

Top im Gesundheitsjob

German Quernheim

Und jetzt Sie!

Selbst- und Zeitmanagement
in Gesundheitsberufen



 Springer

Top im Gesundheitsjob

German Quernheim

Und jetzt Sie! – Selbst- und Zeitmanagement in Gesundheitsberufen

2., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage

Mit 12 Abbildungen

 Springer

German Quernheim

Personalentwicklung Coaching Training

In der Kesselwiese 15, D-56410 Montabaur

Kontakt@German-Quernheim.de

www.german-quernheim.de

ISBN 978-3-662-57464-5 978-3-662-57465-2 (eBook)

<https://doi.org/10.1007/978-3-662-57465-2>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature
2010, 2018

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Cartoons: Claudia Styrsky, München

Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Fotonachweis Umschlag: © Brian Jackson/fotolia.com

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Vorwort

Sind wir doch mal ehrlich: Sagt eine Pflegefachfrau oder -mann *«Ich habe keine Zeit!»*, bedeutet es oft *«Anderes ist mir wichtiger!»*. Und da priorisieren manche unserer Kolleginnen und Kollegen für sie scheinbar *«wichtigere»* Dinge: sie beschäftigen sich z. B. stundenlang mit Postings in sozialen Netzwerken oder privaten Nachrichten auf dem Smartphone und verlieren ihre Berufszufriedenheit, Gesundheit und ihre gefühlte Lebensqualität völlig aus dem Blick. Dieses Buch möchte genau hier ansetzen und Ihnen Tipps und Handwerkszeug geben, um Ihr Selbstmanagement zu verbessern und damit letztlich auch Ihre Gesundheit und Ihre Lebenszufriedenheit zu fördern. Häufig höre ich von den Teilnehmenden meiner Seminare oder Coachingklienten Erwartungshaltungen wie: *«Ich weiß zwar nicht, was ich konkret tun soll, aber ich werde diesen Job nicht bis zur Rente ausüben.»*. Auch diesen Mitarbeitenden sollen Anregungen zur Veränderung vorgelegt werden. Einige Pflegende meldeten mir nach der Lektüre der 1. Auflage, dass das Büchlein ein weiteres Puzzleteil für sie gewesen sei, die Entscheidung für eine Qualifizierung (Studium oder Weiterbildung) oder für die Mitgliedschaft in einem Berufsverband oder für ein Abonnement von Fachzeitschriften zu treffen. Das hat mich sehr gefreut. Auch die 2. Auflage dieses Buchs soll wieder kompakt, praxisnah, lesbar und damit hilfreich für die Berufstätigen an der Basis sein. Die Inhalte wurden überarbeitet und vollständig aktualisiert. Neu hinzugekommen sind die Themen: Lobbyarbeit für Ihren Beruf, Erweiterungen im Kapitel *«Nein-Sagen»* und *«Delegation»* sowie viele neue Inhalte im Themenfeld der Weiterbildungs- und Stu-

dienmöglichkeiten. Der Markt hat sich in den letzten Jahren rasant verändert. So haben Pflegende allein in Deutschland zwischenzeitlich die Auswahl an über 160 pflegerelevanten Studiengängen. Hier soll Ihnen eine erste grobe Orientierung gegeben werden.

Ich danke Frau Busch und Frau Niesel vom Springer Verlag sowie der Lektorin Frau Nitschmann für die angenehme Zusammenarbeit. Frau Mag. Theresia Frauenlob, Frau Andrea Weskamm, Frau Prof. Dr. Anne Meissner, Frau Prof. Dr. Angelika Zegelin, Frau Prof. Christel Bienstein für ihre kritische Durchsicht von Teilen des Kapitels 12. Auch danke ich meiner Mitarbeiterin Martina Schaar. Sie hat das Manuskript am Ende noch ausdrucksfreundlicher gestaltet. Und natürlich danke ich Ihnen, als Leserin und Leser für den Erwerb dieses kleinen Büchleins. Ich wünsche Ihnen hilfreiche Anregungen und freue mich auf Ihre Reaktionen und Feedback.

German Quernheim

Montabaur, im Frühjahr 2018

Über den Autor



Dr. rer. medic. German Quernheim

ist Dipl.-Pflegepädagoge, Krankenpfleger und NLP-MasterCoach im Bereich Führung und Change-Management. Er sammelte Erfahrungen in der Personalentwicklung und in Leitungspositionen verschiedenster Einrichtungen. Er begleitet Mitarbeiter der Gesundheitsberufe als Praxisanleiter und Personalcoach und arbeitet an Bildungseinrichtungen und Hochschulen in Österreich, Deutschland und der Schweiz.

Inhaltsverzeichnis

1	Kennen Sie das?	1
2	Selbstverantwortung übernehmen	3
2.1	Wer trägt die Verantwortung?	4
2.2	Bisherige Überzeugungen und Einstellungen	5
2.3	Woher stammen Ihre Glaubenssätze?	9
2.4	Wählen Sie eine hilfreiche Einstellung	10
2.5	Wünsche und Visionen	11
2.6	Wählen Sie ein Vorbild	17
2.7	Misserfolge	18
2.8	Ausrichtung Ihres Lebens?	24
2.9	Kaskade der Lebensziele	32
	Literatur	35
3	Anders denken	37
3.1	Ursache und Wirkung führen zum Erfolg	38
3.2	Leben heißt Veränderung	40
3.3	Nutzen Sie die Macht Ihres Unterbewussten	43
3.4	Auswirkungen beruflicher Arbeit	47
	Literatur	50
4	Karriereplaner für das Gesundheitswesen	51
4.1	Unzufriedenheit im Beruf	51
4.2	Marketing und Trends im Gesundheitswesen	72
	Literatur	74
5	Ziele	75
5.1	Gute Ziele formulieren	76
5.2	PISMART	78
5.3	Misserfolge und Sackgassen	86
5.4	Setzen Sie sich Ihre Ziele	88
5.5	So trainieren Sie und setzen Ziele um	90
5.6	Feiern Sie die erfolgreiche Zielerreichung	91

5.7	Managen Sie sich selbst	92
	Literatur	93
6	Stressmanagement	95
6.1	Ertragen Sie, was Sie nicht ändern können	95
6.2	So treten Sie Arbeitsunterbrechungen entgegen	97
6.3	Planen Sie Termine optimal	101
6.4	Das 80/20-Pareto-Prinzip	105
6.5	Prioritäten setzen	106
6.6	Bedeutung von Entscheidungen und Klarheit	111
	Literatur	115
7	Stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl	117
7.1	Ausgeprägtes Selbstwertgefühl immunisiert	117
7.2	Vertrauen Sie Ihrer Resilienz	118
7.3	Aktivieren Sie Ihre Selbstwirksamkeit	121
	Literatur	126
8	Zeitmanagement	127
8.1	Zeitplanung	127
8.2	Arbeit Sie effizient	130
8.3	Zeit für sich	136
8.4	Hinterfragen Sie auch die private Effizienz	138
8.5	Reduzieren Sie Fremdbestimmung	141
8.6	Aufschieben lohnt sich nicht	142
8.7	Beziehungen und Netzwerke unterstützen	148
	Literatur	150
9	So delegieren Sie richtig	151
9.1	Vorteile der Delegation	151
	Literatur	156
10	So lernen Sie «Nein-Sagen»	157
10.1	Setzen Sie anderen Grenzen	157
10.2	So sagen Sie selbstbewusst: «Nein»	158

11	Ohne Organisation kein Selbstmanagement . . .	163
12	Wissensmanagement	167
12.1	Warum muss ich mich fortbilden?	168
12.2	Aktuelles Wissen – aber woher?	171
12.3	Wer bezahlt das?	179
12.4	Wissensmanagement als Betriebskultur	181
	Literatur	183
13	Karriereplanung	185
13.1	Zukunftstrends	187
13.2	Heilkundliche Übertragung	188
13.3	Versorgungsproblematik	190
13.4	Qualifizierungsmöglichkeiten	192
13.5	Neue Betätigungsfelder: Ambulante Versorgung . . .	198
13.6	Weitere Spezialisierungen	201
13.7	Promotion	204
13.8	Ungewöhnliche Projekte	207
13.9	Klären Sie neue Zielsetzungen im Umfeld ab	208
	Literatur	209
14	In aller Kürze	213
	Serviceteil	215
	Sachverzeichnis	216