



© (4) Mit freundlicher Genehmigung Alexandra Ott

# HOBBY UND BERUF MITEINANDER VERKNÜPFEN

## ZMF und Mentalcoach

Haben wir nicht alle schon davon geträumt, unser Hobby zum Beruf zu machen? Doch den wenigsten gelingt es tatsächlich. Alexandra Ott ist eine davon. Sie hat sich neben ihrem Beruf als ZMF zum Sport-Mentalcoach weitergebildet und WIR hat bei ihr nachgefragt.

**WIR in der Praxis:** *Liebe Frau Ott, vielen Dank, dass Sie sich dazu bereit erklärt haben, unseren Leserinnen einen kleinen Einblick in Ihren Werdegang zu geben. Fangen wir mit einer einfachen Frage an: Wieso haben Sie sich für die Ausbildung zur zahnmedizinischen Fachangestellten entschieden?*

**Alexandra Ott:** In meinem Berufsleben wollte ich definitiv Kundenkontakt, mit Menschen arbeiten, helfen, sie unterstützen, aktiv sein, etwas bewegen und die Perspektive der Aufstiegsmöglichkeiten haben. Ein reiner Bürojob hinter dem Schreibtisch wäre für mich nie infrage gekommen und der Beruf der ZFA war für mich die richtige Entscheidung. So konnte ich alles miteinander verbinden.



### Werdegang Alexandra Ott

- 1993–1996 Ausbildung zur ZFA in Eltville am Rhein, Rheingau
- 1996–2000 Tätigkeit als ZFA in Mainz und Wiesbaden
- 2000–2001 Sechsmontatige Weiterbildung zur ZMP/ZMV/ZMF in Vollzeit bei der LZK Rheinland-Pfalz und in der Poliklinik für Zahn-, Mund- und Kieferkrankheiten, Mainz
- Seit 2001 Tätigkeit als ZMF in einer Wiesbadener Zahnarztpraxis im Bereich der Prophylaxe mit eigenem Behandlungszimmer
- 2015 Ausbildung zum Mountainbike-Trailscout bei der Deutschen Initiative Mountain Bike e.V. (DIMB)
- 2015–2016 Einjährige Ausbildung zum Sport-Mentalcoach in Idstein im Taunus bei Steinadler Seminare

**WIR:** *Haben Sie sich deshalb für eine Laufbahn in der Prophylaxe entschieden anstatt z. B. im Praxismangement?*

**Ott:** In meiner Ausbildung zur ZMF habe ich die Module ZMP und ZMV ebenfalls mit Urkunde und Prüfung abgeschlossen. Dies war in meiner Ausbildung Vorgabe. Jedoch war für mich von Anfang an klar und mein Ziel: Ich möchte in die Prophylaxe, selbstständig am Patienten arbeiten, Erwachsene und Kinder persönlich betreuen, zu einer guten Mundhygiene motivieren, die Verbesserungen und Erfolge sehen sowie in meinem eigenen Behandlungszimmer tätig sein. In meiner Kindheit war ich schon handwerklich sowie praktisch veranlagt, da stand das Arbeiten am Patienten für mich definitiv fest. Das wollte ich unbedingt!

# Alles neu und immer dabei

[www.wir-in-der-praxis.de](http://www.wir-in-der-praxis.de)

## Klicken Sie doch mal rein, wenn

- ★ Sie noch besser behandeln wollen
- ★ fundiertes Basiswissen eine Selbstverständlichkeit ist
- ★ auch der Spaß nicht zu kurz kommen darf



**WIR**  
IN DER PRAXIS

 Springer Medizin

**WIR:** *Gibt es ein Erlebnis mit Patienten oder Kollegen, das Ihnen immer in Erinnerung bleibt?*

**Ott:** Sagen wir so, seit nun mehr als 20 Jahren verbindet mich eine Freundschaft zu zwei langjährigen Kolleginnen. Wir haben uns in der Zahnarztpraxis, wo ich direkt nach meiner Ausbildung gearbeitet habe, kennengelernt. Es trennten sich die beruflichen Wege und die Praxis, doch die Freundschaft ist geblieben. Auch heute noch treffen wir uns regelmäßig. Das weiß ich sehr zu schätzen. Des Weiteren freue ich mich immer wieder über langjährige Stammpatienten, die mich begleiten.

**WIR:** *Was mögen Sie am liebsten an Ihrem Beruf?*

**Ott:** Vieles! Für Patienten da zu sein, sie zu motivieren, Verantwortung zu haben, Teamarbeit, positives Feedback zu erhalten, Erfolge der Patienten bei der Umsetzung der Mundhygiene zu sehen und die Erkenntnis, dass es etwas bringt. Die Veränderungen und Weiterentwicklung, die der Beruf mit sich bringt, dass ich im Tun der Mundhygiene des Patienten durch Motivation und Anleitung etwas bewegen kann und – ganz wichtig – die Dankbarkeit der Patienten.

**WIR:** *Was mögen Sie nicht so besonders an Ihrem Arbeitsalltag?*

**Ott:** Schlecht gelaunte Patienten, Undankbarkeit und Ungeduld. Wir bemühen uns in der Praxis so gut es geht, die vereinbarten Termine einzuhalten. Doch wir arbeiten immer noch am Menschen und nicht an einer Maschine, sodass es auch mal zu einer zeitlichen Verzögerung kommen kann. Wofür heute nicht mehr jeder Verständnis hat, da viele Menschen aus diversen Gründen unter Zeitdruck stehen. Wir leben in einer sehr schnelllebigen Zeit, wo für manch einen kaum noch Pausen zum Durchatmen bleiben. Dabei ist dies so wichtig, um zufrieden und glücklich zu sein.

## Weitere Informationen

Haben WIR und Alexandra Ott Ihr Interesse geweckt?

Sport Mental Coaching mit Ah! & Oh!

Alles über Kurse, Coaching und Fahrtechnik rund um das Mountainbiken sowie andere sportliche Bereiche von und mit Alexandra Ott erfahren Sie unter [www.alexandra-ott.de](http://www.alexandra-ott.de)

Das Ah! & Oh! der flotten Zahnarztpraxis

Sie interessieren sich für Einzelcoachings für Angstpatienten und Mitarbeiter/innen der Zahnarztpraxis, Seminare für das Praxisteam oder den Umgang mit Angstpatienten, dann informieren sich unter [www.ao-coaching.de](http://www.ao-coaching.de)

**WIR:** *Das ist eine schöne Überleitung zu Ihrem zweiten Standbein: Sie sind Sport-Mentalcoach. Was hat Sie dazu bewogen, diese Ausbildung zu absolvieren? Haben Sie dadurch Hobby und Beruf verknüpft?*

**Ott:** Ich wollte mich beruflich und persönlich weiterentwickeln. Die Frage war nur: Wie und welchen Weg schlage ich ein? Der Besuch eines Vortrags zu „gehirnfreundlichem Mountainbiken“ brachte mir überraschende und interessante Erkenntnisse über das Gehirn beim Biken (mehr dazu in der Online-Version des Interviews). Wie das Gehirn lernt, wie Angst- und Stresssituationen entstehen, verarbeitet und gesteuert werden können. Wie man mit Ängsten und Blockaden umgeht und diese auch durch regelmäßiges Üben abbauen kann. Vorerst wandte ich dies nur für mich beim Mountainbiken an. Doch da wir auch in der Zahnarztpraxis fast täglich mit Angst- und Stresssituationen der Patienten zu tun haben, kam die Entscheidung, die Ausbildung zum Sport-Mentalcoach zu absolvieren. Als solcher befasste ich mich unter anderem genau damit und kann so Beruf und Hobby miteinander verknüpfen. Viele Patienten gehen heute immer noch mit mulmigem Gefühl und Angst zum Zahnarzt oder auch gar nicht. Bis es teilweise zu spät ist und Zähne verloren gehen, die noch hätten gerettet werden können. Positive Erfahrungen durch eine schmerzfreie Behandlung können den Besuch beim Zahnarzt immer ein Stück weiter entspannen. Dies ist jedoch mit viel Zeit und Geduld verknüpft. Die verschiedenen Techniken, die dafür benötigt werden, kann man sich durch ein Coaching aneignen und so die Behandlung von Angstpatienten unterstützen.

**WIR:** *Wie sieht Ihre Unterstützung von Angstpatienten aus?*

**Ott:** Zuhören, auf den Patienten eingehen, diverse Coaching-techniken nach Bedarf anwenden, Schritt für Schritt mit der Behandlung vorgehen, den Patienten nicht überfordern und zu nichts überreden.





## PAUSEN UND AUSZEITEN SIND ENORM WICHTIG

**WIR:** Und allgemein, wie sieht das Tätigkeitsfeld eines Mentalcoachs aus?

**Ott:** Ein Sport-Mentalcoach begleitet, unterstützt, motiviert und fördert Menschen in ihrer persönlichen Entwicklung, sportlich, beruflich oder privat. Je nach Anliegen und Vorgespräch mit dem Kunden gestaltet sich das Coaching. Dies sollte im Idealfall in mehreren Terminen und einem regelmäßigen Zeitraum erfolgen. Der Kunde entscheidet, wie lange das Coaching dauert, wie viele Sitzungen er braucht und wann das Anliegen aus seiner Sicht gelöst ist.

**WIR:** Wie läuft eine Ausbildung zum Sport-Mentalcoach? Neben- oder hauptberuflich?

**Ott:** Die Ausbildung läuft nebenberuflich ab, sie besteht aus mehreren Unterrichtsblöcken mit Theorie und Praxis und dauert etwa ein Jahr mit abschließender Lehrprobe. Dieser Zeitraum ist in jedem Fall sinnvoll und absolut richtig, da es doch einige Zeit braucht, alle Techniken zu lernen, selbst auszuprobieren und umzusetzen. Es ist ein Prozess, der stattfindet. Man wird sich meist in dieser Zeit darüber klar, wo der Weg für einen selbst hingehen soll und in welchem Bereich man coachen möchte. So kann ein sogenanntes Job-Patchwork, in dem man verschiedene Jobs miteinander verbindet, oder der Weg in die Selbstständigkeit entstehen.

**WIR:** Was muss man mitbringen, um Sport-Mentalcoach zu werden?

**Ott:** Lust, Freude am Tun, Neugierde und Offenheit, etwas Neues zu lernen. Man muss nicht unbedingt sportlich sein. Die Ausbildung befasst sich mit vielen unterschiedlichen Bereichen, in denen es auch nicht um Sport geht.

**WIR:** Welche weiteren Sportarten sind Ihrer Meinung nach noch dafür geeignet?

**Ott:** Es eignen sich alle Sportarten dafür, egal ob als Einzelsportler oder im Team trainiert wird und Wettkämpfe absolviert werden. Die Techniken, die man lernt, sind für alle Sportarten anzuwenden. Das Fachwissen wird durch die Mentalcoach-Ausbildung weiter vertieft, sodass Kopf und Körper miteinander kooperieren. Technik, Bewegung, Ausdauer und mentale Stärke sollten im Idealfall miteinander funktionieren, um sportliche und tägliche Herausforderungen zu meistern und gut zu sein, wenn es darauf ankommt!

**WIR:** Wie viel Zeit nimmt Ihre Coaching-Tätigkeit in Anspruch? Wie ist Ihre Zeiteinteilung Praxis/Coaching?

**Ott:** Da ich in der Woche überwiegend in der Praxis bin, findet das Coaching meist zum Wochenende hin statt. Es sollte sich in einem entspannten Rahmen ohne Zeitdruck bewegen. Eine gute Atmosphäre ist wichtig.

**WIR:** Das hört sich nach viel Arbeit an! Unter der Woche in der Praxis, am Wochenende Coachings ... bleibt Ihnen noch genug Zeit für sich? Wie ist Ihre Work-Life-Balance?

**Ott:** Meine Work-Life-Balance funktioniert sehr gut. Ich bin gerne in der Praxis und am Wochenende draußen auf dem Bike und zum Coachen unterwegs. Es ist immer ein großer Unterschied, ob man das, was man macht, auch mit Spaß und Freude tut oder es als Belastung empfindet. Ich verplane bewusst nicht jedes Wochenende, möchte auch gerne etwas spontan unternehmen können und nicht immer terminlich gebunden sein. Pausen und Auszeiten sind enorm wichtig!

**WIR:** Wie verläuft ein typisches Coaching bei Ihnen? Muss man schon Mountainbike-Erfahrung haben oder reicht es, fahren zu können?

**Ott:** In erster Linie reicht es aus, fahren zu können. Das Wichtigste ist, dass man Lust und Freude an dem hat, was man tut, dass man dazulernen und sich weiterentwickeln möchte. Jeder Kunde, der zu mir kommt, hat bestimmte Vorstellungen und Ziele, die wir zusammen erarbeiten und an die wir uns Schritt für Schritt herantasten. Mountainbiken ist eine sehr komplexe Sportart, die nicht in ein paar Tagen erlernt ist. Je nachdem, wie sehr man technisch und generell auch in welchem Gebiet man mountainbiken möchte. Ob in den Alpen, im Bikepark oder einfach auf dem Hometrail zu Hause. Dabei sind Mut, Übung und Selbstvertrauen gefragt, diese Elemente nimmt man bei einem Coaching mit. So entstehen Spaß und Flow beim Mountainbiken von ganz allein!

**WIR:** *Machen Sie überwiegend Gruppen- oder Einzelcoachings?*

**Ott:** Unterschiedlich. Bei Gruppencoachings sind es meist kleine Gruppen von 4 Teilnehmern oder Teilnehmerinnen. Das hat den Vorteil einer intensiveren Betreuung für die Gruppe, und man kann näher auf den einzelnen eingehen. Wobei man natürlich bei einem Einzelcoaching die intensivste Betreuung hat und es auch für den einzelnen weniger Zeit in Anspruch nimmt, da man direkt auf den Teilnehmer eingehen und mit ihm arbeiten kann.

**WIR:** *Wem empfehlen Sie ein Coaching?*

**Ott:** Jedem Menschen, der Unterstützung, Begleitung, Förderung und Motivation in seinem Anliegen möchte oder braucht. Es ist immer hilfreich und lohnenswert, ein Coaching zu absolvieren. Neue Erkenntnisse und Erfahrungen werden immer gewonnen und bringen jeden persönlich weiter. Man lernt dazu! Somit entsteht Motivation und man hat Freude am Tun und der Veränderung.

**WIR:** *Kann jeder ein Coaching bei Ihnen buchen bzw. sind Ihre Kunden eher Privatpersonen oder Unternehmen/Praxen?*

**Ott:** Ja, das kann jeder, und sowohl als auch. Generell wird vorab ein Gespräch geführt, um zu erfahren, worum es dem Kunden oder Team geht und was das Anliegen und das Ziel ist.

**WIR:** *Wieso haben Sie Mountainbiken als Sportart gewählt? Was bedeutet es für Sie? War es schon immer ein Teil von Ihnen?*

**Ott:** Sehr viel! Mountainbiken ist meine große Leidenschaft. Ich liebe es, draußen und in der Natur unterwegs zu sein, es macht mir den Kopf frei und einfach gute Laune! Fahrrad fahre ich seit meiner Kindheit, meine Eltern haben viele Radtouren mit mir unternommen und mit 15 hatte ich mein erstes Mountainbike. Das Interesse am technischen Fahren kam mit den Jahren hinzu und die ersten Fahrtechnik-kurse, Bike-Urlaube und Marathons mit 52 km und 1200 Höhenmetern folgten.

**WIR:** *Ist es Ihrer Meinung nach jemals zu spät, mit dem Radfahren/Mountainbiken anzufangen?*

**Ott:** Nein, ganz im Gegenteil. Man muss es nur wollen und Spaß daran haben! Zu mir kommen Kunden jeden Alters, ob Mann oder Frau. Manche Kunden bringen schon einige Erfahrungen im Biken mit oder auch ähnliche Bewegungsabläufe aus

anderen Sportarten, sodass ihnen das Mountainbiken im technischen Gelände oft leichter fällt als zuerst selbst angenommen. Sie freuen sich über die schnellen Lernerfolge und sind motiviert, noch mehr dazuzulernen.

**WIR:** *Als Mentalcoach: Wie gehen Sie mit Stress um?*

**Ott:** Ich versuche ihn erst gar nicht entstehen zu lassen. Ich plane Termine bewusst mit genügend Zeit und für mich selbst ausreichend Freiräume zum Abschalten und Durchatmen ein. Denn auch das Gehirn sollte Pause machen dürfen und mal auf der Nulllinie fahren können. So können neue Ideen entstehen, man tankt Kraft und bleibt entspannt und leistungsbereit, ob im Beruf, Sport oder täglichen Leben.

**WIR:** *Können Sie unseren Leserinnen einen immer gültigen Tipp für mentale Stärke geben?*

**Ott:** Mentale Stärke kann man erlernen, sie ist von Grund auf nicht unbedingt vorhanden. Jeder Mensch macht in seinem Leben verschiedene Erfahrungen und ist anders geprägt. Mentale Stärke besteht aus verschiedenen Elementen wie Umgang mit Herausforderungen, Blockaden, Gefühlen, Erfolg und Nichterfolg. Auch ein selbstbewusster Umgang mit dem eigenen Körper und Emotionen, genügend Schlaf und eine gute und gesunde Ernährung sind wichtige Voraussetzungen, um auf lange Sicht mental stark und gesund zu bleiben, sodass man, wenn es auch mal turbulenter wird, ruhig bleibt, Prioritäten setzt und Entscheidungen treffen kann.

**WIR:** *Was Sie schon immer mal loswerden wollten oder was noch gesagt werden muss:*

**Ott:** Kommunikation, Wertschätzung, Achtsamkeit sowie Freude am Tun sind gute Voraussetzungen. Der Rest kommt von allein!

Das Interview führte Dr. Natalie Margraf.



### Seien Sie dabei!

In unserer Serie „ZFA im Interview“ stellen wir Ihnen interessante Kolleginnen vor, die in einem besonderen Arbeitsumfeld arbeiten, einen ungewöhnlichen Werdegang oder spezielle Schwerpunkte haben oder einem außergewöhnlichen Hobby nachgehen. Sie gehören auch dazu und wollen interviewt werden oder kennen eine ZFA, die unbedingt vorgestellt werden sollte? Dann melden Sie sich in der Redaktion bei Natalie Margraf per Mail unter [wir-in-der-praxis@springer.com](mailto:wir-in-der-praxis@springer.com) oder telefonisch unter 06221/487 8542. Vielen Dank!

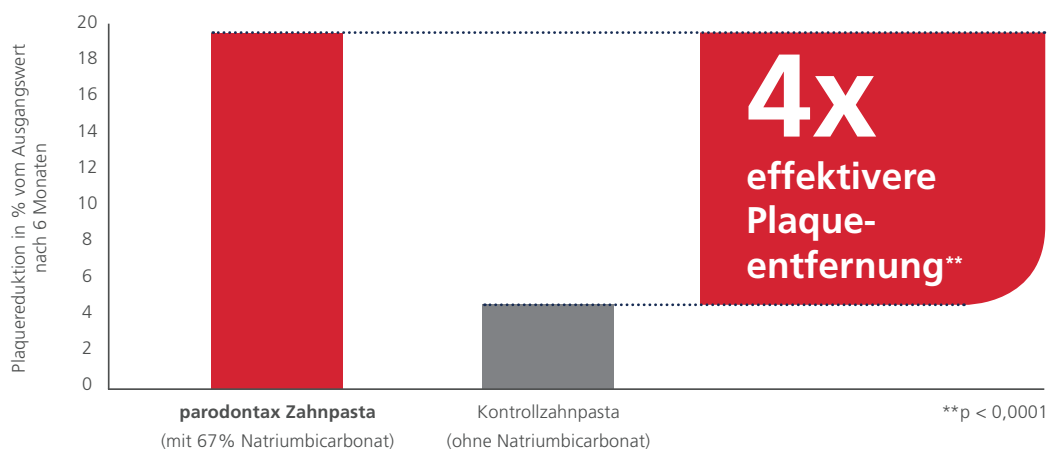
NEU



# HELFFEN SIE IHREN PATIENTEN AUF DEM WEG ZU GESUNDEM ZAHNFLEISCH

**DIE NEUE PARODONTAX COMPLETE PROTECTION:** VERBESSERTER GESCHMACK MIT 8 VORTEILEN FÜR GESÜNDERES ZAHNFLEISCH UND STÄRKERE ZÄHNE

**Signifikant** effektivere Plaqueentfernung nach 6 Monaten bei zweimal täglicher Anwendung\*



Empfehlen Sie Ihren Patienten **parodontax**



CHDE/CHPAD/0012/18 20180126

Marken sind Eigentum der GSK Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert.

\*Entfernt mehr Plaque als eine herkömmliche Zahnpaste nach einer professionellen Zahnreinigung und bei zweimal täglicher Anwendung. Data on file, GSK, RH02434, January 2015

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare GmbH & Co. KG, Barthstraße 4, 80339 München  
© 2018 GSK oder Lizenzgeber