

Raus aus dem Hamsterrad

Gemeinsam wachsen, Werte schaffen



27. November 2025

1



Agenda



- Das Wichtige und das Dringende
- Selfcare/Stressbewältigung als Inhaber:in – geht das überhaupt?
- Kann ich mir Unterstützung leisten?
- Erste Schritte aus dem Hamsterrad

© 2025 Smartemis. All rights reserved. 2

2



In unserem Alltag priorisieren wir intuitiv ständig das Dringende




Wichtiges wird immer wieder verschoben, weil ständig etwas „Dringendes“ dazwischenkommt:


Am Ende ist der Tag voll – aber das wirklich Wichtige wurde nicht geschafft.

© 2025 Smartemis. All rights reserved.

3



Warum tun wir das?




- Für wichtige, aber nicht dringende Dinge gibt es häufig keinen Termin
- Dringliche Aufgaben strömen ständig auf uns ein
- Die Abarbeitung von Dringendem schüttet sehr viel Dopamin aus:

Dringliches ist omnipräsent und erfüllt uns schnell und sicher mit großer Zufriedenheit

→ Das Wichtige wird dadurch verdrängt


© 2025 Smartemis. All rights reserved.

4




Umfrage: Wie gestresst seid Ihr?

- Wie würdest du dein aktuelles Stresslevel auf einer Skala von 1 bis 10 einschätzen?
- Wie häufig hast du das Gefühl, keine Kontrolle über deine Stressoren zu haben?
- Wie wichtig ist es für dich, dein Stresslevel zu reduzieren?





© 2025 Smartemis. All rights reserved. 5

5




Selfcare/Stressbewältigung als Inhaber:in – geht das überhaupt?

© 2025 Smartemis. All rights reserved.


6

Findet ihr euch hier wieder?



Im Praxisalltag wird ständig das „Dringliche“ ertedigt:


- Termine mit Patienten, Operationen
- Telefonate beantworten
- Mails beantworten
- Mitarbeiterfragen beantworten
- „Feuer löschen“
- Zwischen Tür und Angel Unterschriften tätigen
- Oft schon keine Zeit für die mittelfristig „wichtigen“ Dinge – Bestellungen, Personalmanagement, Rechnungen, Berichte, Vertragsanpassungen, Preisanpassungen...
- Erstreicht keine Zeit für strategische Weiterentwicklung (Leadership, Webinare Smartemis, Netzwerken, Marketing...)





© 2015 Smartemis. All rights reserved.

7

Was sind die Konsequenzen?



- Ständiges „Getriebensein“, Erledigungsmodus
- Dauerhaftes Gefühl von Reaktion statt Selbstbestimmung und Struktur
- Ewig lange To-Do-Listen, die nie abgearbeitet werden
- Schlimmer noch: das dumpfe Gefühl, noch so viel im Hinterkopf zu haben, aber im Falle von Zeit dafür, nicht recht zu wissen, wo anfangen
- Gefühl der Unzulänglichkeit, weil die Kontrolle entgleitet
- Ohnmacht und Hilflosigkeit wegen dauernder Fremdbestimmung
- Selbstzweifel, Impostor-Phänomen
- Körperliche und psychische Erkrankungen





Quelle: Matthew Johnson, Mein schwarzer Hund, Kunstmann-Verlag

https://www.hugoboss.com/de/thema/impostor-syndrom-erfolgreich-mit-selbstzweifel

8

Aber was ist wirklich wichtig?



Eigene Gesundheit und mentale Ausgeglichenheit

- Nur eine gesunde Führungskraft ist hilfreich für den Betrieb
- Vorbildfunktion

Von Führungskräften wird erwartet, dass sie AM Unternehmen arbeiten – und nicht nur IM Unternehmen!
Werner-Siemer, Vortrag „Führungsteams und -haltung, Existenz Online-Symposium 2020“

Strategische Überlegungen

- Wie soll sich der Betrieb entwickeln?
- Wie können wir Abläufe erleichtern, Mitarbeiterzufriedenheit stärken?
- Wie können wir wirtschaftlich erfolgreich sein?
- Wie will ICH arbeiten – und vor allem leben?

© 2015 Smartemis. All rights reserved.

9

Rückkehr zur Selbstwirksamkeit, aber wie?




- Reduktion der eigenen Termine in der Praxis
- Reduktion des eigenen Umsatzes (!)
- Zeit für strategische Überlegungen
- Mitarbeitende ausbilden
- Zeit für eigene mentale Stabilisierung





10

Reduktion eigener Termine



Niemand kann es schaffen, gleichzeitig die führende Fachkraft und die sonstige Führungskraft zu sein

Überlegung:


- Will ich vor allem tierärztlich arbeiten? → Aufbau einer Führungspersönlichkeit für Personal, Betriebswirtschaft, strategische Praxisentwicklung, Marketing
 - Aber wer wird mir dann nachfolgen im tierärztlichen Bereich?
- Will ich vor allem den Betrieb führen? → Ausbildung von Tierärzt:innen, die das Fachliche übernehmen → wahrscheinlich erfolgversprechender als auf die Superkraft zu warten, die alles schon kann und alles in die Hand nimmt

Dies geht nur durch Reduktion des eigenen Terminkalenders am Patienten → auch Kundinnen müssen erzogen werden!!

© 2015 Smartemis. All rights reserved.

11

Reduktion des eigenen Umsatzes

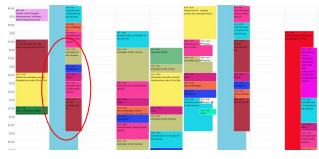


Ergibt sich aus der Reduktion der eigenen Termine

Weniger Sorge, was passiert, wenn ich ausfalle?

Mehr freie Zeit

- Für strategische Überlegungen
- Ausbildungspläne (TMFAs und Tierärzt:innen)
- Mitarbeiterzufriedenheit
- Eigene fachliche Weiterentwicklung (tierärztlich, betriebswirtschaftlich, Leadership)
- Marketing
- Für mich
- Bessere finanzielle Situation beim Ziehen des Andienungsrechts



© 2015 Smartemis. All rights reserved.

12

Zeit für eigene mentale Ausgeglichenheit

- Reduktion des eigenen Adrenalin- und Cortisolspiegels
 - Sport
 - Meditation, Yoga, ...
 - Bewegung in der Natur
 - Kreativität
 - Soziale Kontakte
 - Engagement in Vereinen oder Politik
- Vorbildfunktion als Führungskraft
- Schaffung von Bewusstsein für Selbstfürsorge im Kreis der Angestellten
 - weniger Krankenstand
- Wahrung der eigenen Gesundheit





© 2015 Smartemis. All rights reserved.

13

Vision

- Freude an der Arbeit mit Tieren und Besitzern zurückgewinnen durch Reduktion der schieren Menge
- Arbeit im Traumberuf UND Zeit für sich und andere
- So kann es dann lange und nachhaltig weitergehen!



© 2015 Smartemis. All rights reserved.

14

Erste Schritte – Ziele definieren

Nimm dir Zeit und definiere dein Ziel (je konkreter desto besser)
Kann ich auch das Dringende abgeben und mich auf das Wichtige fokussieren?

Umfrage:




Meine Praxis!

© 2015 Smartemis. All rights reserved.

15

Welche Hilfe brauche ich und kann ich mir das leisten? – Zahlenbasierte Entscheidungen



Dr. Nico Wohlhabe

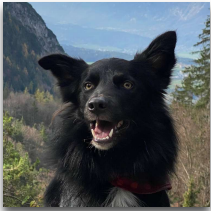
© 2015 Smartemis. All rights reserved.

16

Erste Schritte aus dem Hamsterrad

Jetzt geht's los!

Wie fange ich in meiner Praxis an - ein kleiner Leitfaden



Dr. Julia Probst

© 2015 Smartemis. All rights reserved.

17

Erste Schritte aus dem Hamsterrad

1. Wann will ich meine Ziele umsetzen?

- Ich brauche Zeit!!! -> Bürozeit
- günstig: während der Öffnungszeiten
- optimal: eigenes Büro mit Türe
- Empfehlung: halber Tag in der Woche, fester Termin

Dr. Julia Probst

© 2015 Smartemis. All rights reserved.

18

Erste Schritte aus dem Hamsterrad

2. Was mache ich in dieser Zeit?

- o Praxisstruktur, Praxisstruktur, Praxisstruktur
- o Gliederung der gesamten Bürokratie
- o Aufgabenbereiche festlegen und Inhalt definieren
- o Mitarbeiter einbeziehen
- o Organigramm erstellen

Dr. Julia Probst © 2025 Smartemis. All rights reserved. 19

19

Praxisorganisation: Aufgabenbereiche

- o Betriebsmanagement: Tagesablauf, Terminplanung, Schichtplanung, Prozessbeschreibungen für alle Praxisbereiche,
- o Personalmanagement: Arbeitszeiterfassung, Einstellung, Schulungen, Arbeitsverträge, Mitarbeitergespräche
- o Finanzmanagement: Buchhaltung, Rechnungsstellung, Zahlungsabwicklung, Bargeld, Steuerberater/IT: Hardware, Kontakt zu IT-Betreuer, PCs, Drucker, Telefonanlage; Software: Easyvet, Warenwirtschaft, Leistungen, Standardbehandlungen
- o Warenwirtschaft: Apotheke, Bestellungen, Inventuren
- o Marketing: Homepage, Social Media, Beschwerdemanagement
- o tierärztliche fachliche Unterstützung - erste Ansprechpartner/Oberärzte
- o Qualitätsmanagement: Arbeitssicherheit, Datenschutz, Strahlenschutz, Brandschutz, Ersthelfer

Dr. Julia Probst © 2025 Smartemis. All rights reserved. 20

20

Praxisorganisation: Aufgabenbereiche

Aufgabe	delegieren (ja/nein)	Grund falls Aufgabe nicht delegiert wird	Konsequenzen wenn delegiert	Voraussetzungen für Delegation	Mögliche Mitarbeiter für Delegation	Welche Unterstützung braucht der Mitarbeiter

Dr. Julia Probst © 2025 Smartemis. All rights reserved. 21

21

Organigramm und Verantwortlichkeiten

Tierarztpraxis Mustermann
Straße
PLZ Ort

Netzwerknnummer: 



Dr. Julia Probst © 2025 Smartemis. All rights reserved. 22

22

Erste Schritte aus dem Hamsterrad

3. Delegation der Aufgaben

- o Ich brauche Zeit
- o Mitarbeiter suchen, Einzelgespräche führen
- o Vorgangsbeschreibung erstellen lassen und Prozesse gemeinsam durchplanen

Dr. Julia Probst © 2025 Smartemis. All rights reserved. 23

23

Erste Schritte aus dem Hamsterrad

4. Feedback, Kommunikation

- o Ich brauche Zeit
- o regelmäßige feste Termine zur Besprechung mit den Verantwortlichen
- o Beispielsweise: 1/2 Stunde pro Woche an einem festen Termin mit allen Verantwortlichen gemeinsam
- o Einzelgespräche nach Bedarf, am besten in der Bürozeit

Dr. Julia Probst © 2025 Smartemis. All rights reserved. 24

24

Erste Schritte aus dem Hamsterrad






Hilfe gerne bei:
Smartemis!

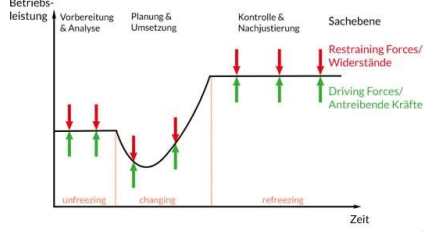
Einladung für nähere
Einblicke:

Tierarztpraxis
Langwasser

Dr. Julia Probst © 2025 Smartemis. All rights reserved. 25

25

Leistungsknick: Aller Anfang ist schwer




© 2025 Smartemis. All rights reserved. 26

26

Was mache ich ab Montag anders?

Aufschreiben jeder für sich:
Mein guter Vorsatz



© 2025 Smartemis. All rights reserved. 27

27