkten Quereinsteiger mit Freundlichkeit, Empathie und guten Umgangsformen. Mit etwas Einarbeitung können sie Termine koordinieren, Anfragen bearbeiten und den ersten Eindruck der Praxis vermitteln.

Steri: In größeren Praxen kann es sinnvoll sein, vorbereitende Tätigkeiten zu delegieren.

Die Freigabe muss natürlich weiterhin von entsprechend qualifizierten Kollegen erfolgen.

Assistenz: Auch in der Behandlungsassistenten

ist eine ZFA-Ausbildung nicht zwingend erforderlich. Entscheidend sind eine gute Einarbeitung, Teamarbeit und ggf. eine begleitende Fortbildung, damit die Abläufe reibungslos funktionieren.

Labor und Abrechnung: Wer handwerkliches Geschick mitbringt, kann kleinere Laborarbeiten übernehmen. Auch in der Abrechnung ist die ZFA-Ausbildung hilfreich, aber nicht zwingend. Hier kommt es auf fundierte Schulungen an.

Qualitätsmanagement: Qualitätsmanagement ist in vielen Branchen ein Thema – warum also nicht von externem Know-how profitieren? Mit entsprechender Schulung und Begleitung können auch Quereinsteiger hier unterstützen.

Teamwork ist entscheidend

Wichtig ist: Quereinsteiger sind keine Konkurrenz, sondern eine Entlastung. Sie bringen frischen Wind und neue Perspektiven. Mit der richtigen Unterstützung können sie eine wertvolle Hilfe sein. Wenn die Zusammenarbeit stimmt, profitieren am Ende alle: das Team, die Praxis und die Patienten.

**QUEREINSTEIGER
SIND KEINE KONKUR-
RENZ, SONDERN EINE
ENTLASTUNG.**

UNSER TIPP:

Spezielle Weiterbildungen erleichtern den Start für das ganze Team. Ein Beispiel ist der Fernlehrgang „Quereinstieg Zahnarztpraxis“ des PKV-Instituts. Er vermittelt aktuelles Fachwissen und Kenntnisse zu Praxisabläufen, Patientenkommunikation, Abrechnung, Praxis-BWL, Datenschutz, Hygienemanagement, Praxismarketing und mehr.

BERUFSALLTAG ZWISCHEN NATURIDYLLE UND STADTTRUBEL:

WO FÜHLEN SICH ZFA WOHLER?

Ob ländlich gelegen oder mitten in der Großstadt – Zahnarztpraxen gibt es überall. Doch für Zahnmedizinische Fachangestellte stellt sich bei der Jobsuche immer häufiger die Frage: Welches Umfeld passt besser zu meinem Leben?



Themen wie Nachhaltigkeit, Entwicklungsperspektiven und eine gesunde Work-Life-Balance sind längst genauso wichtig wie das Gehalt. Dieser Beitrag beleuchtet die Chancen und Herausforderungen in Stadt und Land – für Berufseinsteigerinnen ebenso wie für erfahrene ZFA.

Mehr als nur Ruhe:

Warum der Praxisalltag auf dem Land überzeugen kann

In ländlichen Zahnarztpraxen sind die Patientenbeziehungen oft enger und persönlicher. Viele ZFA schätzen das familiäre Arbeitsklima und die Möglichkeit, Patientinnen und Patienten über Jahre hinweg zu begleiten. Der Termindruck ist meist geringer, was den Praxisalltag entspannter macht. Auch die geringeren Lebenshaltungskosten – etwa für Miete und Mobilität – sind ein großer Pluspunkt. Und nicht zuletzt bietet die Natur vor der Haustür einen wertvollen Ausgleich zum Arbeitsalltag: Spaziergänge im Grünen, kurze Wege zum See oder einfach Ruhe zum Durchatmen.

Natürlich gibt es auch Herausforderungen: Fortbildungen sind auf dem Land seltener vor Ort verfügbar, Spezialisierungen schwieriger umzusetzen. Auch die Anbindung mit öffentli-

chen Verkehrsmitteln ist oft eingeschränkt – ein wichtiger Punkt für Berufspendlerinnen.

Vielfalt, Vernetzung, Karriere:

Was die Stadt bietet

ZFA, die sich beruflich weiterentwickeln möchten, finden in der Stadt meist ein breiteres Spektrum an Möglichkeiten: Fachzahnarztpraxen, größere Teams, moderne Ausstattung. Auch Fortbildungen, Workshops und Netzwerke sind leichter zu erreichen – ob für die Assistenz in der Implantologie, in der Prophylaxe oder in der Verwaltung.

Doch die Vorteile haben ihren Preis, denn die Mieten sind hoch, die Arbeitswege lang, der Praxisalltag oft hektischer und fordernder.

Für viele ZFA bedeutet das mehr Organisation und Selbstfürsorge, um gesund durch den Tag zu kommen.

FAZIT

Stadt oder Land? Ihre Ziele entscheiden

Die ideale Arbeitsumgebung ist so individuell wie Sie selbst. Wer Wert auf Work-Life-Balance und persönliche Bindungen legt, findet auf dem Land viele Vorteile. Wer sich spezialisieren und Netzwerke knüpfen möchte, ist in der Stadt besser aufgehoben. Gut zu wissen: Die Entscheidung muss nicht für immer sein. Manchmal lohnt es sich, beides auszuprobieren – denn neue Perspektiven bringen frischen Schwung in den Berufsalltag.

TIPPS UND TRICKS

FÜR IHRE ZAHNARZTSOFTWARE



CGM Z1 & CGM Z1.PRO

Ich habe bei einem Patienten einen Befundbericht in die ePA hochgeladen, kann ich dafür eine BEMA-Leistung abrechnen?

Für die Erstbefüllung kann die BEMA-Leistung „epa1“ mit 4,00 Gebührenpunkten abgerechnet werden. Wir empfehlen an der Stelle jedoch Rücksprache mit dem Patienten zu halten, ob es sich auch um eine Erstbefüllung der Akte handelt. Ggf. könnten sich in der Akte auch Dokumente befinden, die er vor Ihnen verborgen hat. Dann wäre die Leistung „epa1“ ebenfalls nicht abrechnungsfähig. Für die Aktualisierung der ePA könnte dann die „epa2“ mit 2,00 Gebührenpunkten berechnet werden.

Kann ich im Rechnungs- und Mahnwesen sehen, welche Rechnungen storniert wurden?

Verzweigen Sie im Rechnungs- und Mahnwesen in die Konfiguration (F6) und aktivieren Sie hier die Option "STORNO-Rechnungen ausweisen". Falls diese direkt beim Start des Rechnungs- und Mahnwesens mit ausgegeben werden sollen, stellen Sie im rechten Bereich "Rechnungen/Mahnungen" in der Auswahl „incl. Storno“ ein.

Eine Rechnung soll teilweise oder auch vollständig erlassen werden. Wie wird der Forderungsverzicht eingetragen und wo wird dieser dokumentiert?

Rufen Sie im Rechnungsjournal die entsprechende Rechnung über die Bearbeitungsfunktion (F3) auf und wählen Sie dort den Forderungsverzicht (Strg+F) an. Es erfolgt eine Abfrage, ob der Betrag erlassen werden soll. Mit Beantworten der Abfrage mit Ja wird im Zahlungsjournal der Forderungsverzicht und der erlassene Betrag in der Spalte "Ausbuchung" in roter Schriftfarbe ausgewiesen. Über die Bearbeitungsfunktion (F3) können weitere Detailinformationen eingesehen werden.

Ein bisher gesetzlich versicherter Patient wechselt in eine Privatversicherung. Wie kann ich den Patienten auf die Privatkasse umstellen?

Verzweigen Sie in den Patientenstammdaten mit Klick auf das Chipsymbol (Strg+E) in den Dialog „neuer Versichertennachweis“. Mit Klick auf den Button „Privat“ wird das Kassenversicherungsverhältnis, in dem dort das Tagesdatum im Feld „Gültig bis“ eingetragen wird, geschlossen. Der Patient wird daraufhin als Privatpatient geführt.

FEEL-GOOD-TIPP



Die Tipps zum Wohlfühlen kommen von unserer Fitness-Expertin Alica Schütz.

STÄRKEN SIE IHR SELBSTMANAGEMENT UND VERTRAUEN SIE AUF IHREN INSTINKT

Gestresst und überlastet? Die Ampel steht auf Rot, viele ZFA beschreiben ihren Arbeitsalltag als anstrengend. Die Aufgaben stapeln sich, die Kollegin ist krank und die Zeit rennt davon. Nicht selten sind die Folgen Überstunden und Überlastung. Was kann in solchen Momenten wirklich helfen?

Häufig hört man in diesem Zusammenhang das Wort Zeitmanagement. Man soll seinen Arbeitsalltag besser timen. Aber wie lässt sich Zeit denn eigentlich managen? Gar nicht! Aber jeder kann sich selbst managen. **Richtig wäre also: Selbstmanagement!** Es geht darum, den eigenen Arbeitsalltag bewusst in die Hand zu nehmen. Darunter fallen Planung, Organisation, Motivation und Zielsetzung.

GENAUER GESAGT UMFASST SELBSTMANAGEMENT FOLGENDE PUNKTE:

- Sich selbst organisieren
- Sich schon morgens einen Überblick verschaffen
- Aufgaben genau planen und priorisieren
- Die Motivation beibehalten

UNSER SCHUTZMECHANISMUS IST UNSER INSTINKT!

Letztendlich kann man sagen, dass man für sich bessere Entscheidungen treffen sollte. Das ist natürlich gar nicht so leicht und oft sehr viel Arbeit. Der Mensch trifft am Tag ca. 20.000 Entscheidungen. Die meisten sogar innerhalb von wenigen Sekunden. Wer schnell Entscheidungen treffen muss, büßt dabei einen Gutteil seiner geistigen Kapazität ein.

Diese Voraussetzungen sind natürlich weniger gut. Was hingegen gut ist, ist, dass der Mensch eine Art Schutzmechanismus entwickelt. Diesen nennt man: Instinkt!

Empfehlenswert ist es also, mehr auf sich, seine Fähigkeiten und seinem Instinkt zu vertrauen. Dabei aber auch klar und deutlich zu kommunizieren. Wird es einfach zu viel, sollte das offen und ehrlich angesprochen werden.

Schließlich bringt es keinem Arbeitgeber dieser Welt etwas, wenn der Arbeitnehmer nicht mehr leistungsfähig ist. Offenheit, Ehrlichkeit und sich mit dem Thema Selbstmanagement auseinanderzusetzen, sind immer eine Win-win-Situation und eine Bereicherung für den beruflichen, aber auch privaten Alltag.



CGM Z1 UND CGM Z1.PRO WORKSHOPS MIT TIPPS UND TRICKS

Neben unseren Tipps & Tricks Workshops bieten wir wieder die Innovation Exchange: Aktuelle Trends und Lösungen für nur 89 € zzgl. gesetzl. Mehrwertsteuer. Profitieren Sie und Ihr Team auch von unseren kostenfreien Online-Seminaren unter: www.cgm.com/dentalsysteme-seminare

18.07.2025	Innovation Exchange	Koblenz	14.00–18.00 Uhr
18.07.2025	CGM Z1 Klassik: Tipps & Tricks	Deggendorf	10.00–13.00 Uhr
18.07.2025	CGM Z1.PRO: Tipps & Tricks	Deggendorf	14.00–17.00 Uhr
25.07.2025	CGM Z1 PRO Grundlagen	Koblenz	10.00–13.00 Uhr
25.07.2025	CGM Z1.PRO Aufbauseminar	Koblenz	14.00–17.00 Uhr

Seminargebühr: **179,- €**

zzgl. MwSt.

Jede weitere Teilnehmerin und jeder weitere Teilnehmer aus derselben Praxis zahlt eine vergünstigte Seminargebühr in Höhe von **nur 129,- €** zzgl. MwSt.

Pro Seminar oder Workshop erhalten Sie 3 Fortbildungspunkte gemäß BZÄK/DGZMK.



Auf unserer Webseite finden Sie alle Details zu Terminen, Themen, Zeiten und Orten unserer Veranstaltungen und auch die Möglichkeit, sich anzumelden.



HERAUSGEBER:
CGM Dentalsysteme GmbH, Maria Trost 25, 56070 Koblenz

REDAKTION:
Beata Luczkiewicz (Extern)

KONTAKT:
uptodate@cgm-dentalsysteme.de

VERANTWORTLICH FÜR ANZEIGEN:
CGM Dentalsysteme GmbH

LAYOUT:
Heike Schiene (schienenwerk.de)

LEKTORAT:
Sebastian Riechert, CompuGroup Medical Deutschland AG

DRUCK:
KRMP Intermedia GmbH, Engelbertstraße 38a, 50674 Köln

FOTOS:
CGM Deutschland AG, Gülistan Tapti: S. 9, gettyimages: S. 1, 3, 5, 7, 10, 12, 15, 17, 19

ERSCHEINUNGSWEISE:
viermal jährlich

Schluss mit ständigen Telefonunterbrechungen.

Ihr **CGM one Telefonassistent** nimmt zuverlässig Anrufe entgegen und leitet sie gebündelt und sortiert an Ihr Praxisteam weiter.

one.cgm.com



- ✓ Transkript
- ✓ KI-Zusammenfassung
- ✓ Statustracking



Name	Telefonnummer	Terminanfrage	Status	Zeitpunkt	Aktion
Martin Schmid 14.04.1992	0176 789 57 83	Terminanfrage	Neu		Als erledigt markieren
		Terminanfrage	Neu	vor 30 Sekunden	Als erledigt markieren
		Termin	Offen		Als erledigt markieren
		Überweisung	Offen		Als erledigt markieren
		Terminanfrage	Offen		Als erledigt markieren
		Rezept	Offen		Als erledigt markieren
		Sonstiges	Offen		Als erledigt markieren
		Überweisung	Offen		Als erledigt markieren
		Terminanfrage	Offen		Als erledigt markieren

