

Mentale Stärke und Balance

Was das Gehirn braucht und wie wir es fördern können

Der ärztliche Alltag fordert kognitiv und emotional Höchstleistungen. Wenn wir gut für unser Gehirn sorgen, wirken wir nicht nur leistungsfähiger, sondern auch heilsamer. Somit ist mentale Hygiene kein Luxus, sondern Voraussetzung für gute Medizin. Auf Basis neurowissenschaftlicher Erkenntnisse, können Sie Ihr Gehirn gezielt schützen und fördern.

Barbara Studer

Dr. phil., Neurowissenschaftlerin an der Universität Bern

Schwierige Situationen, stressige Gespräche, ständige Anforderungen: Der Alltag im Gesundheitswesen verlangt viel kognitive, emotionale und kommunikative Energie. Für die neuronale Balance ist ein wirksamer Ausgleich mit mentalen und emotionalen Freiräumen enorm wichtig. Neurowissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, wie wir damit unsere eigene Hirngesundheit schützen und gleichzeitig unsere Patientenbeziehungen verbessern können.

1. Regeneration beginnt im Kleinen

Akuter Stress kann leistungssteigernd sein, doch chronischer Stress verändert nachweislich Hirnstrukturen: Der Hippocampus schrumpft, das Arbeitsgedächtnis leidet, emotionale Reaktionen verschärfen sich. Somit ist es wichtig, bei Stress dem Gehirn die Möglichkeit zu geben, zu konsolidieren und emotional zu regulieren und regenerieren. Dazu helfen gerade im Praxisalltag Mikropausen – kurze bewusste Stopps von 1–3 Minuten –, um das System neu zu regulieren. Schon we-

nige dieser kleinen Momente über den Tag verteilt stärken die geistige Präsenz und das emotionale Gleichgewicht.

Hirncoach-Tipp: Planen Sie nach belastenden Gesprächen gezielt «mentale Pufferzonen» ein: 2–5 Minuten ohne Bildschirm, in Bewegung, einmal tief durchatmen, Schultern lockern, die Augen schliessen, ein Glas Wasser trinken oder bewusst innehalten, bevor es weitergeht.

2. Vorbereitung: Mentales Priming wirkt

Wie wir uns auf schwierige Gespräche vorbereiten, beeinflusst messbar unser Stressniveau. So zeigen Studien, dass mentales Reframing und bewusstes Aktivieren von Empathie vor dem Patientenkontakt die Cortisolausschüttung reduzieren und den Verlauf des Gesprächs verbessern.

Hirncoach-Tipp: Stellen Sie sich vor dem Termin eine gelungene Interaktion vor. Kurzes mentales «Einrichten» auf die

Person, das Anliegen, die eigene Haltung. Die Gehirnforschung nennt das wirksame «Top-down-Modulation».

3. Nach der Arbeit: Der Kopf braucht Kontextwechsel

Das Gehirn ist nicht für dauerhafte Fokussierung gemacht. Es braucht Phasen des Tagträumens und Loslassens, um Erlebtes zu verarbeiten. Bewegung, Natur und soziale Interaktion sind hier besonders wirksam.

Hirncoach-Tipp: Verankern Sie ein bewusstes Feierabendritual. Z. B. ein kurzer Spaziergang ohne Smartphone oder ein kurzes Journal: «Was war heute gut? Was lässt du jetzt los?» Das hilft dem Gehirn, in den Ruhemodus zu schalten.

4. Kommunikation als Medizin: Was Worte bewirken

Was wir wie sagen, beeinflusst nicht nur die Compliance, sondern auch die

Neurobiologie des Gegenübers. Positive, zugewandte Kommunikation aktiviert beim Patienten das Belohnungssystem (erhöhte Dopamin- und Serotoninwerte) und reduziert Angst (tiefer Amygdala-Aktivität).

Hirncoach-Tipp: Beginnen Sie Gespräche mit echtem Blickkontakt und einer positiven Verstärkung. Zum Beispiel: «Es beeindruckt mich, wie bewusst Sie für sich sorgen – das ist ein starkes Zeichen von Selbstachtung.» Solche Sätze sind kleine neurobiologische Interventionen.

5. Selbstführung als Prävention

Mentale Fitness entsteht nicht durch Zufall, sondern durch kluge Gewohnheiten. Schlaf, Bewegung, sozialer Austausch und Achtsamkeit sind keine Lifestyle-Fragen, sondern neurobiologische Grundbedürfnisse.

6. Erholung ist nicht gleich Erholung – und braucht Vielfalt

Unser Gehirn und unser Körper brauchen unterschiedliche Arten der Erholung, um langfristig leistungsfähig, gesund und emotional im Gleichgewicht zu bleiben. Nicht jede Pause wirkt gleich. Je nach Belastung – mental, emotional oder sensorisch – braucht es gezielte Erholungsformen:

- **Mentale Erholung** hilft, den Kopf zu klären und kognitive Ermüdung zu reduzieren. Sie gelingt durch kurze Auszeiten ohne neue Reize, z. B. ein paar Minuten gedankliches Abschweifen aus dem Fenster oder ein achtsamer Spaziergang ohne Smartphone.
- **Emotionale Erholung** unterstützt dabei, emotionale Spannungen abzubauen – etwa durch ein Gespräch mit einer vertrauten Person, durch das Führen eines Tagebuchs oder auch durch bewusstes Atmen und Selbstmitgefühl.



- **Sensorische Erholung** ist besonders wichtig in reizüberfluteten Arbeitsumgebungen. Dazu gehören stille Momente ohne Bildschirm, ohne Musik, ohne Unterbrechungen – einfach mal kurz im Leeren ankommen.

lungsreicher Regeneration mit Bewegung, Stille, Natur, kreativem Tun oder erfüllenden sozialen Momenten. Denn mentale und emotionale Stärke sind Basis für ein belastbares, kreatives und gesundes Leben. ...

- **Soziale Erholung** findet statt, wenn wir uns in echten, nährenden Kontakten erleben – ohne Druck, Rollen oder Erwartungen. Das kann ein gemeinsames Lachen oder ein Gespräch ohne To-do-Liste sein.
- **Kreative Erholung** aktiviert andere Hirnareale als das lineare, problemorientierte Denken. Malen, Musizieren, Schreiben oder einfach Träumen schaffen Raum für neue Impulse und Entspannung.

Unterstützen Sie Ihr Gehirn und neuronale Balance mit Mikropausen, selbstregulierenden Strategien und abwechs-



Zur Person
Barbara Studer ist Gründerin und CEO von Hirncoach AG. barbara.studer@hirncoach.ch