

Tach auch!
Schön, dass Sie da sind!

Immer schneller, immer mehr ...

Karla Kämmer



Wir starten



Karla Kämmer

- Dipl.-Sozialwissenschaftlerin
- Dipl.-Organisationsberaterin
- Lösungsorientierter Coach, Supervisorin
- Hochschuldozentin
- Pflegeexpertin
- UWM-Prozessberaterin

Schwerpunkte:

- Veränderungsmanagement
- Krisenbegleitung
- Gewaltprävention/Umgang mit Gewalt
- Motivationstraining
- Mitarbeitergewinnung und Führung
- Coaching von Führungskräften



Alle Materialien
zum Download

Forum

kaemmer-beratung.de

- Oben rechts die kleine Figur
- Benutzername: **LUNA24**
- Passwort: **M42-D24**

Agenda



Weil VUCA nicht zu ändern ist...

schon in wenigen Jahren werden wir die heutigen Zeiten als „die Ruhige“ bezeichnen

ändern wir uns

Diese Option haben wir immer offen, wenn wir es wollen

und gewinnen dazu

Fokus, Vertrauen, Freude, Zuversicht

zum Leuchtturm werden - in den Krisen des Alltags

Dazu brauchen wir einen stabilen und flexiblen Kern und ein agiles Mindset

Der Zukunft mit dem Team entgegengehen- alle mitnehmen!



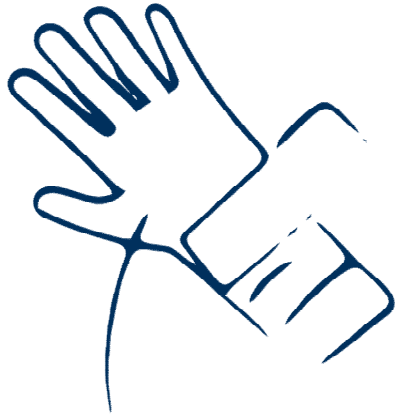
Leuchttürme im Sturm Immer schneller, immer mehr...

Krisenfest in herausfordernden
Situationen

B.A.N.I



Brüchigkeit | Angst | Nichtlinearität | Irritation



Brüchiges
erfordert



Angst
braucht



Nichtlineares
bedarf



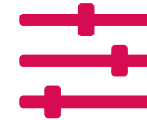
Unverständliches
verlangt nach



Belastbarkeit
& Resilienz



Empathie &
Achtsamkeit



Kontext &
Adaptivität



Transparenz &
Intuition

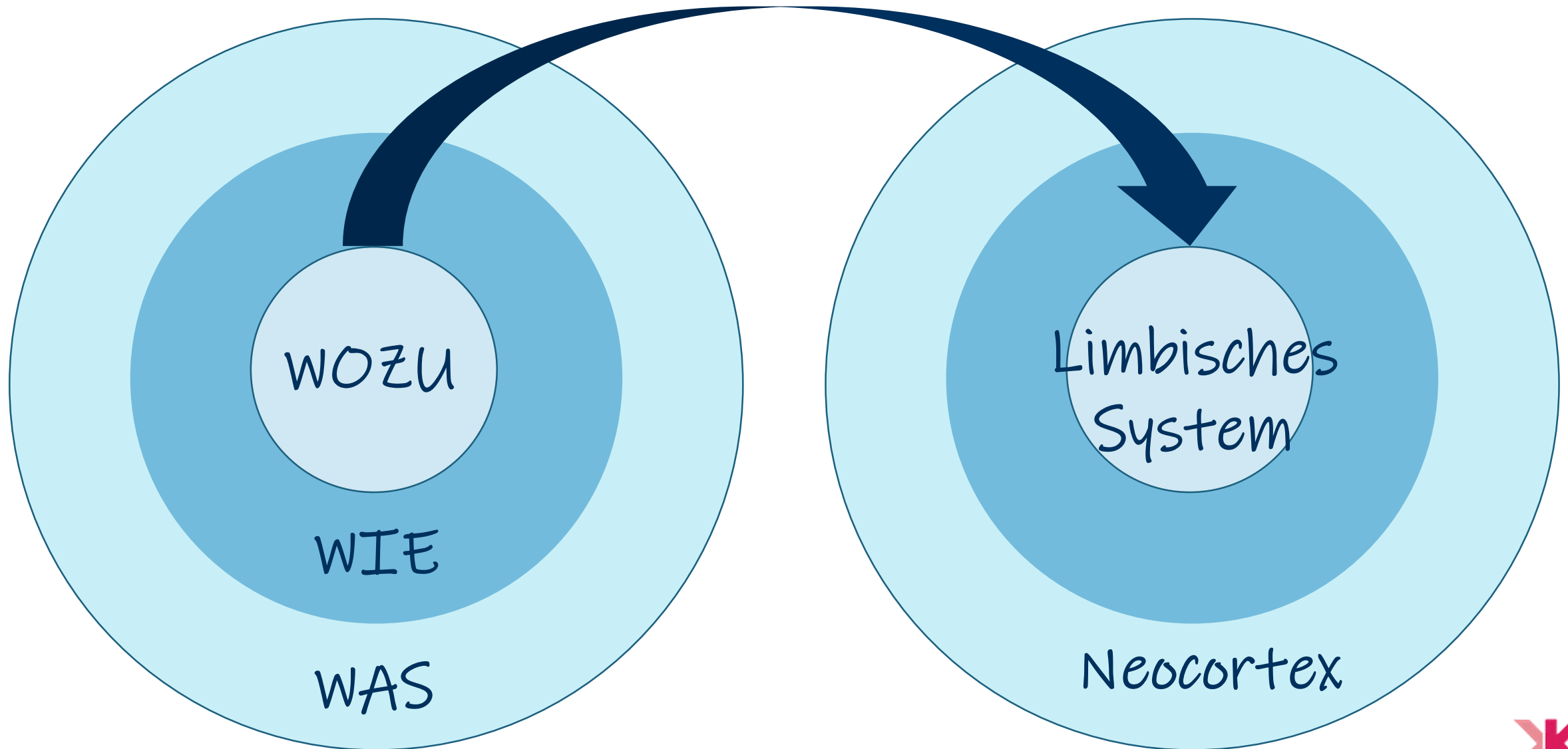


Lösungsbild und Vision

Sich in die vorweggenommene Zukunft versetzen und von dort aus zurück arbeiten!



Das „Wozu“ inspiriert und macht neugierig





So lange ich inspiriert bin, ist da kein Stress

Rudi Ballreich

Inspiration Autonomie Glaube
Gemeinsamkeit *Freude*
Begegnung *Entwicklung* WANDEL
Meditation
Beziehung Transformation Entspannung
WUNDER
Glück
Ideen *Kommunikation*



Impulse

„Wie ein Mensch denkt, so nimmt er wahr.
Suche deshalb nicht die Welt zu ändern,
sondern entscheide dich,
dein Denken über die Welt zu ändern.“

EIN KURS IN WUNDERN



Überblick

1. Unfreiwillig und überfordert: Auf der Überholspur
2. Und JETZT: Transformation
3. Sich selbst und andere in Bewegung bringen
4. Ängste überwinden
5. Halt finden
6. WIR, WARUM und WOFÜR = Ankommen

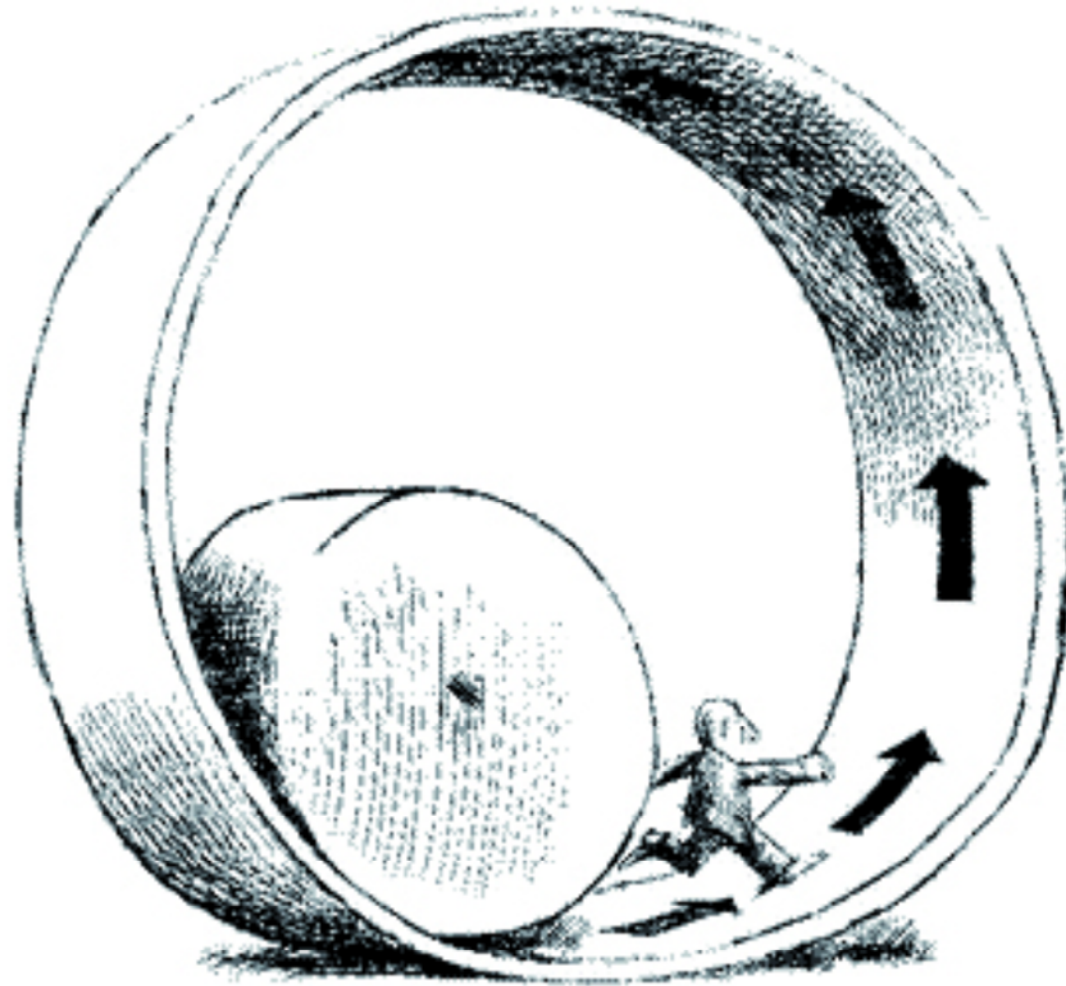


Überblick

1. Was heißt hier Krise?
2. Sich auf die Heldenreise begeben
3. Sich selbst und andere zum Leuchten bringen
4. Halt finden
5. WIR, WARUM und WOFÜR = Ankommen
6. Schatten, Streit und Schwächen integrieren



Im Hamsterrad



Cartoon: Jules Stauber 1980

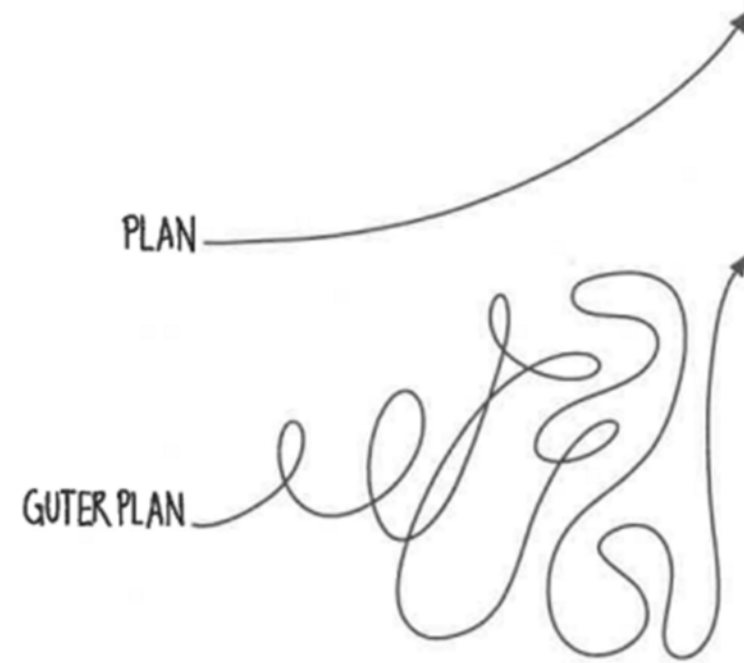
Unsere Zeit voller Krisen und Konflikte plus wenig Bereitschaft zu Kompromissen

Grundgefühl

...alles dauert länger als geplant.

...manches ist schwieriger als gedacht.

...viele ist weniger schlimm als erwartet.



Krisen, Konflikte, Kompromisse

- 1 „Getrieben sein- Zeitalter“: Pflege verändert sich
 - Wirtschaftliche Schieflagen – bedrohliche Situationen in den Einrichtungen
 - Neue Rollen brauchen Vertrauen, Klarheit, Fokus
- 2 Zerrissen-Sein: Führungskräfte & Mitarbeiter:innen erleben DRUCK
 - Neue gesetzliche Grundlagen müssen verstanden werden
 - Neue Aufgaben, neue Rollen für Führungskräfte, Mitarbeiter:innen
 - Druck erschwert Motivation/Identifikation
- 3 Fehlende Ressourcen: Hamsterrad mit gravierenden Konsequenzen
 - Fehlende Rahmenbedingungen und Unternehmenskultur
 - Immer mehr Insolvenzen in der sozialen Branche



In unseren unruhigen und kritischen Zeiten geraten die Vorstellungen vom ‚normalen‘ Leben ins Wanken

Stressoren:

- VUCA
- Umwelt
- Personalmangel
- Generationenkrise in den Teams



Abwehr /
Ablehnung /
dumpfe Aggression oder...?

Definition Krise

Eine Krise ist ein Höhepunkt oder Wendepunkt einer gefährlichen Konfliktentwicklung in einem natürlichen oder sozialen System, dem eine massive und problematische Funktionsstörung über einen gewissen Zeitraum vorausging und der eher kürzer als länger andauert.

Das Wort Krise oder Krisis leitet sich aus dem Griechischen ab und bedeutet Unsicherheit, bedenkliche Lage, Zuspitzung, Entscheidung, Wendepunkt.

Krise bedeutet gleichzeitig Gefahr und Chance.

Wie reagieren MENSCHEN auf Krisen?

Tunnel der Verunsicherung



Krise bedeutet Stress

Was geschieht bei Stress im Körper?

Energie wird freigesetzt zum Kampf, Flucht oder zur Unterwerfung

Das geschieht ohne Kognition also Großhirnrinde

- Gedanken verengen sich, werden negativ, Überblick geht verloren
- Die Empathie sinkt

Das führt dazu

- Sich nicht mehr verbunden zu fühlen,
- Kontaktvermeidung,
- Man sieht nur noch das Negative, interessiert sich nicht mehr für die andere Person, verliert die Verbindung
- Wahrnehmungsveränderung: dahin wo man die Aufmerksamkeit richtet, dass wird mehr.
- Es ist total viel Energie im Spiel



Foto: www.stressandbalance.ch

Barbara Klee-Reiter: 2024

Krise bedeutet Stress – was bedeutet das konkret fürs Team

Barbara Klee-Reiter: 2024



Foto: www.iconfinder.com /

Es ist total viel Energie im Spiel



**Ich tue alles, was mir möglich ist, ich bin
erschöpft, gebe alles**



An mir kann es nicht liegen



**Es sind die anderen, die etwas verändern
müssen, damit wir aus der Krise kommen**



Was denken Sie, wie es weiter geht?

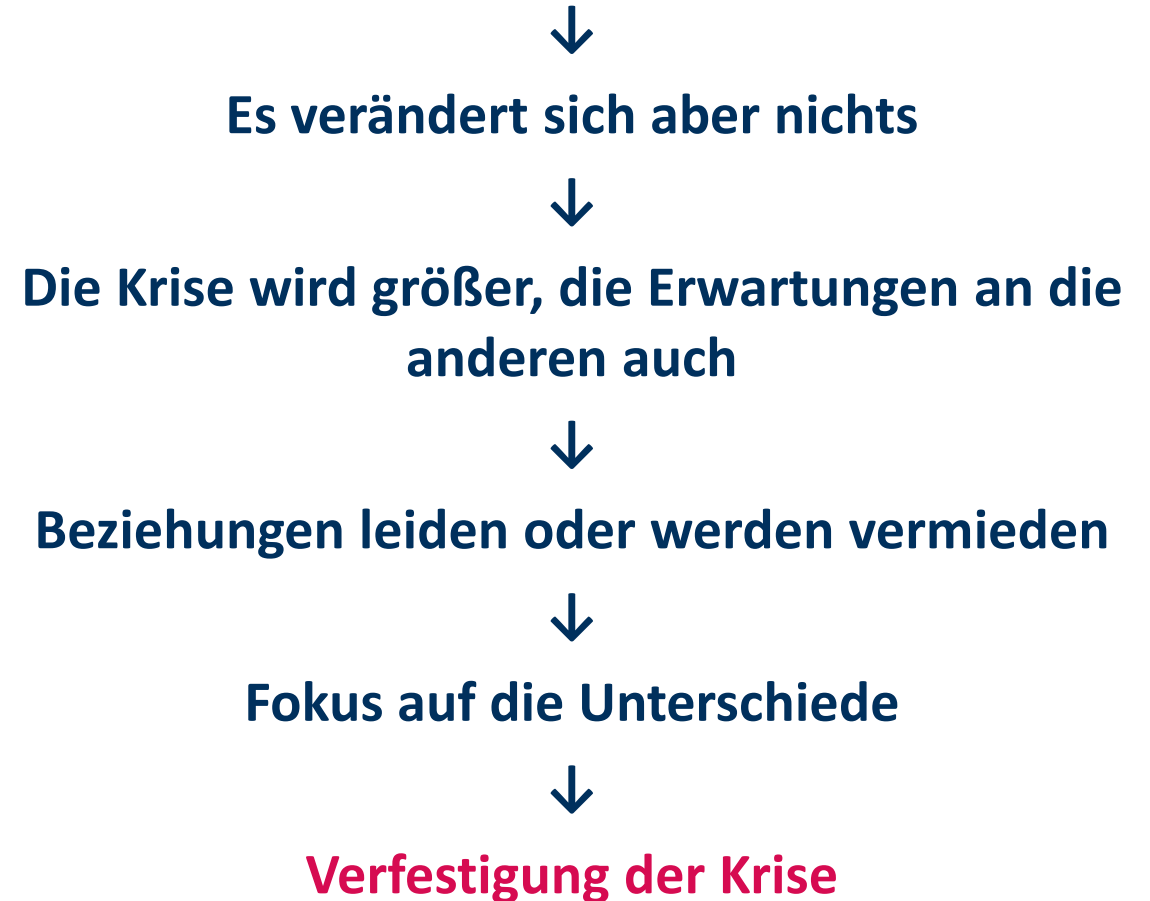


Krise bedeutet Stress – was bedeutet das konkret fürs Team

Barbara Klee-Reiter: 2024



Foto: www.iconfinder.com /



Krise = negative Aufmerksamkeitsfokussierung

- Das Denken wird durch die Krise beeinflusst
- Aufmerksamkeitsfokussierung
- Glauben Sie nicht alles, was Sie denken!

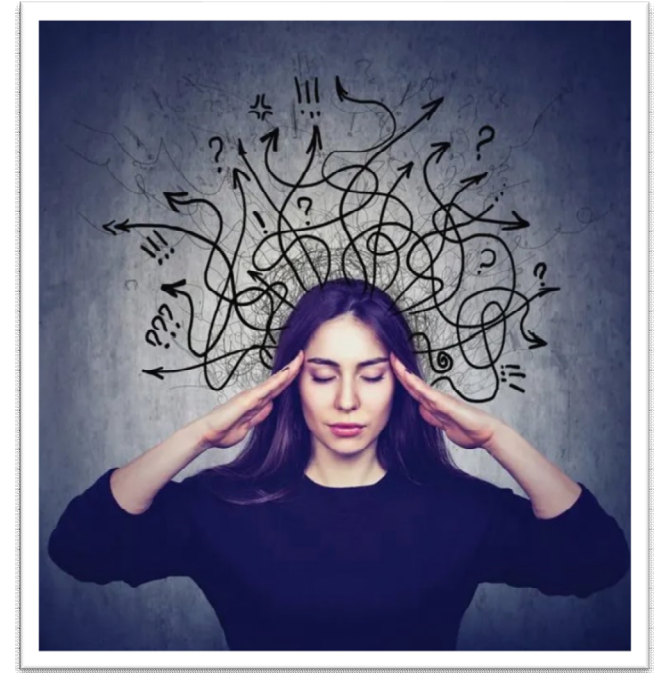


Foto: www.danielabrandl.de

Krise ist, wenn die alten Muster nicht mehr funktionieren



- Es gibt nur eine Möglichkeit!
- Aufhören mit dem dysfunktionalen Mustern!



Foto: www.hb-druck.de

Krise hat immer einen Kontext



- Krisen sind komplex!
- Krisen haben immer einen Kontext!



Modell: Prof. Wilhelm Backhausen

Wenn die Krise die Firma erreicht, kann jede und jeder etwas für sich tun



Im Change: Sich selbst stärken

Kompetenz für Krisen und Herausforderungen des Alltags

Realistischer
Optimismus

Akzeptanz

Positive
Zukunfts-
planung

Lösungs-
orientierte Ziele

Positive
Emotions-
steuerung

Übernahme von
Verantwortung

Netzwerk-
orientierung



Aller Anfang ist die Entscheidung zum JA

Ja, ich möchte
wirksam sein

Hups, dass hat ja
etwas mit mir zu
tun

Ich bin es mir
wert, dass es mir
gut geht

Mut zur
Veränderung finden

Selbstwahrnehmung

Erfahren, Erkennen,
Selektieren

Selbstreflektion

Zulassen, Verändern,
Erfolg spüren

Selbstbewusst

Wer heute nichts ändert, steckt morgen in
derselben Falle wie gestern ...

[illegible]

SMART - Leadership

■ Was charakterisiert SMART – Leadership?

Transparent

Integrität als Haltung. Ein werteorientierter Führungsstil schafft die Basis für Motivation und Erfolg. Transparenz ist der Motor

Strategic

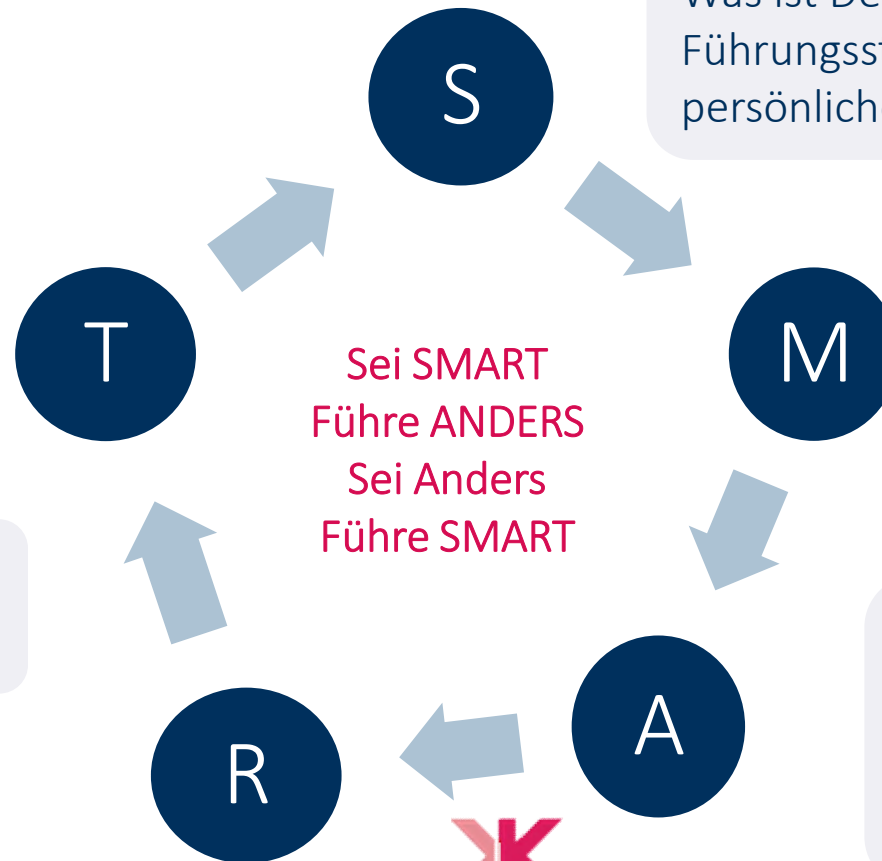
Was ist Deine persönliche Führungsstrategie, Dein persönliches WARUM

Mindful (Achtsam)

Dein Umgang mit Herausforderung und Stress bestimmt Dein Führungsverhalten

Authentic

Wenn Dein Inneres mit dem Äußeren im Einklang ist, wirst Du glaubwürdig und souverän wahrgenommen



You can get it: Der Mut zur Veränderung

- Machen Sie sich klar, dass Sie jetzt, wo Sie diese Zeilen lesen, schon unglaublich viel in Ihrem Leben erreicht haben – auch wenn Sie das vielleicht im Augenblick nicht spüren.
- Mit welcher Ausdauer und Hartnäckigkeit haben Sie immer wieder neue Fähigkeiten erworben!



“With a little help from my friends ...”



Joe Cocker - With a little help from my friends

<https://youtu.be/nCrlyX6XbTU>

Auch Sie finden Helfer!



Getting better



Durch Aufmerksamkeitslenkung Emotionen regulieren

Gehen Sie in Gedanken zu der Situation, in der Sie eine entscheidende Wende auslösten:

War es da, wo Sie mitten in der Sitzung aus dem Nichts heraus die flammende Rede über Ihre Vision hielten und sich und alle anderen mitrissen und aus der resignativen Starre führten?

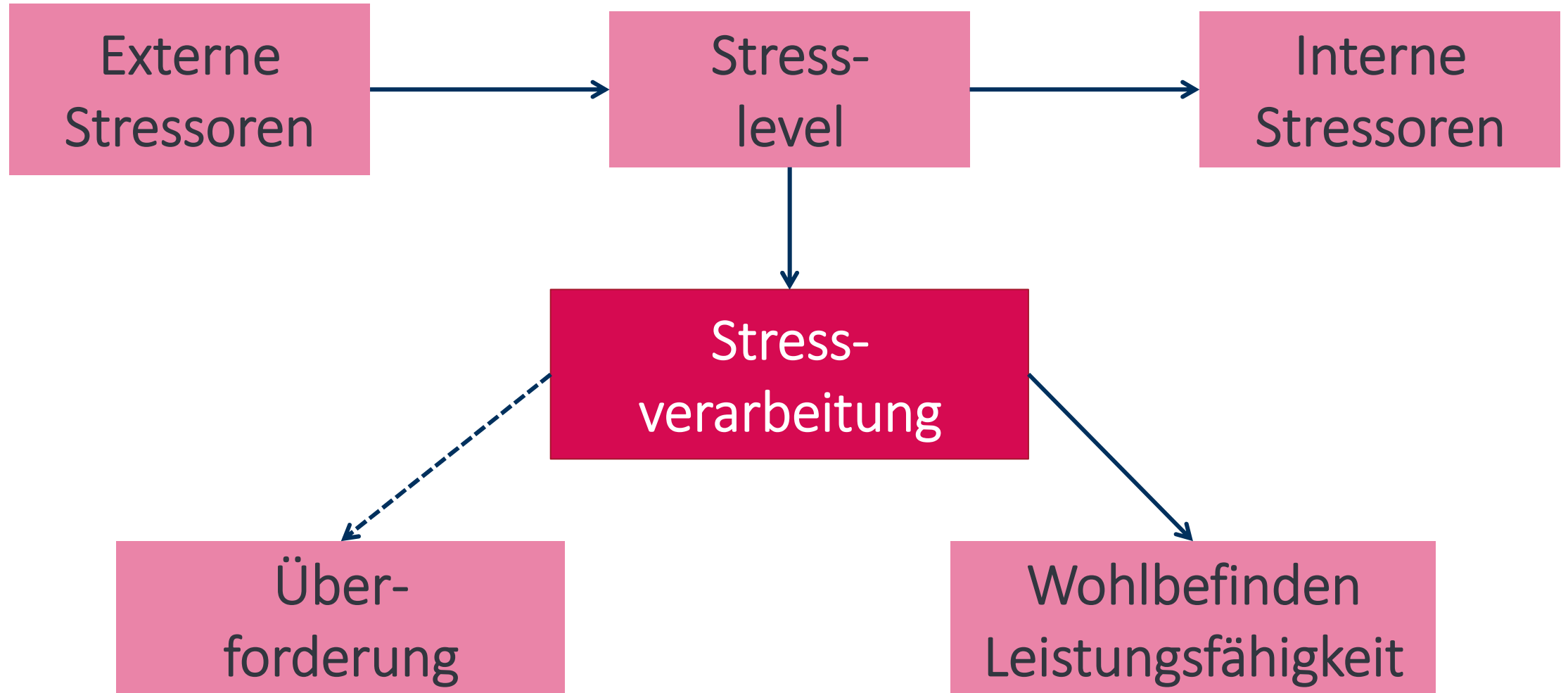
Das ROME® Konzept

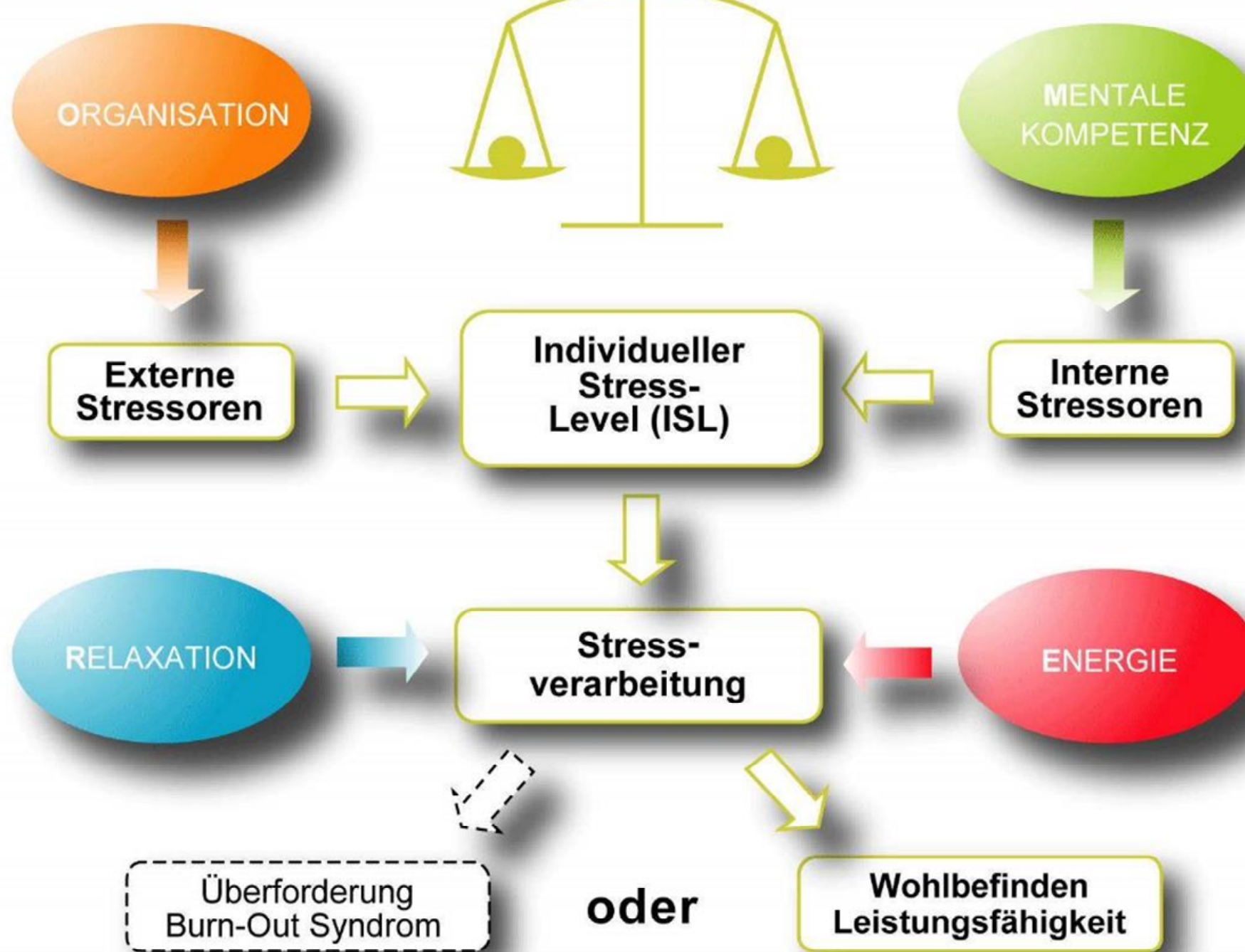


- Das Rome Modell zeigt zum einen wie Stress entsteht und zum anderen wie wir Resilienz gegen Stress lernen können.
- Stress entsteht durch unterschiedliche Einflussfaktoren, so wirken externe Stressoren wie:

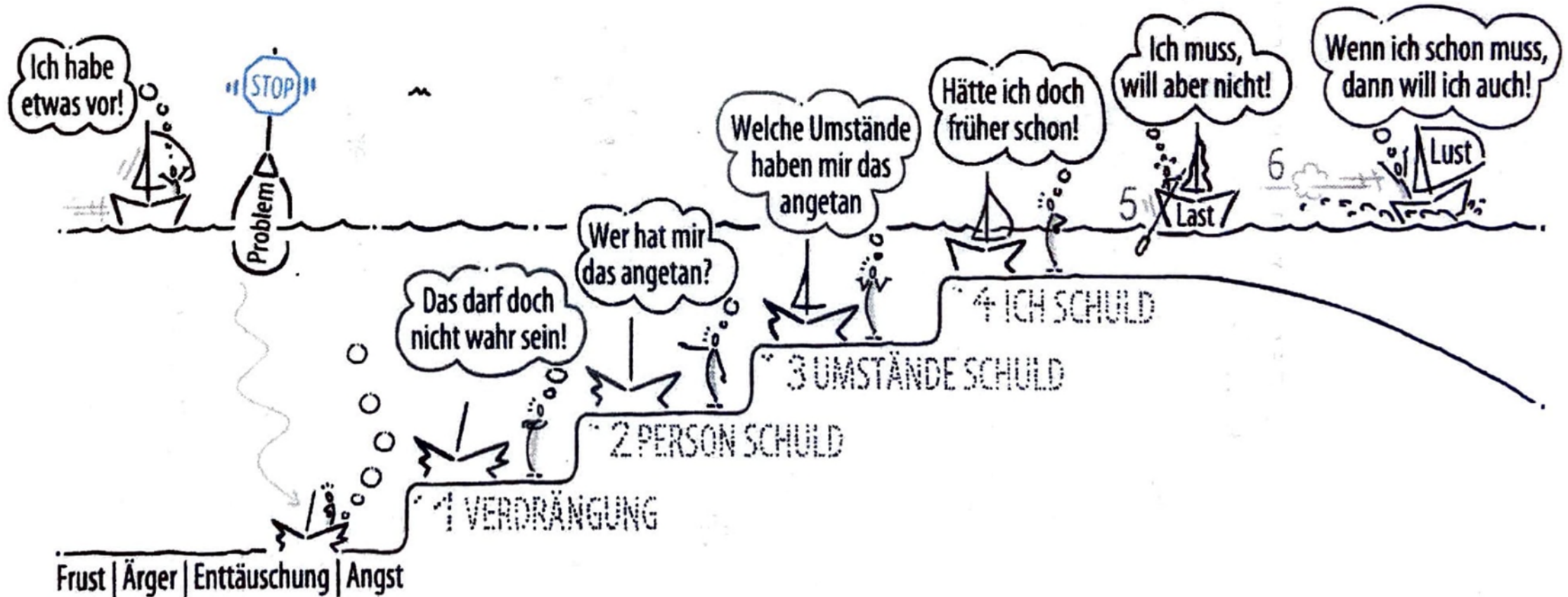
Störungen ,Zeitdruck, aufreibende Arbeitsbedingungen und andere Faktoren auf uns ein. Andererseits kämpfen wir mit den internen Stressoren, welche durch Anforderungen an uns selbst entstehen und Stress verstärkende Denkmuster hervorrufen.

Das individuelle Stressprofil

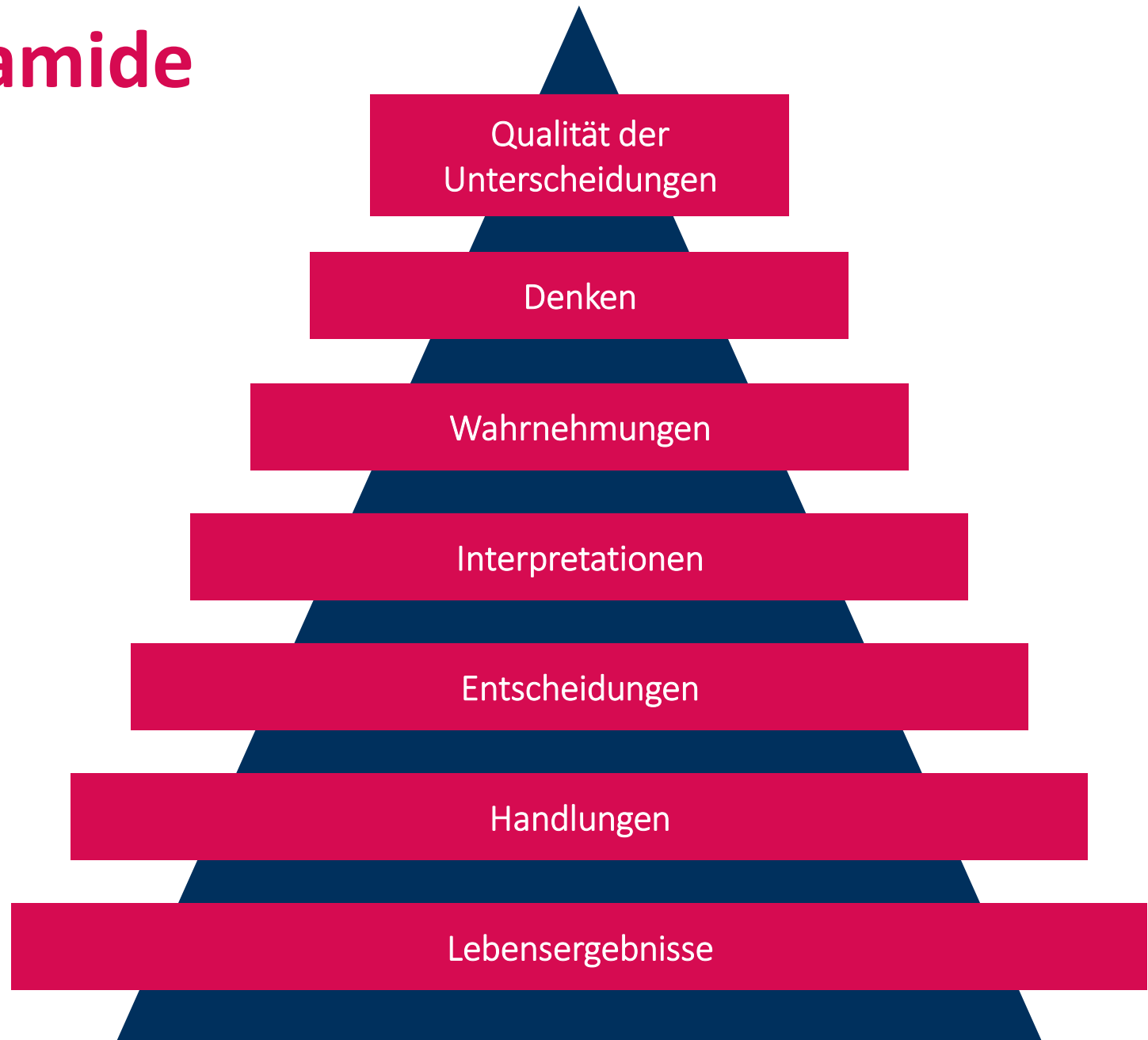




Lust auf Verantwortung



Die Blumerangpyramide



Mindset



Statisch

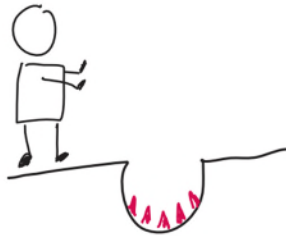
Dynamisch



Denkt: Der Charakter ist unveränderbar



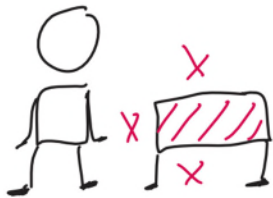
Denkt: Der Charakter ist veränderbar



Liebt Sicherheit



Liebt Herausforderungen



Betrachtet Hindernisse als Zeichen, nicht weiterzugehen



Bleibt bei Hindernissen dran



Vermeidet Fehler und kritische Feedbacks



Fordert Kritik ein und macht Fehler zum Lernen



Führungspersönlichkeit der Zukunft



Eine Leaderpersönlichkeit ist sich bewusst:

- Durchschnittliches Denken führt zu durchschnittlichen Ergebnissen.
- Indem sie die zehn Denkfallen immer wieder erkennt und transformiert, erhöht er seine Wirkung auf sich und damit auf andere permanent.

Führungspersönlichkeit der Zukunft



10 Denkfallen

1. Das Bild der idealen Führungskraft
2. Führung ist eine angeborene Fähigkeit
3. Alle müssen sich gut fühlen
4. Über Nähe zur Leistung
5. Einfluss nur über Hierarchie
6. Sie müssen sich unersetzbar machen
7. Sie müssen Ihre Mitarbeiter motivieren
8. Für alles verantwortlich sein
9. Alle müssen gleich geführt werden
10. Wer viel zu tun hat ist erfolgreich

Systeme schaffen



- Ziel: Durchschnittliche Menschen können überdurchschnittliche Ergebnisse erzielen.
- Erfolgreiche Systeme erkennt man daran, dass deren Einhaltung und Umsetzung automatisch gewünschte Ergebnisse garantieren.
- Systeme so schaffen, dass sie unabhängig von einzelnen Menschen funktionieren.
- Ein Unternehmen erhöht den Unternehmenswert, wenn es unabhängig von Einzelpersonen funktioniert.

Systeme schaffen

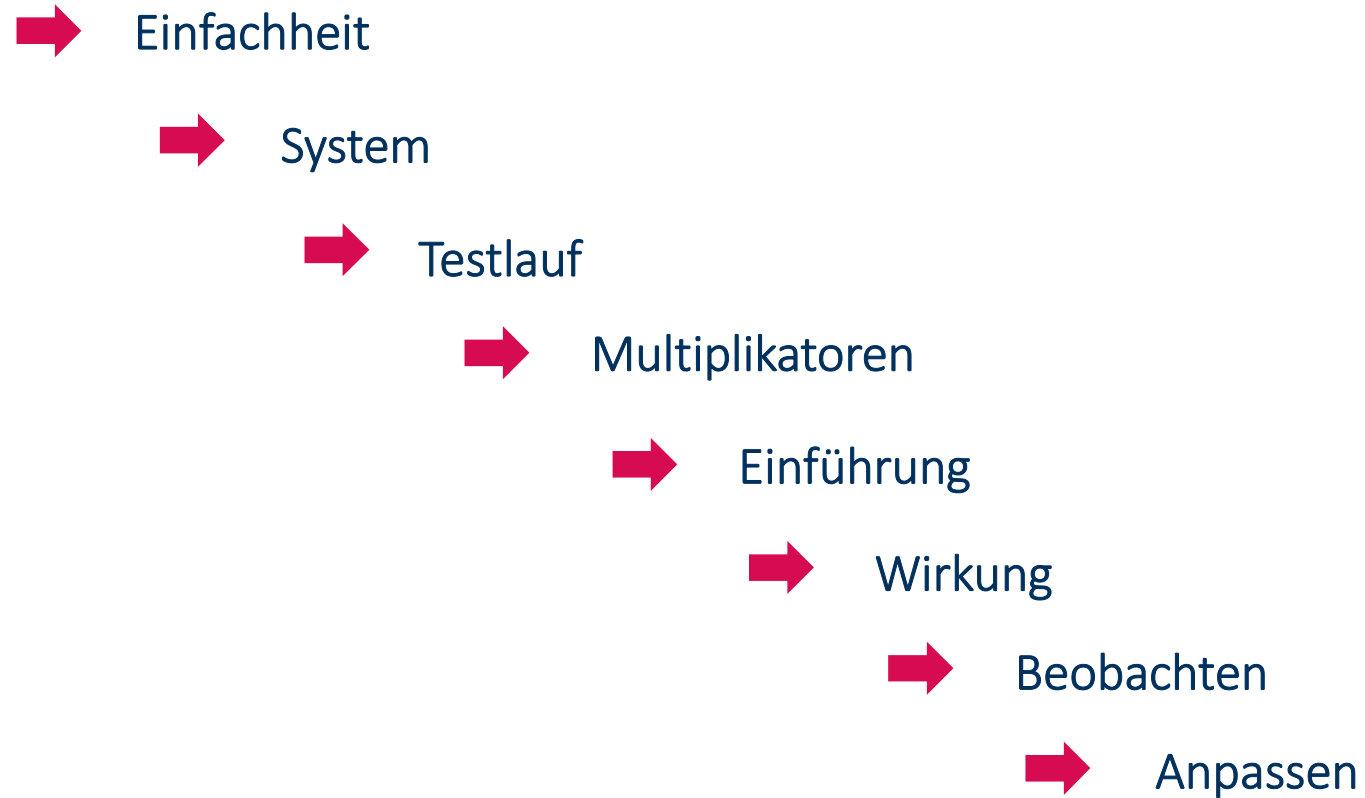


- Mitarbeitende wünschen sich eine gewisse Abhängigkeit des Unternehmens von ihnen. Das erhöht die psychologische Sicherheit.
- Im Bewusstsein vieler Menschen ist ein Spannungsverhältnis zwischen **Menschenorientierung** und **Systemorientierung**.
- Fördern Sie Systeme, die die Entwicklung des Menschen zur Folge haben.

Systeme schaffen



Idee



- Wenn man zu lange über wiederkehrende Aufgaben nachdenken muss, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass dort ein funktionierendes System fehlt.
- Lernende und anpassungsfähige Systeme fördern. Starre, einengende Systeme abbauen.
- Mitarbeitende durch **Sinnhaftigkeit** zur Einhaltung der Systeme gewinnen.
- Fehleranalyse: Ist der Fehler durch eine Person oder durch das System entstanden? -> Entsprechend handeln.
- Spannungsfeld zwischen konkurrierenden Systemen aushalten.

Wenn die Krise das Team erreicht, geht es auch um die Rolle



Wenn die Krise das Team erreicht, sind die Führungskräfte und das Management extrem wichtig



Wenn die Krise das Team erreicht, hat das auch mit der Gesellschaft zu tun in der wir leben



Solidarität / Gemeinschaft / Wertschätzung



Depressive Milieus entstehen



- Ständige Konfrontation mit
Schwächer- Werden und
Sterben
- Gefühl: „Nicht- Ausreichen“
- Überforderung

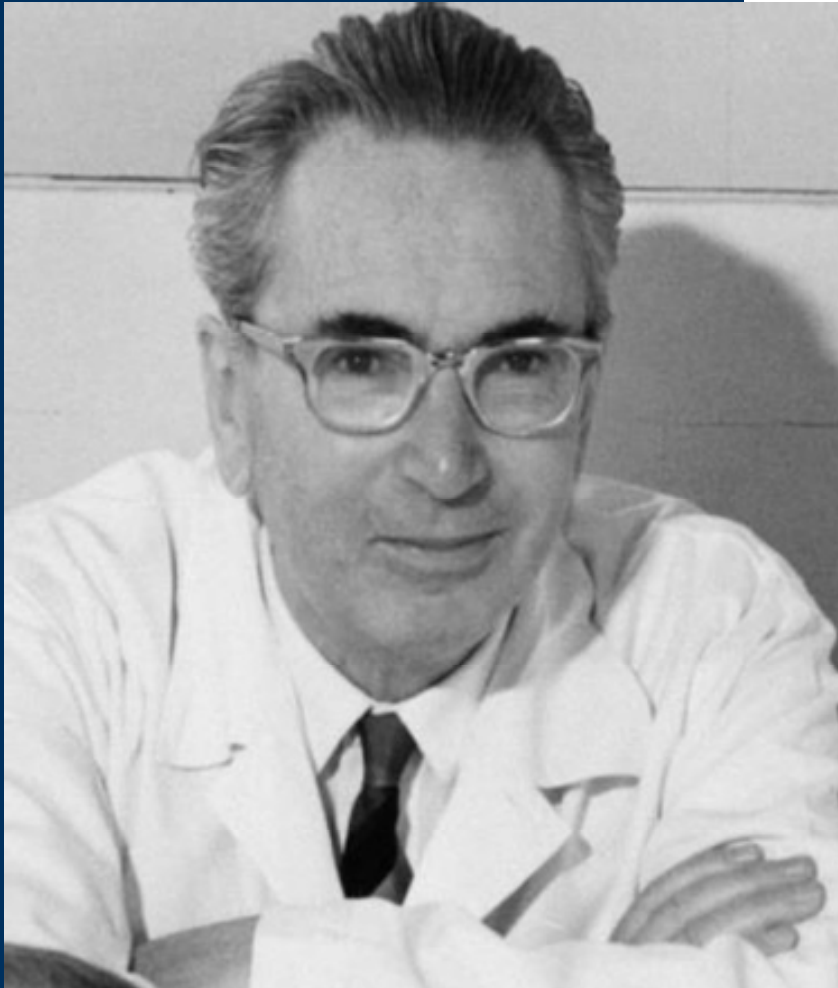
Den Blickwinkel ändern – Kraft schöpfen

Negative Selbstsuggestion

- ▶ Ich schaffe das nie! Es reicht nicht
- ▶ Jeden Tag den gleichen Ärger!
- ▶ Ich habe keine Zeit!
- ▶ Ich kann / darf nicht!

Lösungsorientierung

- ▶ Negativ- Trancen in Positive verwandeln
- ▶ Positive Kurzpause: Was war gut?!
- ▶ Ich steuere mich aus der Endlosschleife mit



© Wikipedia.de

Victor Emil Frankl

(* 26.März 1905 in Wien; † 2.September 1997 Wien)

*Österreichischer Neurologe und Psychiater
Frankl*

Erkenntnisse über das Überleben im KZ Dachau

Langzeitstudien an Inhaftierten zeigen:

- Auch unter schwierigen Umständen bleibt die Freiheit der Reaktion
- Zwischen Reiz und Reaktion liegt der Raum der Freiheit
- Gefühle steuern als Chance



Menschliches Verhalten wird nicht durch die Bedingungen diktiert, die der Mensch antrifft, sondern von den Entscheidungen, die er selber trifft.

Victor Frankl

Ständiger Entwicklungsprozess

Eröffnung neuer Perspektiven

Stärker und verbundener als zuvor

Alles im Leben beginnt mit unseren Gedanken.
Gedanken sind Kräfte.
Sie können uns glücklich oder unzufrieden machen.

Wir haben die Wahl!

Überblick

1. Was heißt hier Krise?
2. Sich auf den Weg machen
3. Sich selbst und andere zum Leuchten bringen
4. Halt finden
5. WIR, WARUM und WOFÜR = Ankommen
6. Schatten, Streit und Schwächen integrieren



Das Modell der Heldenreise – nach Campbell

6. Erfolge feiern. Stark weiter in die Zukunft

1. Jede:r lebt in seiner Alltagswelt

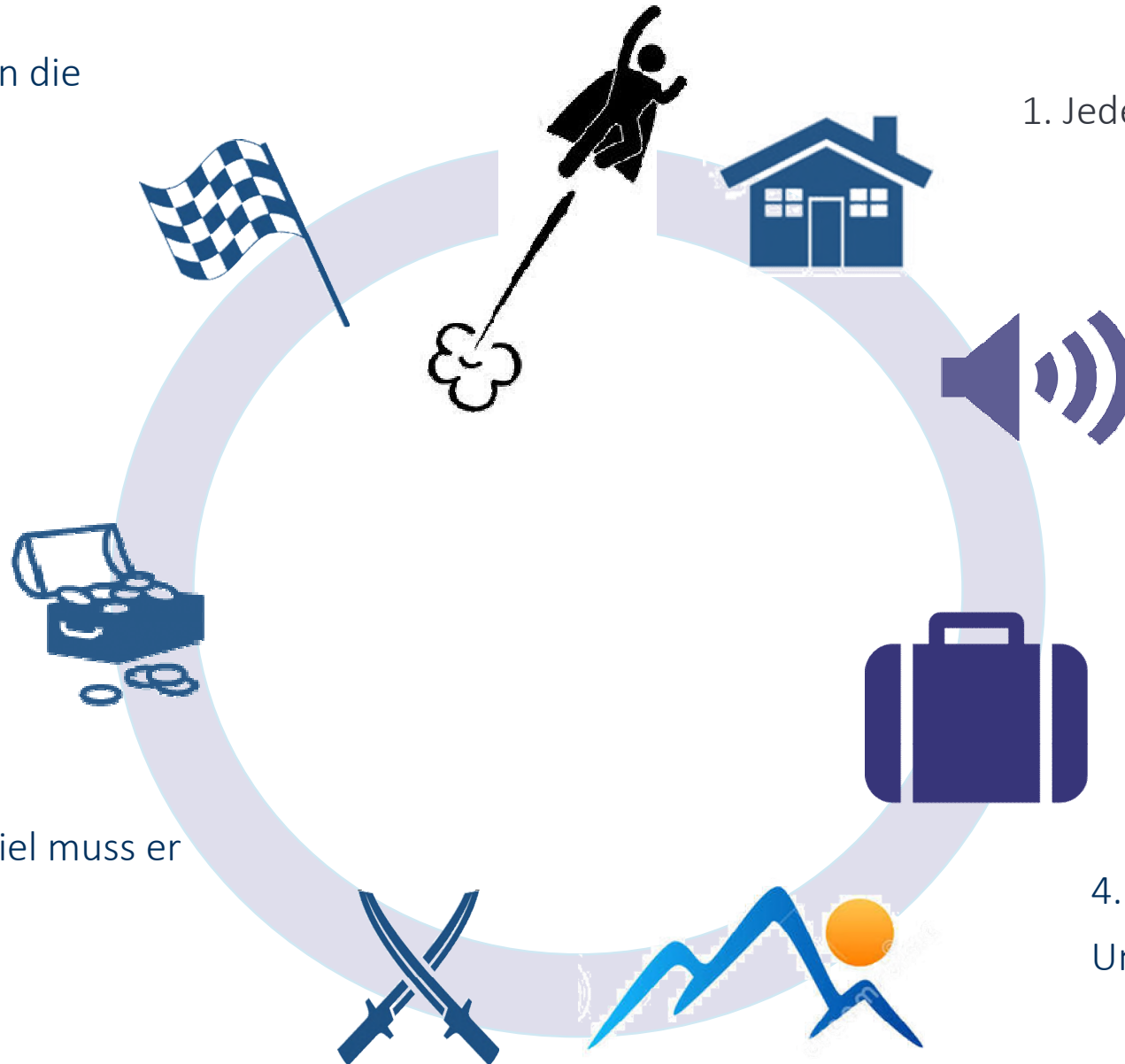
2. Der Held hört den Ruf des Abenteuers

3. Er lehnt den Ruf ab

4. Er folgt ihm ins Unbekannte

5. Schließlich gewinnt er seinen Schatz

4. Auf dem Weg zum Ziel muss er Ängste überwinden



Die Reise

Wo ich sein will



Was sollte ich mitnehmen?



Was sollte ich zurück lassen?



Zu bewältigende Schwierigkeiten





You can get it: *Der Mut zur Veränderung*

- Machen Sie sich klar, dass Sie jetzt, wo Sie diese Zeilen lesen schon unglaublich viel in Ihrem Leben erreicht haben – auch wenn Sie das vielleicht im Augenblick nicht spüren.
- Mit welcher Ausdauer und Hartnäckigkeit haben Sie immer wieder neue Fähigkeiten erworben!

“With a little help from my friends ...”



Joe Cocker - With a little help from my friends

<https://youtu.be/nCrlyX6XbTU>

Auch Sie finden Helfer!



Getting better

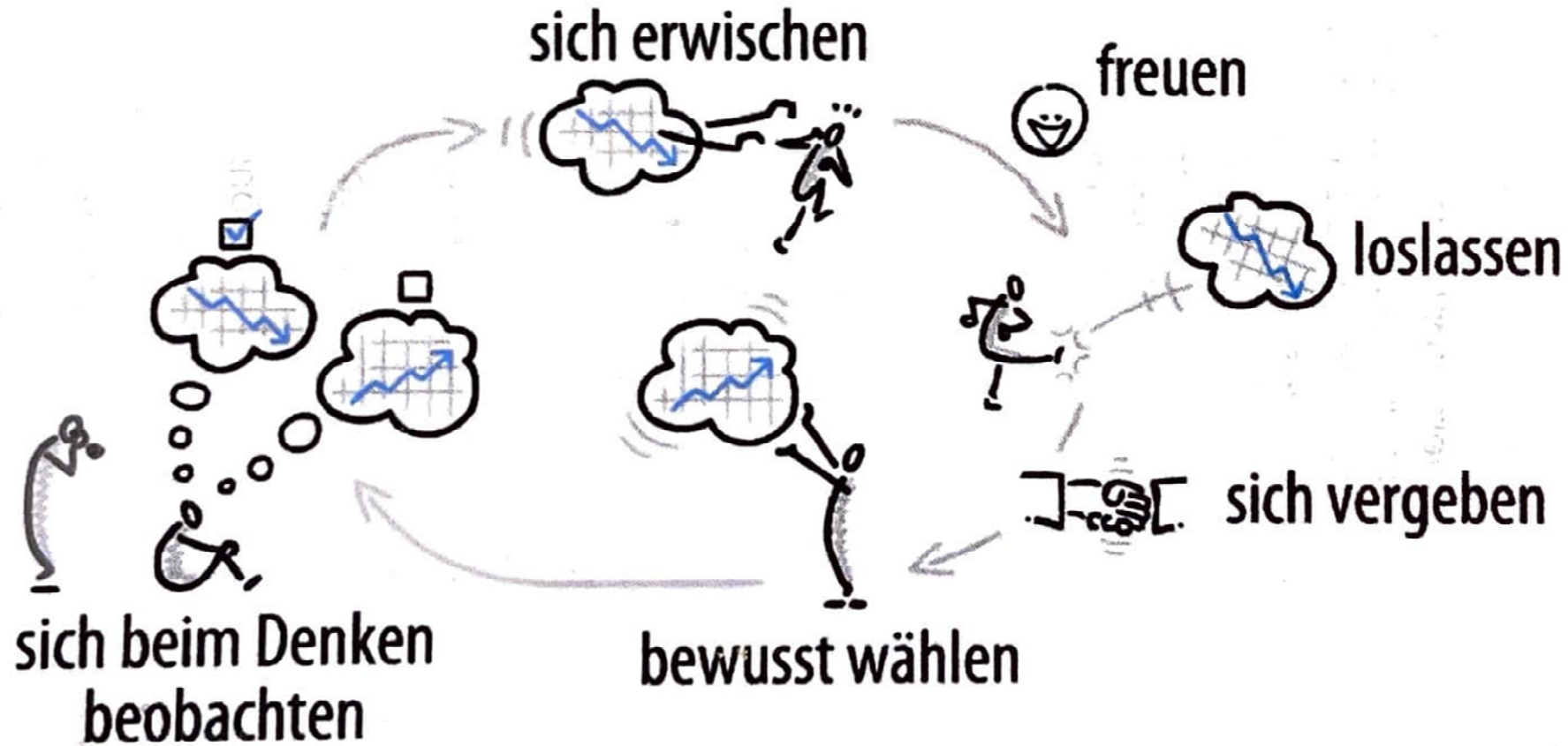
Durch Aufmerksamkeitslenkung Emotionen regulieren

- Gehen Sie in Gedanken zu der Situation, in der Sie eine entscheidende Wende auslösten:
- War es da, wo Sie mitten in der Sitzung aus dem Nichts heraus die flammende Rede über Ihre Vision hielten und sich und alle anderen mitrissen und aus der resignativen Starre führten?

Mentale Haltung und Werkzeuge



Das „Beobachten-Erwischen-Freuen“-Spiel



Selbstwirksamkeit stärken

Lösungen:

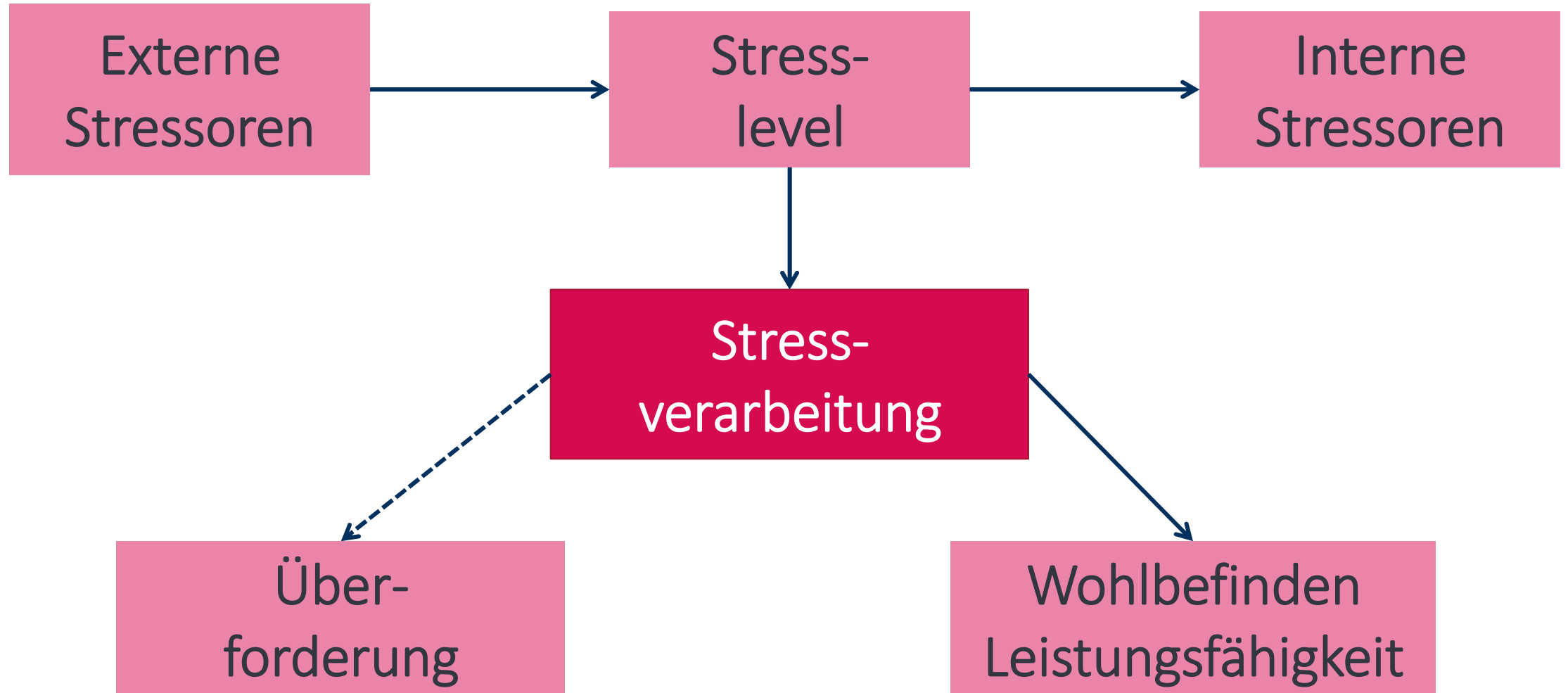
- „Sei dein bester Freund“
- „Suche in den Fehlern anderer
keine böse Absicht“
- „Liebe, was du bekommst“

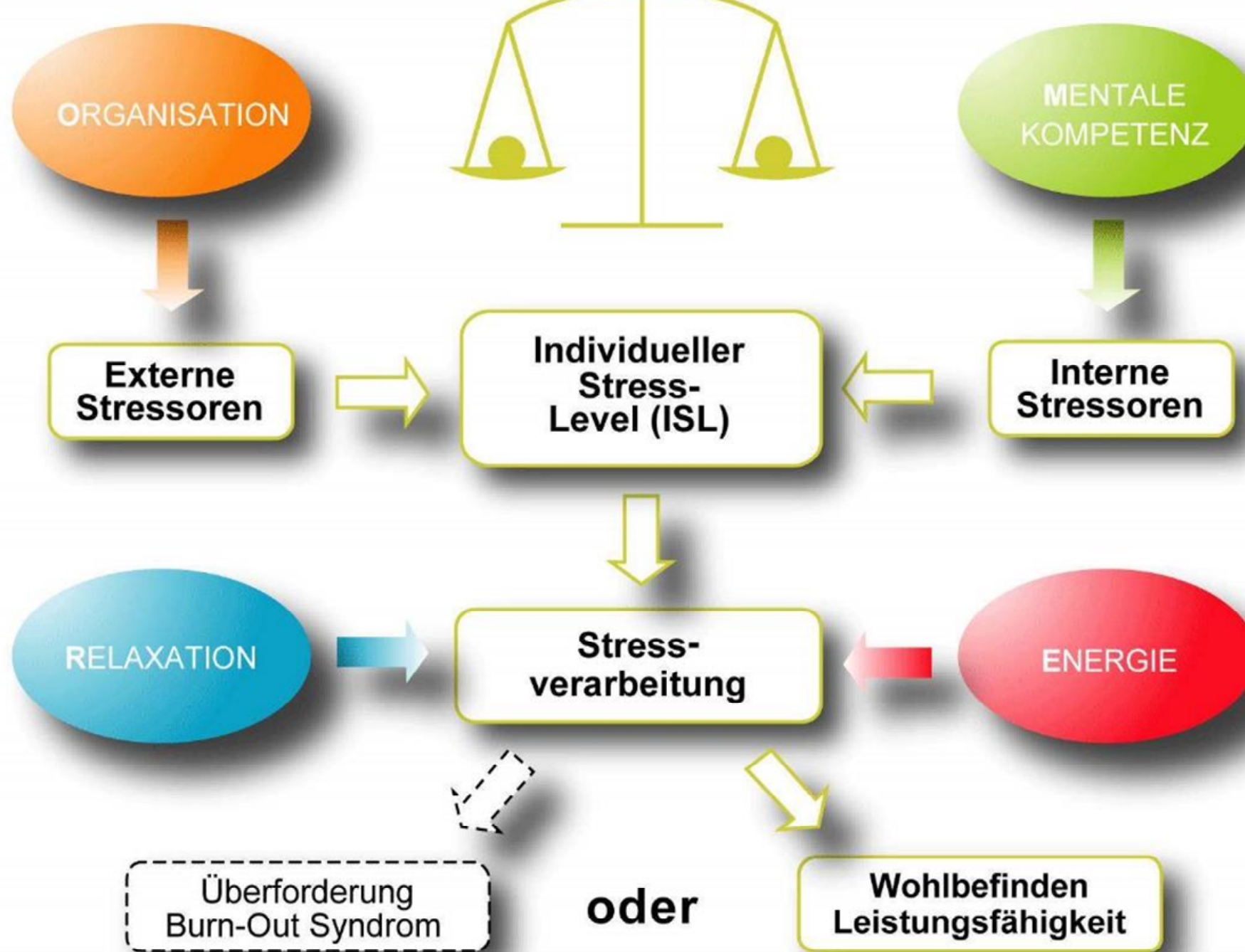
WISSEN
worauf es
ankommt

Das ROME[®] Konzept

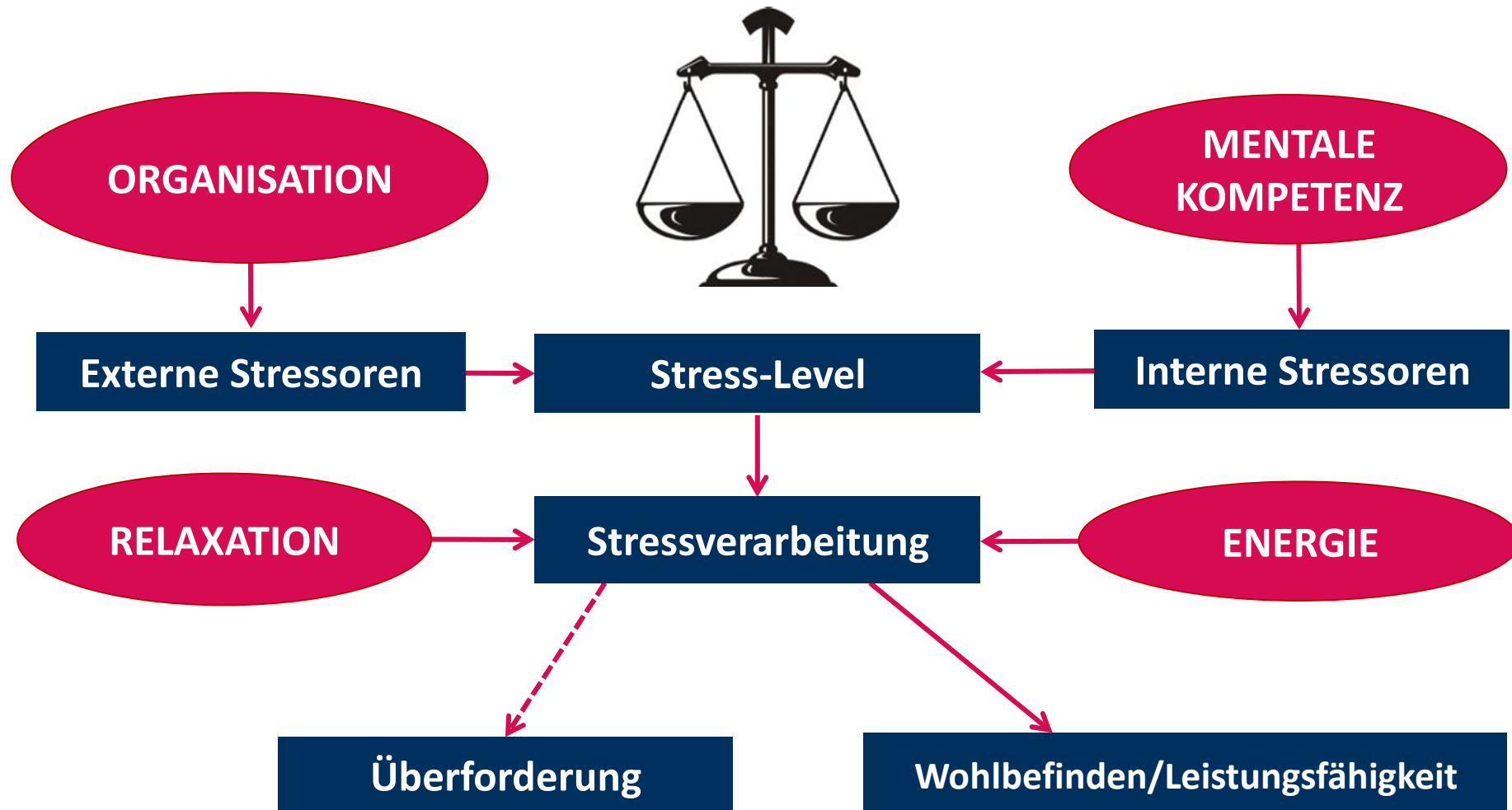
- Das Rome Modell zeigt zum einen wie Stress entsteht und zum anderen wie wir Resilienz gegen Stress lernen können.
- Stress entsteht durch unterschiedliche Einflussfaktoren, so wirken externe Stressoren wie: Störungen ,Zeitdruck ,aufreibende Arbeitsbedingungen und andere Faktoren auf uns ein. Andererseits kämpfen wir mit den internen Stressoren, welche durch Anforderungen an uns selbst entstehen und Stress verstärkende Denkmuster hervorrufen.

Das individuelle Stressprofil





Stressprofil ROME[®]



Selbstwirksamkeit stärken

Stille schafft Leuchten



Selbstwirksamkeit stärken

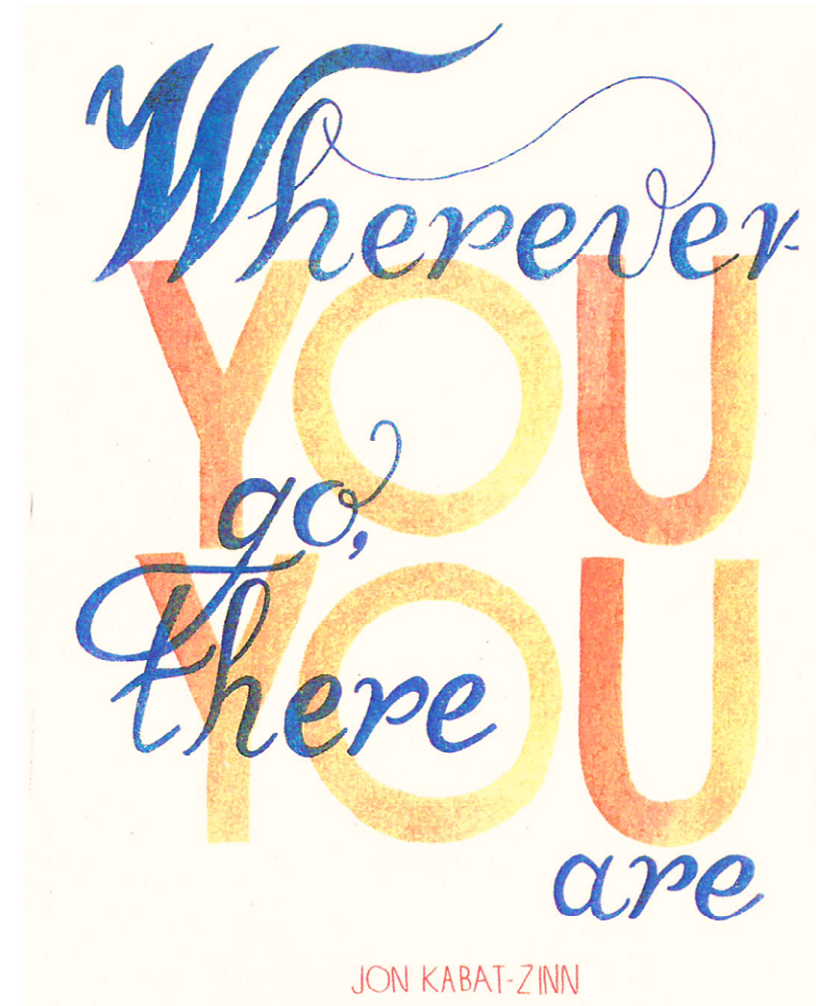
Immer wieder in Sekunden

Präsenz stärken

Einatmen, ausatmen, Körper spüren

Hier bin ICH

JETZT!



Organisation



Was die Organisation tun kann

- Selbstbestimmung fördern
- Angemessener Gestaltungsräume geben
- Den/die Einzelne wahrnehmen
- Stärken leben dürfen
- Verbundenheit

Überblick

1. Was heißt hier Krise?
2. Sich auf die Heldenreise begeben
3. Sich selbst und andere zum Leuchten bringen
4. Halt finden
5. WIR, WARUM und WOFÜR = Ankommen
6. Schatten, Streit und Schwächen integrieren



Mentale Kompetenz

Getting better

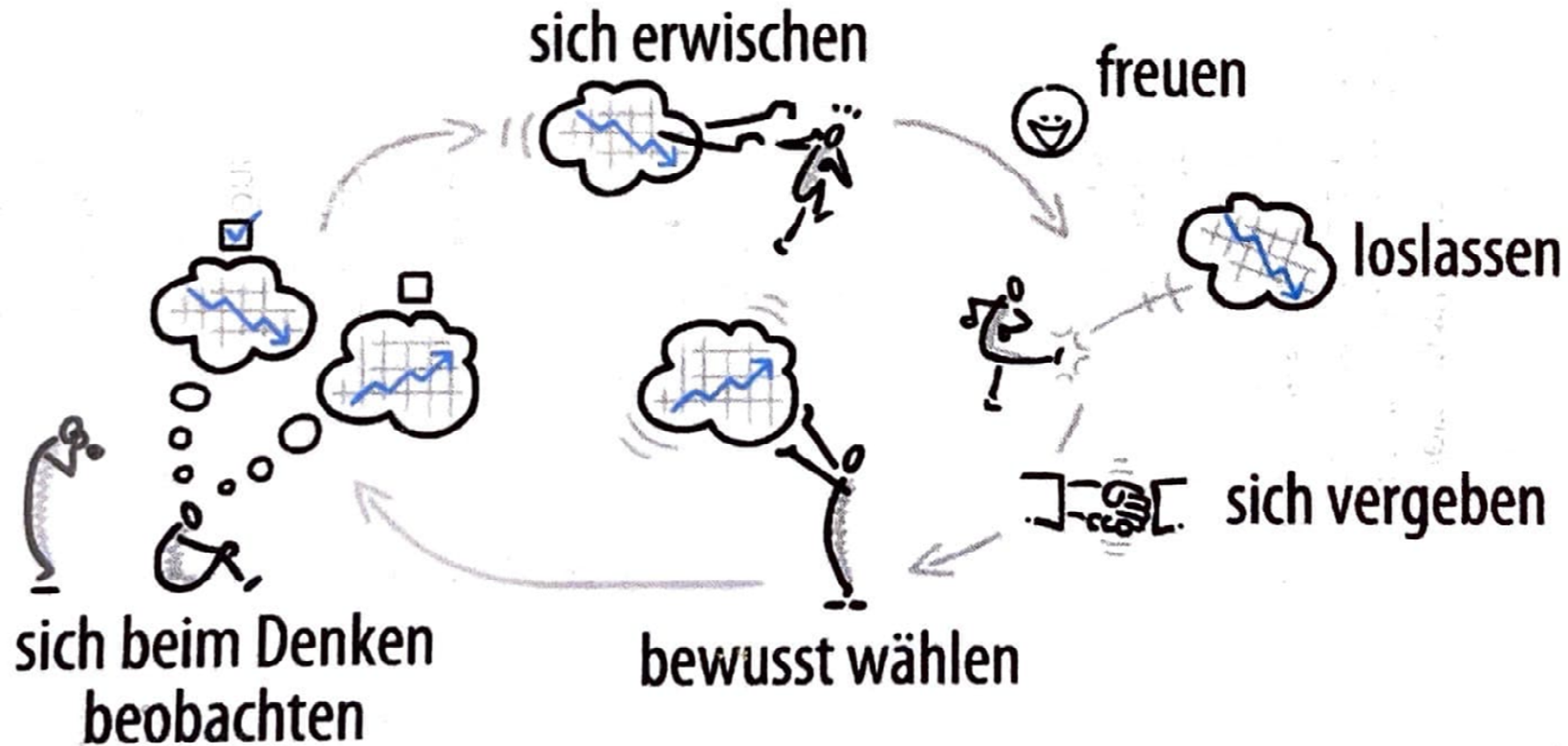
Durch Aufmerksamkeitslenkung Emotionen regulieren

- Gehen Sie in Gedanken zu der Situation, in der Sie eine entscheidende Wende auslösten:
- War es da, wo Sie mitten in der Sitzung aus dem Nichts heraus die flammende Rede über Ihre Vision hielten und sich und alle anderen mitrissen und aus der resignativen Starre führten?

Mentale Haltung und Werkzeuge



Das „Beobachten-Erwischen-Freuen“-Spiel



Selbstwahrnehmung

Techniken, um den inneren Zustand JETZT zu verbessern:

- Visualisierung des idealen Zustands
- „Aha“- Annahmen und loslassen
- Framing



Distanzierungsübungen im Akutfall

- Bildschirm- oder Videotechnik
- Thermostat- Intervention
- Panzerglas
- Schutzschild
- Mantel

TRUST= Techniken Ressourcenfokussierter Und Symbolhafter
Traumabearbeitung (n.Diegelmann und Isermann, 2011:50)



Menschen begeistern ...

beginnt bei uns selbst



Überblick

1. Was heißt hier Krise?
2. Sich auf die Heldenreise begeben
3. Sich selbst und andere zum Leuchten bringen
4. Halt finden
5. WIR, WARUM und WOFÜR = Ankommen
6. Schatten, Streit und Schwächen integrieren



ZIELE HANDELN

SPÄTER

NEUER

MORGEN

JETZT **WEG**

KEINE ZEIT

ALTER

MOTIVATION

TROTT

WOLLEN

ICH
KANN

ANFANGEN

ABWARTEN

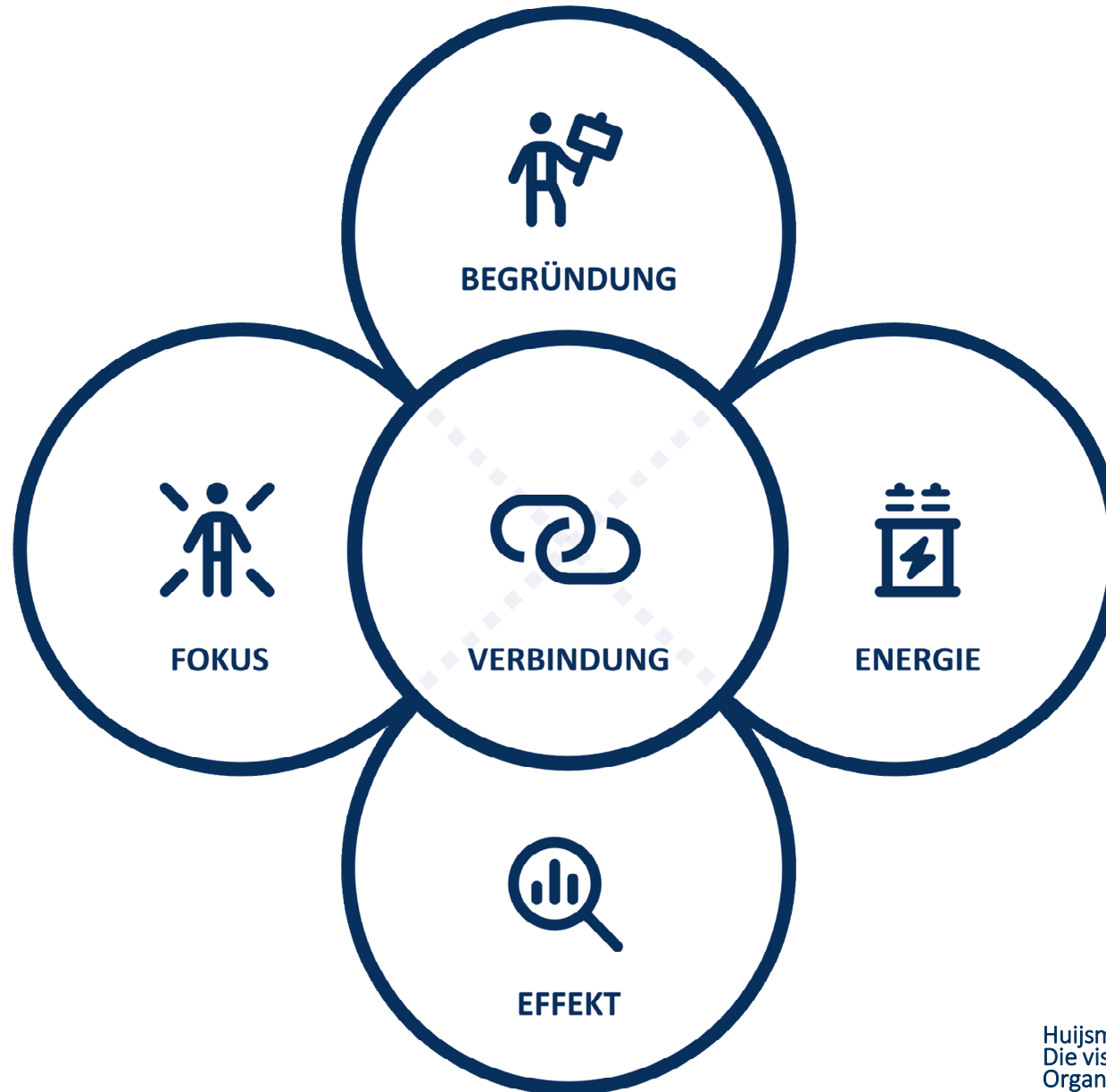
VERSCHIEBEN

NÄCHSTES MAL

ZIELLOS



Führung in Veränderung



Huijsmans AB et al. (2019): Change Canvas.
Die visuelle Methode für alle, die an
Organisationsveränderungen arbeiten.

Es gibt nichts auf der Welt, das
einen Menschen so sehr befähigt,
äußere Schwierigkeiten oder innere
Beschwerden zu überwinden, -
als: das Bewusstsein, eine Aufgabe
im Leben zu haben.

V. Frankl

SINN

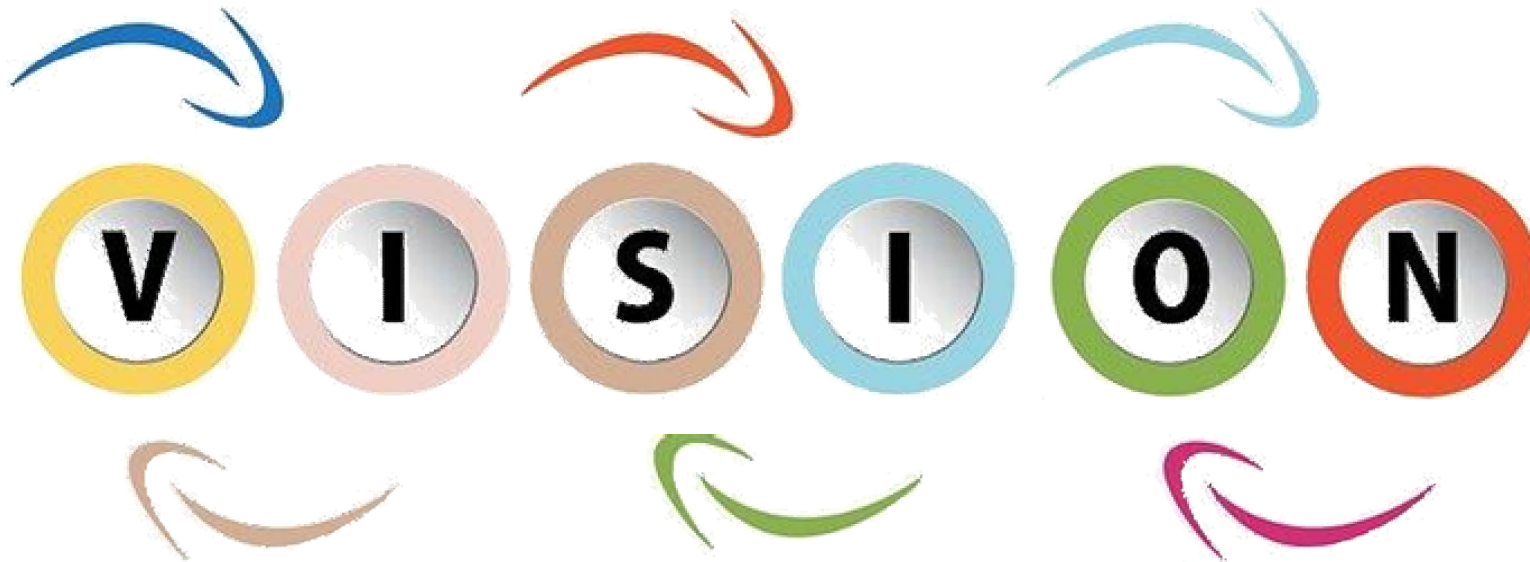
„Es gibt nichts auf der Welt, das einen Menschen so sehr befähigt, äußere Schwierigkeiten oder innere Beschwerden zu überwinden, als: das Bewusstsein, eine Aufgabe im Leben zu haben.“

Dr. Victor Frankl im Ghetto Theresienstadt 1942-1944

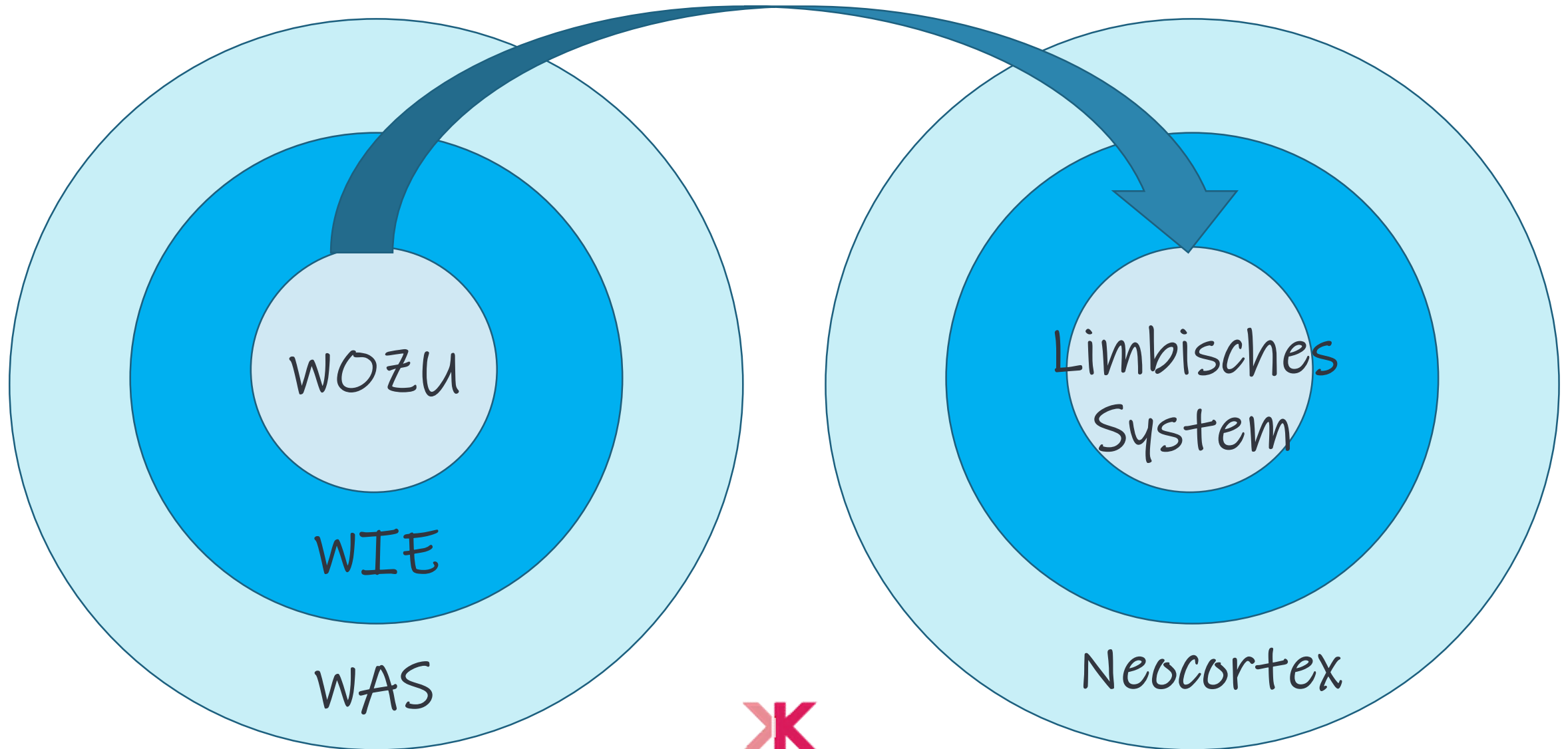


SINN

Sich in die vorweggenommene Zukunft versetzen und von dort aus zurück arbeiten



Das „Wozu“ inspiriert



Was bringt uns zum Leuchten?

Der Sechs-Gefühle-Rahmen von Nolan *

1. Das Gefühl von Sicherheit
2. Das Gefühl von Bedeutsamkeit
3. Das Gefühl von Kontinuität
4. Das Gefühl von Zugehörigkeit
5. Das Gefühl von Sinnhaftigkeit
6. Das Gefühl Ziele erreichen zu können/ Erfolge zu haben

Gemeinsames Ziel

(KK/JK 2023:20f)

Berufsstolz:

<https://pflege-professionell.at/berufsstolz-ist-lernbar>

<https://www.youtube.com/watch?v=LijT3VzecuM>

Elevator Pitch:

https://www.youtube.com/watch?v=Pc0-w_zEoBs

Leitbild neu interpretieren: Zielbild

Zusammenhang „Sinn macht Gewinn“

Regeln für Kooperation



Überblick

1. Was heißt hier Krise?
2. Sich auf die Heldenreise begeben
3. Sich selbst und andere zum Leuchten bringen
4. Halt finden
5. WIR, WARUM und WOFÜR = Ankommen
6. Alle integrieren



Gezieltes Ausprobieren

(Rapid Prototyping)

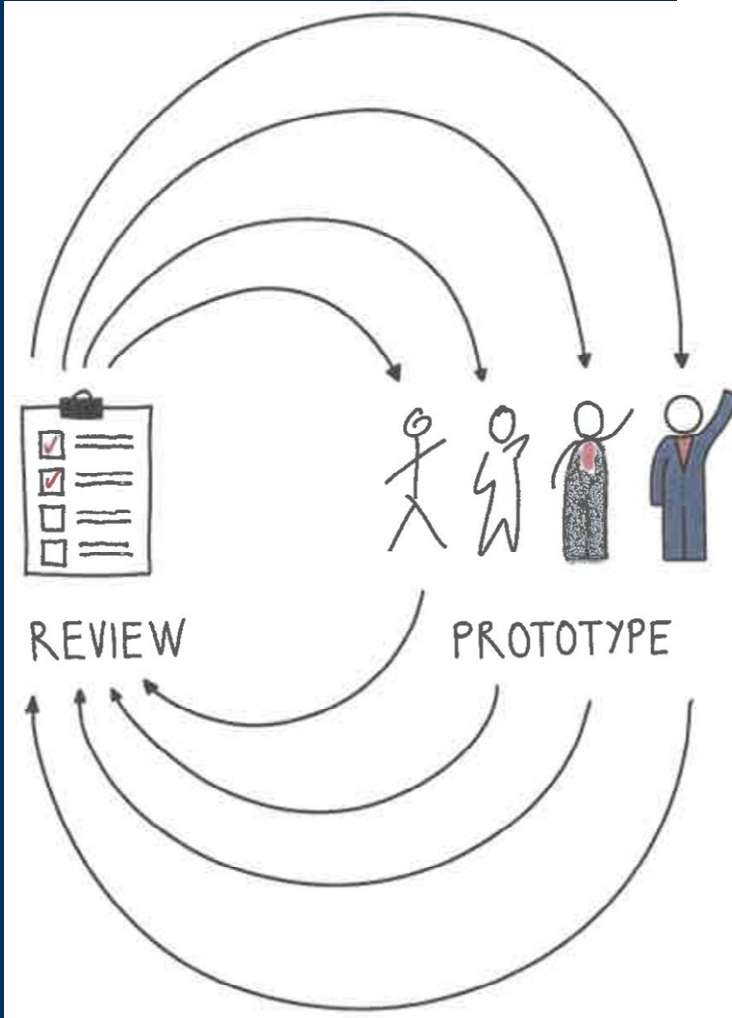


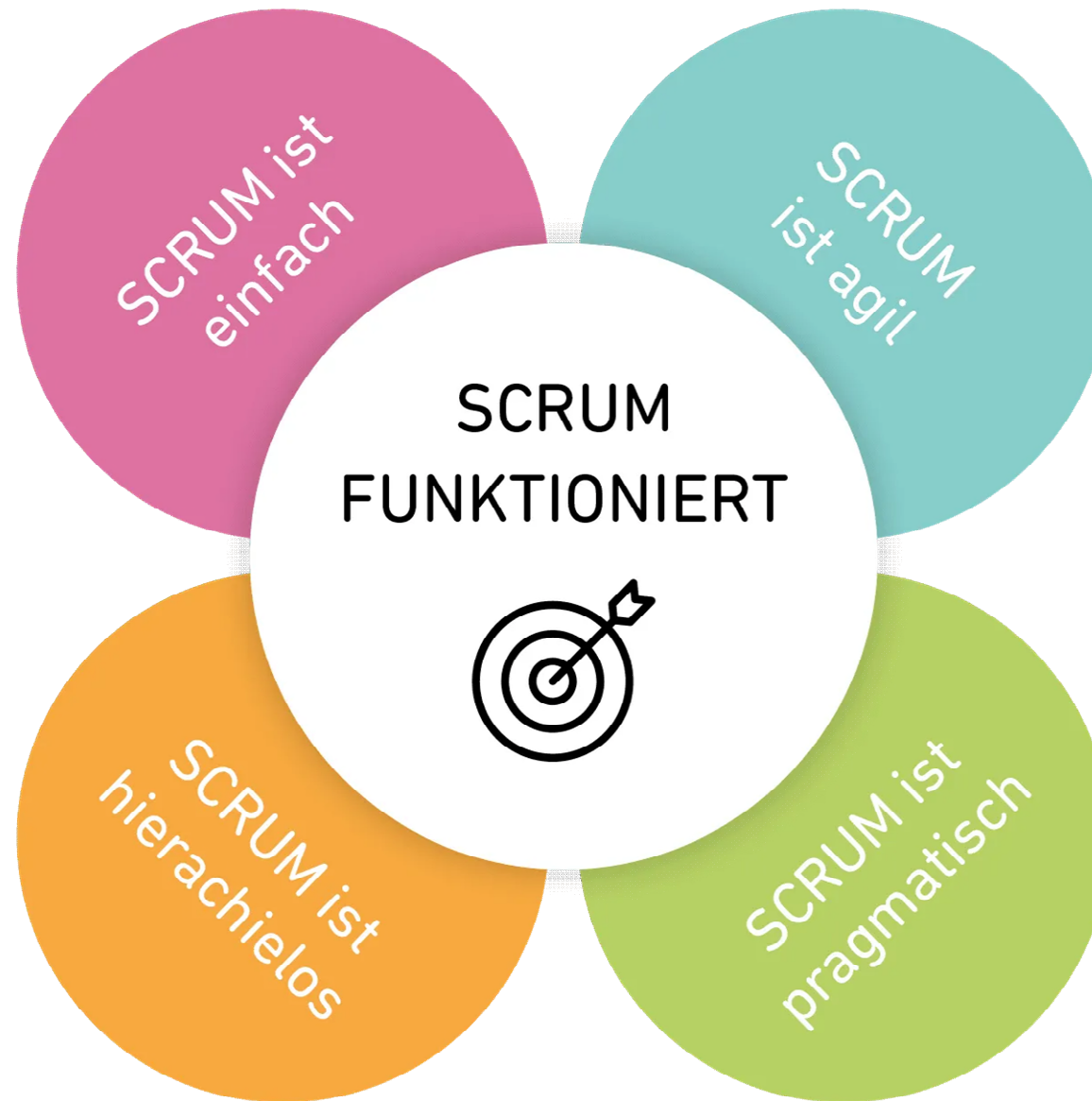
3 Anforderungen

- **rough** (grob, ungefähr): die Kerneigenschaften des neuen Vorgehens sind erkennbar und der Nutzen wird deutlich.
- **rapid** (schnell hergestellt): man muss ihn auch schnell korrigieren können. Beispielsweise auf Zettel aufgeschrieben, statt am PC designt
- **right** (die richtige Frage beantwortet): jedes Produkt soll ein bestehendes Problem lösen, einen Fortschritt erzeugen oder ein Bedürfnis wecken. Ist dies die Antwort auf die Ausgangsfrage?“

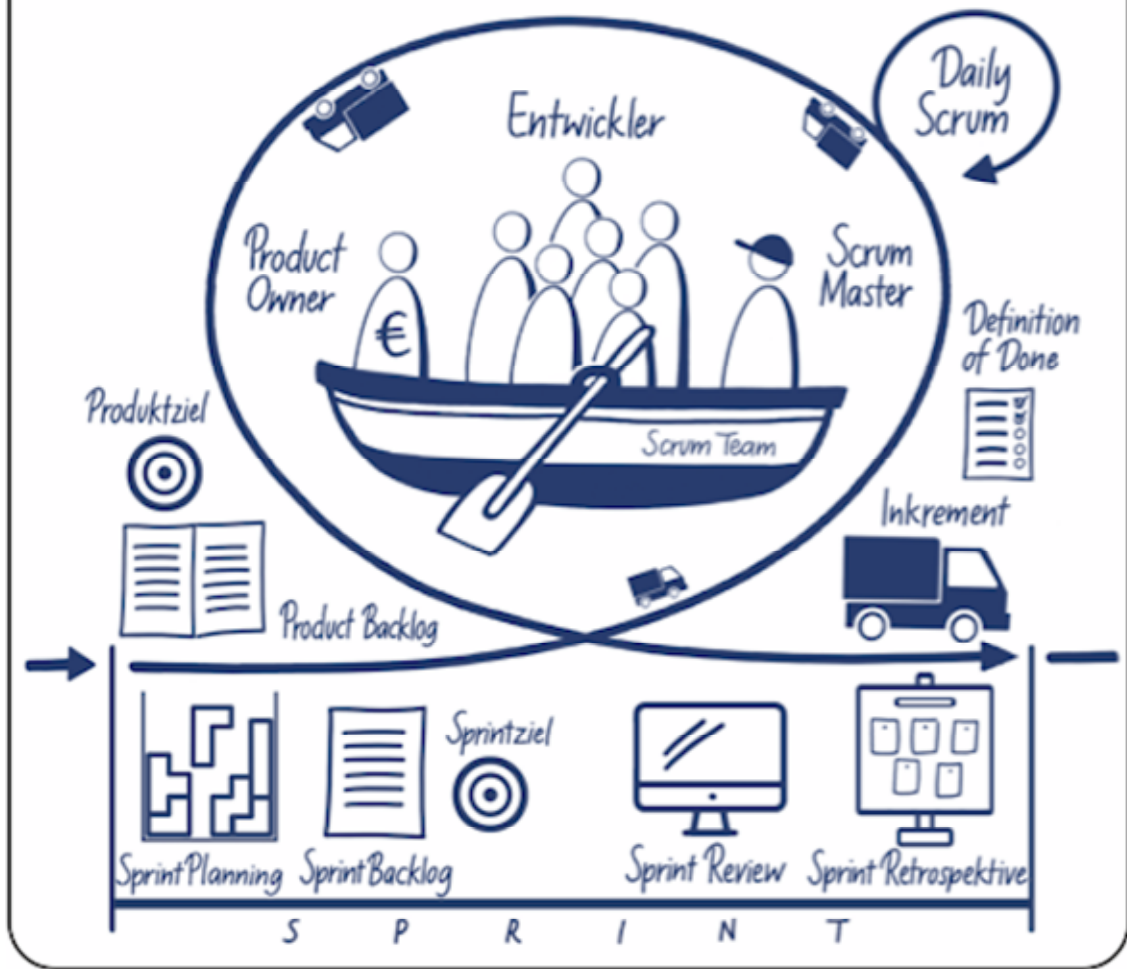
Die Idee dahinter ist:

Spielerisch eine Idee ausprobieren, dann Feedback von Kolleg:innen einholen, später von den Users, dies in der nächsten Entwicklungsschleife berücksichtigen oder verwerfen.





So einfach ist Scrum!



Zuversichtsstreuer



Warum es funktioniert

- Menschen sind Sinnes-Wesen
- Eine andere Sicht auf die Situation
- Zuversichtsakku aufladen



Praxistipp

Zuversicht auch in der Sprache vermitteln

Beispiel: „Es kann nicht schlimmer kommen“ ersetzen durch „Gemeinsam haben wir die Stärke, diese Situation zu meistern“.

ABER-Radierer



ABER-Radierer



Selbstzweifel und ihre Folgen

- Selbstzweifel ziehen runter und stehlen Energie
- Unsicherheit steigt, Wille zum Ausprobieren sinkt
- Angst zu scheitern
- Wachsender Perfektionismus



KANBAN- gemeinsam planen

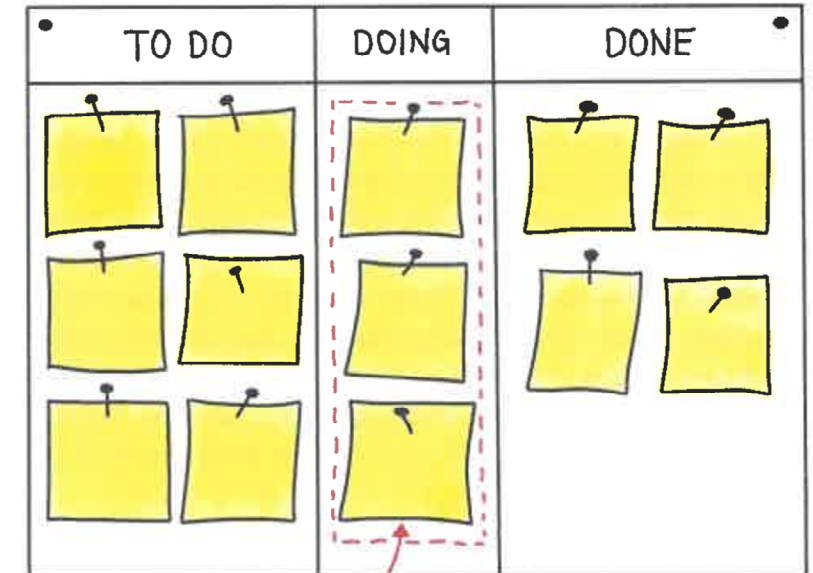


Kanban

Wie Sie lernen, sich wie ein Japaner zu Organisieren

Im Kanban geht es um zwei Grundsätze:

1. Sich selbst (und anderen) gegenüber transparent sein. Also immer klar und deutlich signalisieren: Was habe ich vor? (To do) Was tue ich gerade? (Doing) Womit bin ich fertig? (Done)
2. Nicht vor großen Aufgaben verzweifeln, sondern sie in kleinere Pakete schnüren und sogleich mit dem Bearbeiten der nun überschaubaren Teilaufgaben beginnen. (Weniger planen, mehr machen).

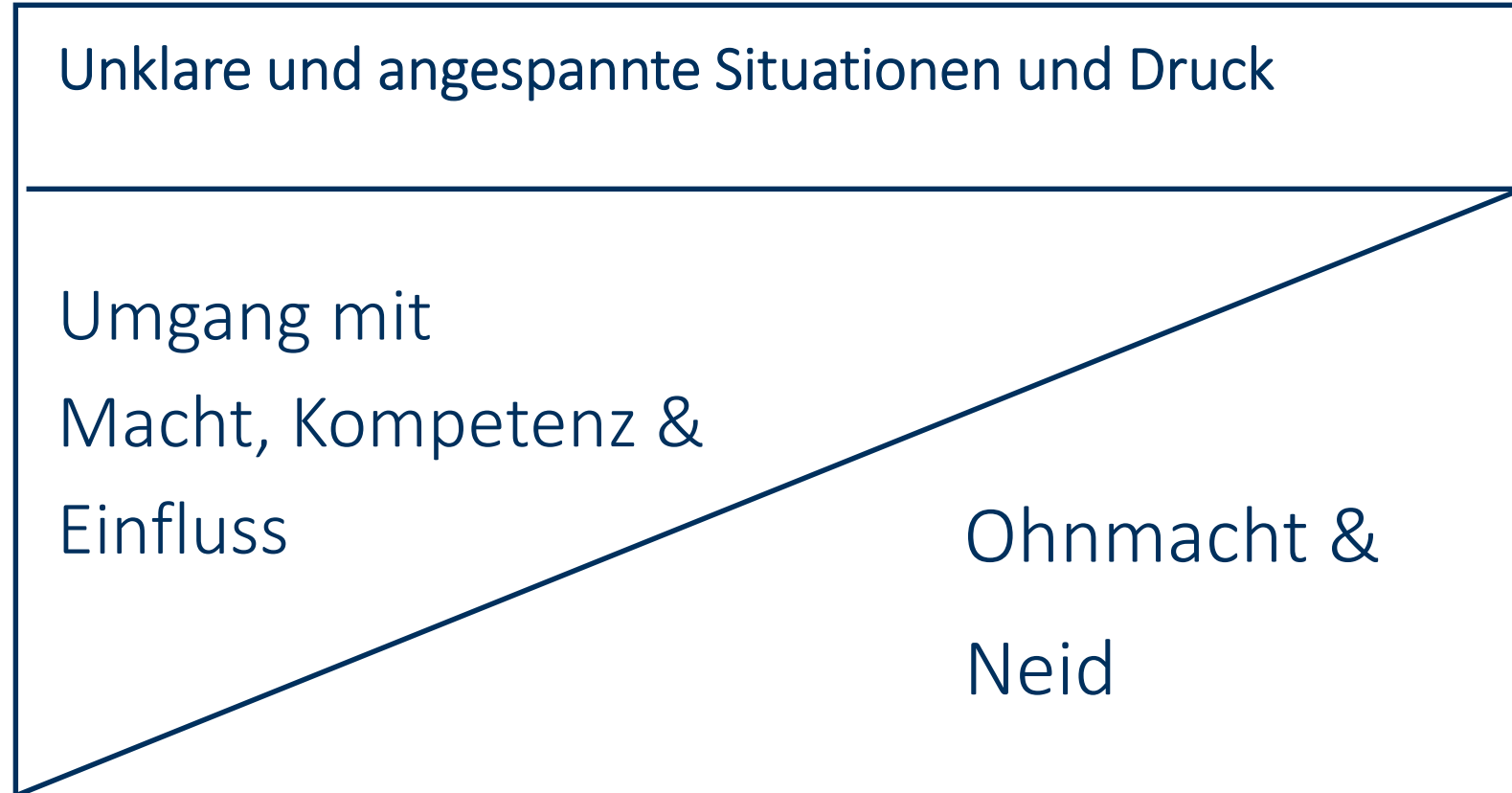


Nicht mehr als drei!

Kanban, das Tapas-Rezept unter den To-do-Listen: Aufgaben visualisieren, strukturieren und häppchenweise angehen.



Unter Spannung Macht und Neid

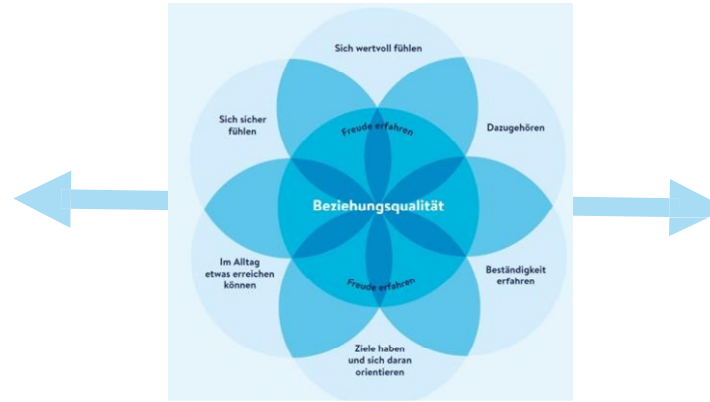
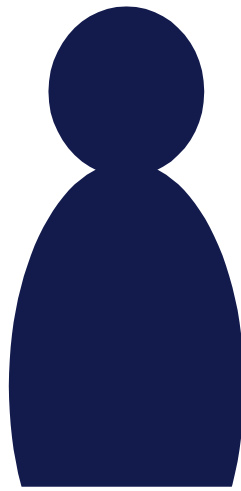


Was tun?

- Kultur transparent machen
- Kooperation statt Konkurrenz
- Kohäsion stärken
- Keine Unterschiede machen, keine „Lieblinge“
- Ziele vereinbaren
- Aufgaben transparent zuteilen.



Pflegekraft



Klient



Handwerkszeug



- ✓ Pflege- und Begleitzungsprozess
- ✓ Kommunikation
- ✓ Zusammenarbeit
- ✓ Reflexion



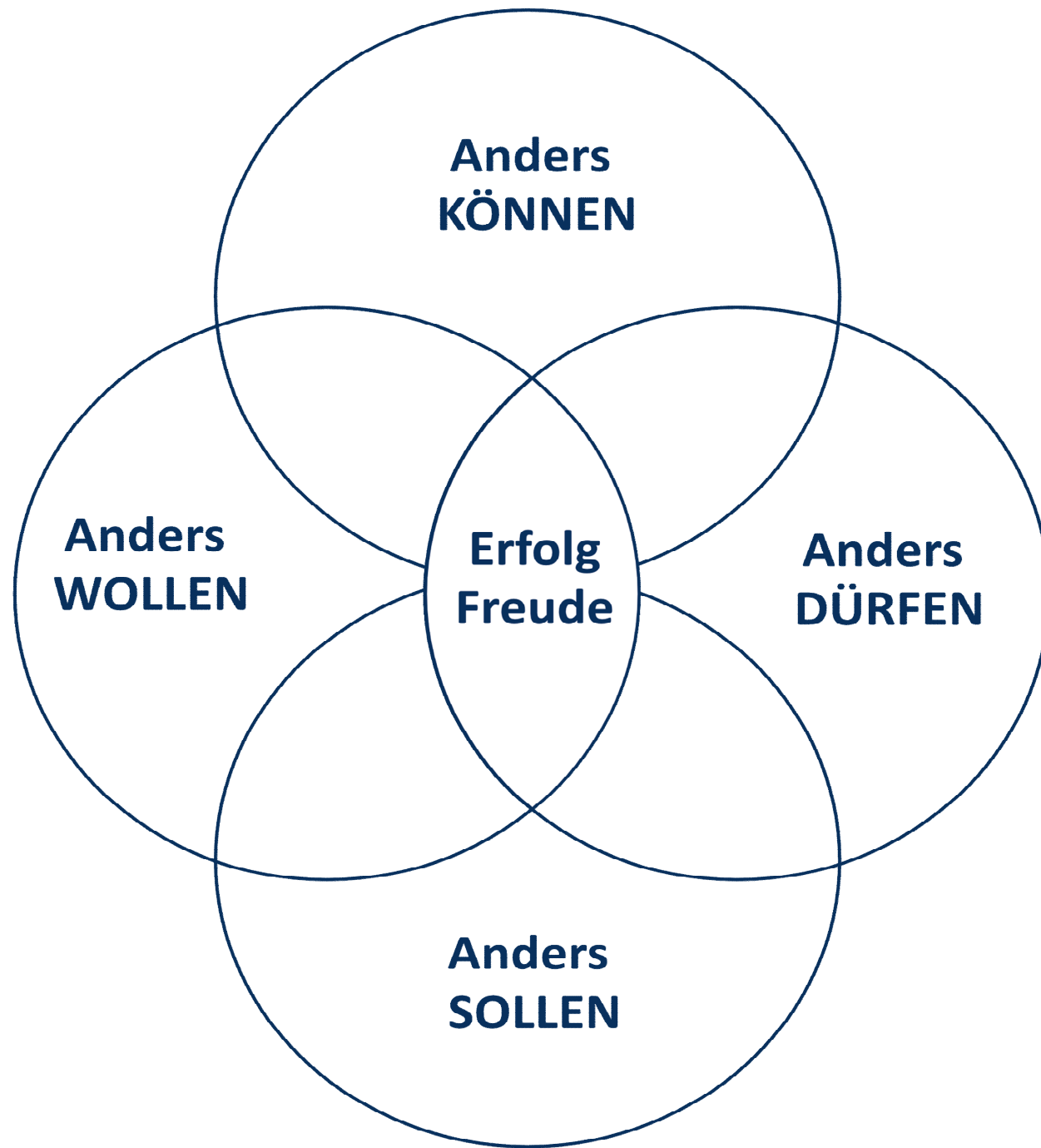
Weil Freude einfach dazu gehört



Wichtig: Beziehung, Vertrauen und Sicherheit



Führung gibt
Vision



Was zu tun ist

... Rahmengestalter für
Zukunftsprozesse werden –
auf Augenhöhe!

Claudia Thonet: Agile Consulting GmbH



Was zu tun ist

1. Sinn und Orientierung geben



Was zu tun ist

2. Rahmen gestalten für Selbstorganisation



Was zu tun ist

3. Hindernisse aus dem Weg räumen und coachen



Was zu tun

4. Konsequente Reflexion anregen

- Prüfendes und vergleichendes Nachdenken kann nicht verordnet werden, aber die Führung kann den Raum schaffen und mit gutem Beispiel voranschreiten.
- Ehrliche Reflexion geht nur mit Vertrauen und psychologischer Sicherheit einher



Krisen, Konflikte, Kompromisse

5. Kompetenzfelder agile Führung

Netzwerken und Neues lernen

- Raus aus der Komfortzone heißt es auch für Führungsrollen:
- Fehler machen und ständig neues ausprobieren, das erfordert Mut.



Krisen, Konflikte, Kompromisse

1

Getrieben sein: Zeitalter Pflege verändert sich

- ✓ Pflege neu denken – alte Zöpfe abschneiden
- ✓ Transformation - Chance Pflege neu aufzubauen
- ✓ Transparenz der Leistungen – Finanzielle Grundlage sicher
- ✓ Hierarchien abbauen und Verantwortung teilen
- ✓ Mitarbeiter*innen arbeiten und agieren „Hand in Hand“



Krisen, Konflikte, Kompromisse

- 2 **Zerrissen-Sein: Führungskräfte & Mitarbeiter:innen erleben DRUCK**
- ✓ Neue Gestaltungsräume kennen und nutzen
 - ✓ Neue Rollen für Führungskräfte & Mitarbeiter*innen trainieren
 - ✓ Arbeitsabläufe und Führungsaufgaben neu denken
 - ✓ Aufbau von agilen & resilienten Strukturen



Krisen, Konflikte, Kompromisse

3

Fehlende Ressourcen: Hamsterrad mit gravierenden Konsequenzen

- ✓ Transparenz Klarheit in der Struktur schaffen
- ✓ Widerstandskraft entwickeln im Umgang mit Herausforderungen
- ✓ Veränderungen, Umbrüche und Krisen durch Ressourcen positiv wenden und gestärkt aus ihnen hervorgehen!



Mit dem Anfangen anfangen

Sich zutrauen, dass es gelingt

Eigene negative Haltungen aufgeben

Etwas machen

Etwas besser machen

Etwas anders machen

Etwas immer wieder machen

Etwas

Lösungsorientierte Lebensführung

Stressoren



Den eigenen Stress
kennenlernen



Raus aus dem Stress

Selbstorganisation

- Quickies
- Alpen Methode
- Pausen & Puffer



Was du heute kannst besorgen



- Selbstorganisation ist das Geheimnis der klugen Faulpelze
- Die Spinnwebbe sofort entfernen oder doch das ganze Haus putzen?
- Leisten Sie sich einen Quickie!

Gipfelstürmer planen mit der ALPEN Methode



- Aufgabe aufschreiben
- Länge schätzen
- Puffer einplanen
- Entscheidung treffen, Prioritäten setzen
- Nachkontrolle, Bilanz ziehen

FF - Der Faulenzerfaktor

- Planen mit den drei PPP
- Pausen, Puffer, Parkinson

Parkinson'sche Gesetz:

Wie lang ist lang? So lang Sie wollen!



Zukunftsverhalten: Die Planerin – Surferin - Dümplerin

- **Planerin:** Strategisch mit dem Ziel umgehen und diese Schritt für Schritt verwirklichen
- **Surferin:** Nicht planlos, sondern wählerisch – kurzfristige Gelegenheiten wie eine Welle nutzen
- **Dümplerin:** Langfristige Planungen sind sinnlos, kurzfristige Planungen sind sinnlos, besser ist es abzuwarten, was so auf einen zukommt. Sie leben entspannt im Hier und Jetzt



*Sei du selbst die Veränderung,
die du wünschst.*

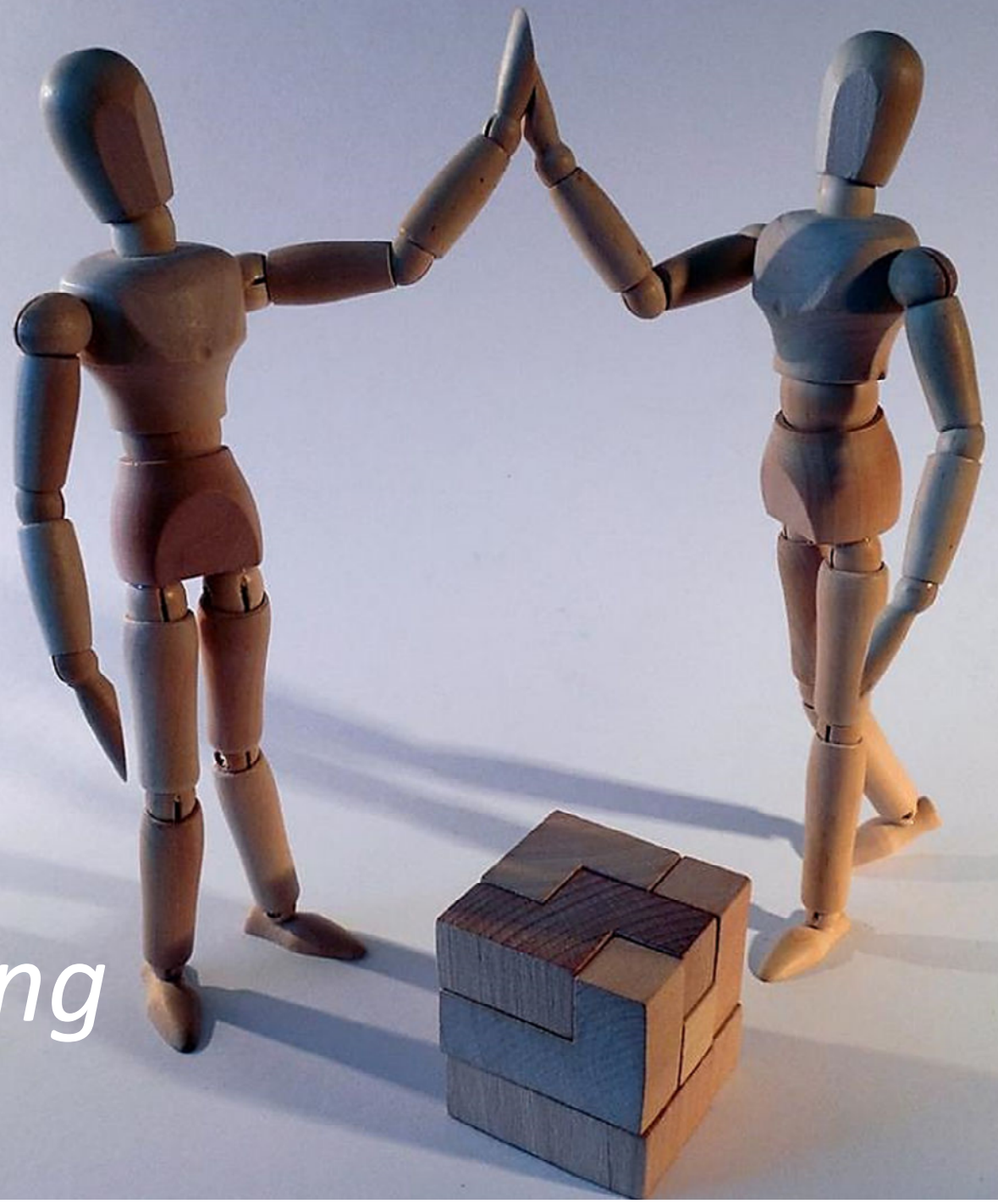
(M. Gandhi)



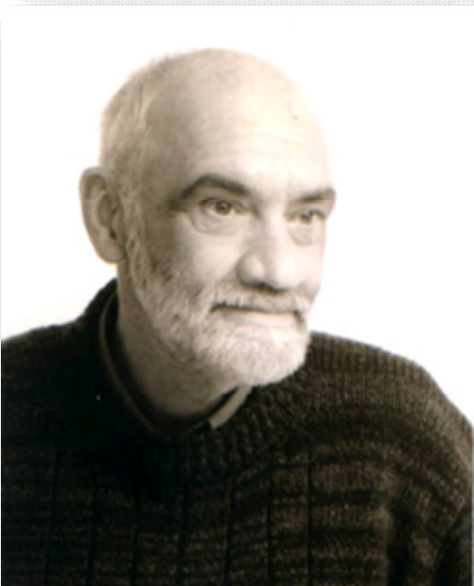
Gedeihliches Innen- und Umfeld

*Gedanken formen Sprache,
Sprache schafft Handeln
- jeden Tag!*

Lösungsorientierung



Lösungsorientierung



Solution Focused Approach

Schule von Milwaukee

- Steve de Shazer
- Insoo Kim Berg



Lösungsorientierte Lebensführung

Selbstmotivation stärken

Sich die brillanten Momente des Alltags bewusst machen

- Wo habe ich gespürt, dass ich am richtigen Ort bin?
- Wie kommt es, dass dieser Moment brilliant war?
- Was hat dieser Moment mit meiner Tätigkeit zu tun?



(McKergow:2008)



Arbeiten mit lösungsorientierten Fragen

Die Stärken herausarbeiten

- Was ist gut?
- Was kann so bleiben/soll sich nicht verändern?





Entdecken von Potenzialen

Denken Sie an eine schwierige vergangene Situation, die Sie bewältigt haben ...

- Wie habe ich das geschafft?
- Was war hilfreich, dass es besser wurde?
- Woran erkenne ich Verbesserungen?



Entdecken von Ressourcen

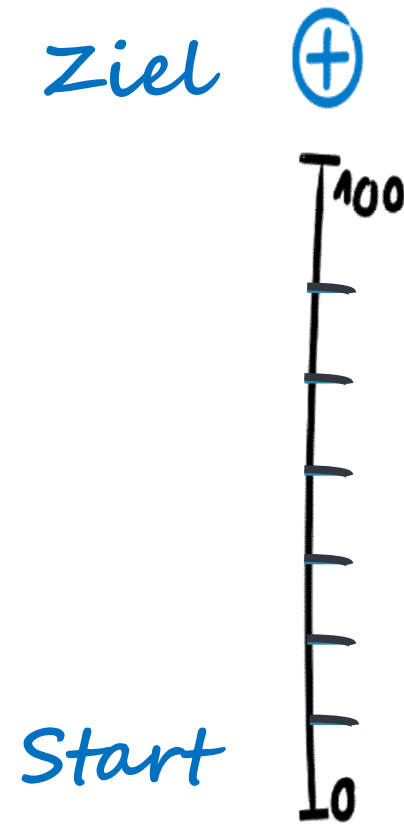
Welche

- Personen
- Situationen
- Ereignisse

sind hilfreich?

Ausrichten auf eine Lösung

Schritte zum Ziel auf Skalen
deutlich machen



A close-up photograph of a chainsaw blade cutting through a log. The blade is dark and metallic, with a blue handle visible on the right. The log is split, revealing a reddish-brown interior. Sawdust is visible around the cut. The background is a blurred green field.

Die Geschichte mit der Säge ...

Powernap

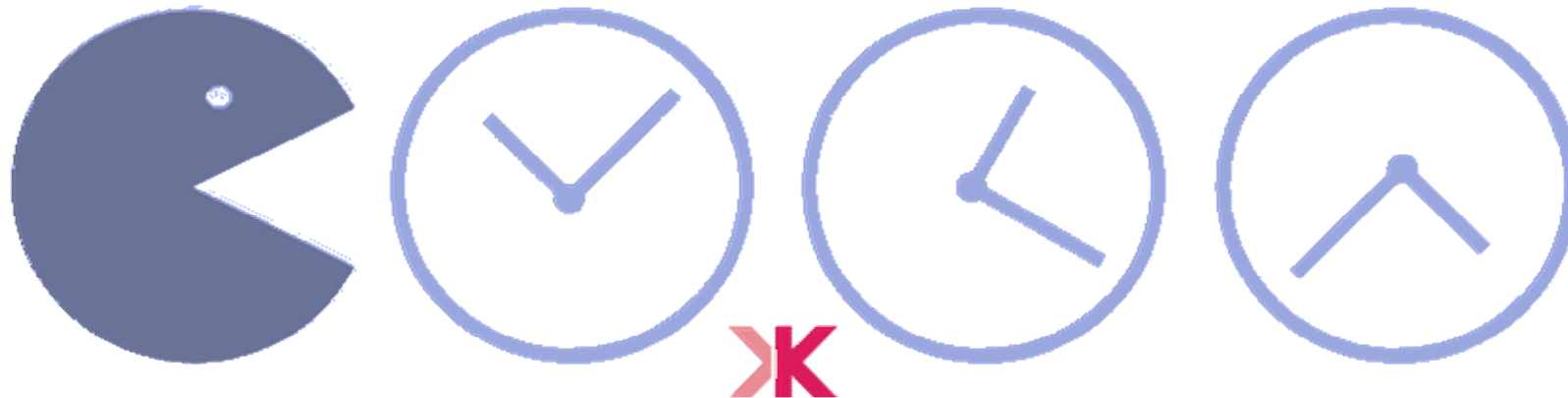
Selbstorganisation im Arbeitstaifun stärken

Die Geschichte mit dem Glas

Das Glas mit den sinnvollen Prioritäten füllen!

Zeitvernichtungsmaschinen in Grenzen weisen

- Die Verfügung über die Zeit wiedergewinnen
- Klare Regeln zum Umgang mit Emails & Chats
- Das Zeitempfinden regulieren
- 10 : 10 : 10 Regel konsequent anwenden



*Sei du selbst die Veränderung,
die du wünschst.*

(M. Gandhi)



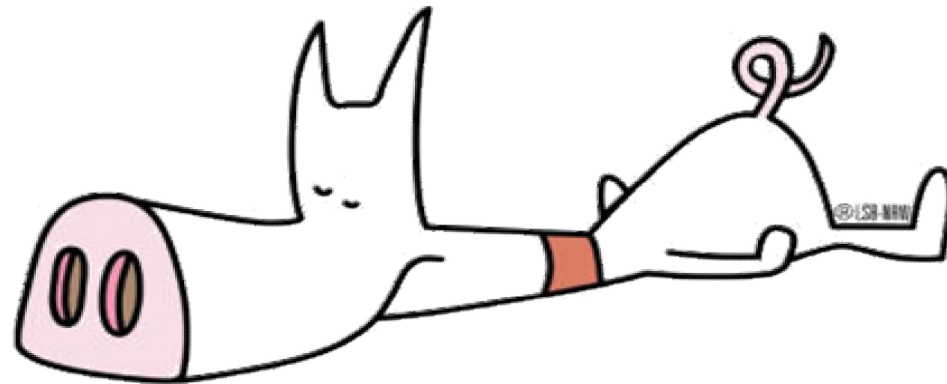
Lösungsorientierte Lebensführung

Mentale Stärke pflegen



Mentale Stärke pflegen

- Mentales Tagebuch / Dankbarkeitsmediation
- Sich erinnern und den inneren Schweinehund überwinden
Umsetzungsprotokoll



Energie gewinnen



Ohne Gefühl geht gar nichts

Wie kann ich meine
Lernbereitschaft und
Neugier aufrecht erhalten?





Suggestion

Begriffsbestimmung

Manipulative (Selbst-)
Beeinflussung von Fühlen,
Denken und Handeln

Es ist immer alles so ...

negativ!

Den Blickwinkel ändern – Kraft schöpfen

Selbstsuggestion

- Ich schaffe das nie!
- Ich mache alles falsch!
- Keiner mag mich!
- Ich habe keine Zeit!
- Ich kann/darf nicht!

Selbstsuggestion

- Ich schaffe das: Schritt für Schritt!
- Ich mache das richtig!
- Ich mag mich!
- Ich bin da!
- Ich kann/darf das!



Den Blickwinkel ändern – Kraft schöpfen

Das Team:

- Wir helfen dir, wir schaffen das!
- Du lernst aus deinen Fehlern, du wirst immer besser!
- Du bist ein wichtiger Teil des Teams!
- Wir organisieren Hilfe
- Du lernst das / darfst das





Alles im Leben beginnt mit unseren Gedanken.

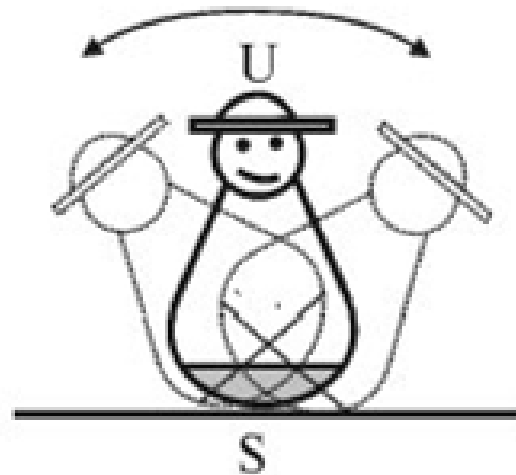
Gedanken sind Kräfte.

Sie können uns glücklich oder unzufrieden
machen.

Wir haben die Wahl!

Was auch immer auf mich zukommt, ich kann damit
umgehen und werde eine Lösung finden.

Ich kann etwas tun, um die Krise, das Problem, die
Niederlage oder den Fehlschlag zu bewältigen.



Faktoren, die die Resilienz fördern

- Die Fähigkeit, um Hilfe zu bitten
- Positive Erfahrungen mit Krisenbewältigung
- Eine optimistische Haltung
- Bewegung



Selbstwahrnehmung

Techniken, um den inneren Zustand zu verbessern:

- Visualisierung des idealen Zustands
- „Aha“- Annahmen und loslassen
- Framing



Selbstwirksamkeit

Regeln:

- „Sei dein bester Freund“
- „Suche in den Fehlern anderer keine böse Absicht“
- „Liebe, was du bekommst“

WISSEN
worauf es
ankommt



Selbststeuerungs-fähigkeit



Eigene Gefühlszustände regulieren bzw. kontrollieren



Sich selbst beruhigen



Kennen der Handlungsalternativen



Innere Anforderungen bewältigen

Problemlösekompetenz

- Sich realistische Ziele setzen
- Probleme direkt angehen
- Problemlösestrategien erkennen
- Verschiedene Lösungsmöglichkeiten entwickeln



Die Geschichte mit den roten Erbsen

Frage:

Woran erkenne ich, dass die derzeitige schwierige Situation sinnvoll für mich ist?

- Die stärkste Unterstützung ist die Konstruktion von Sinn
- Ein mentales Tagebuch führen



Zeitmanagement



Entscheidungen

Glück hat Perspektive

10:10:10 Formel bei Entscheidungen beherzigen

Bedeutung einer Entscheidung aus der Perspektive:

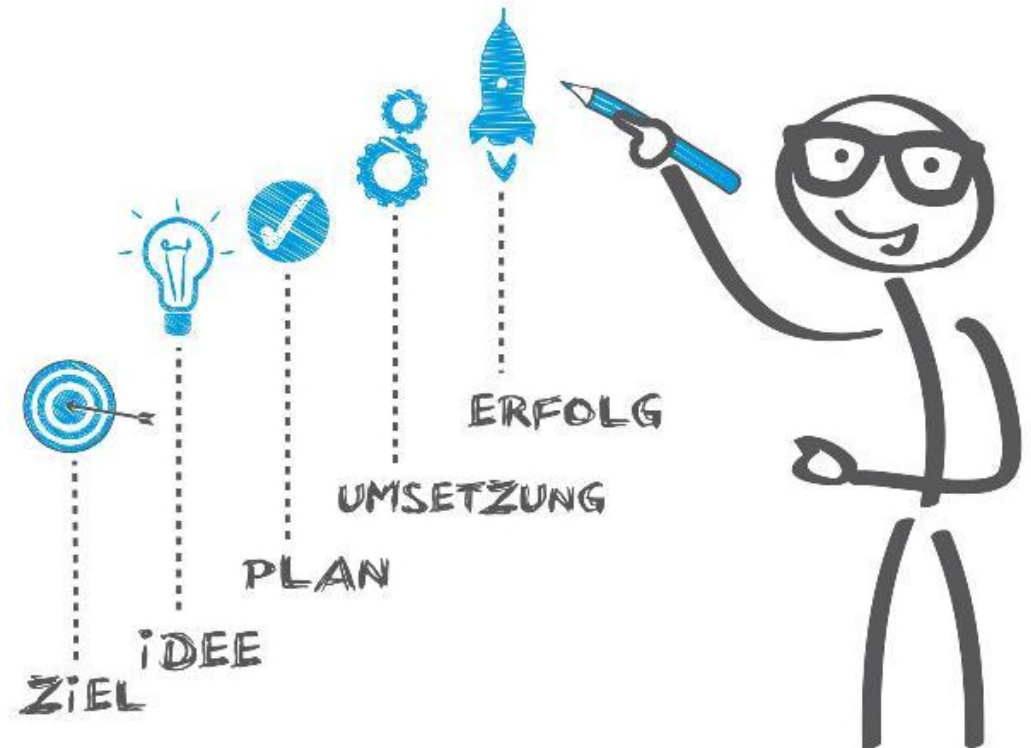
Welche Konsequenzen hat sie ...

- in 10 Minuten
- in 10 Monaten
- in 10 Jahren?



Planung

- Entscheidungen treffen
- Prioritäten setzen
- Zeiten messen
- Zeitplanbuch einsetzen
- Tageslisten
- 60/ 20 Regel beachten



Planung

Tue ich das Richtige in meinem Aufgabenbereich?

- A-B-C-Methode
- Aktivitäten-Checkliste
- Delegieren mit Verstand, Zeit und Plan





(Zeit-)
Absprachen
einhalten

Zwischen Reiz und
Reaktion liegt der

Raum der Entscheidung

– das ist Ihre Freiheit

Planung

Dringend oder wichtig?

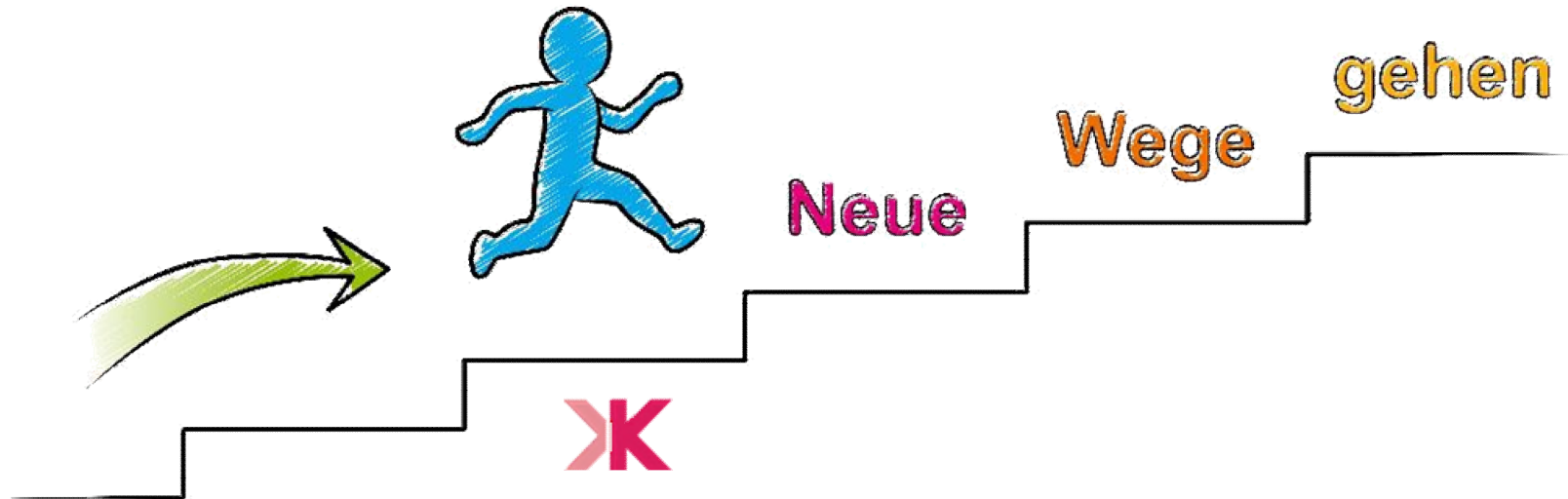
- Dringend: dalli, dalli...jetzt muss aber
- Wichtig: Hauptaufgaben, die mich meinem Lebenssinn näherbringen, zuerst
- Prioritäten ,1-2-3‘ festlegen

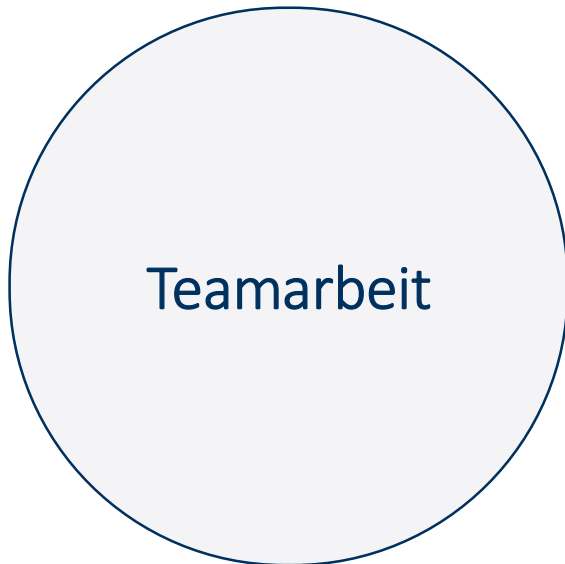


Zeitmanagement – geplanter Umgang mit der Zeit

Mit dem heutigen Tag beginnt der Rest Ihres Lebens

- Was wollen Sie weitermachen?
- Was wollen Sie ändern?
- Woran werden Sie die Veränderung bemerken?





Gesunde Teams



Kompetenzen entsprechen den
Verantwortungsbereichen



Vorbehaltsaufgaben transparent
und zeitlich geplant

Professionelle
Pflege



Rolle der professionell
Pflegenden



Delegation



Leitbild/ Charta



Prioritäten setzen

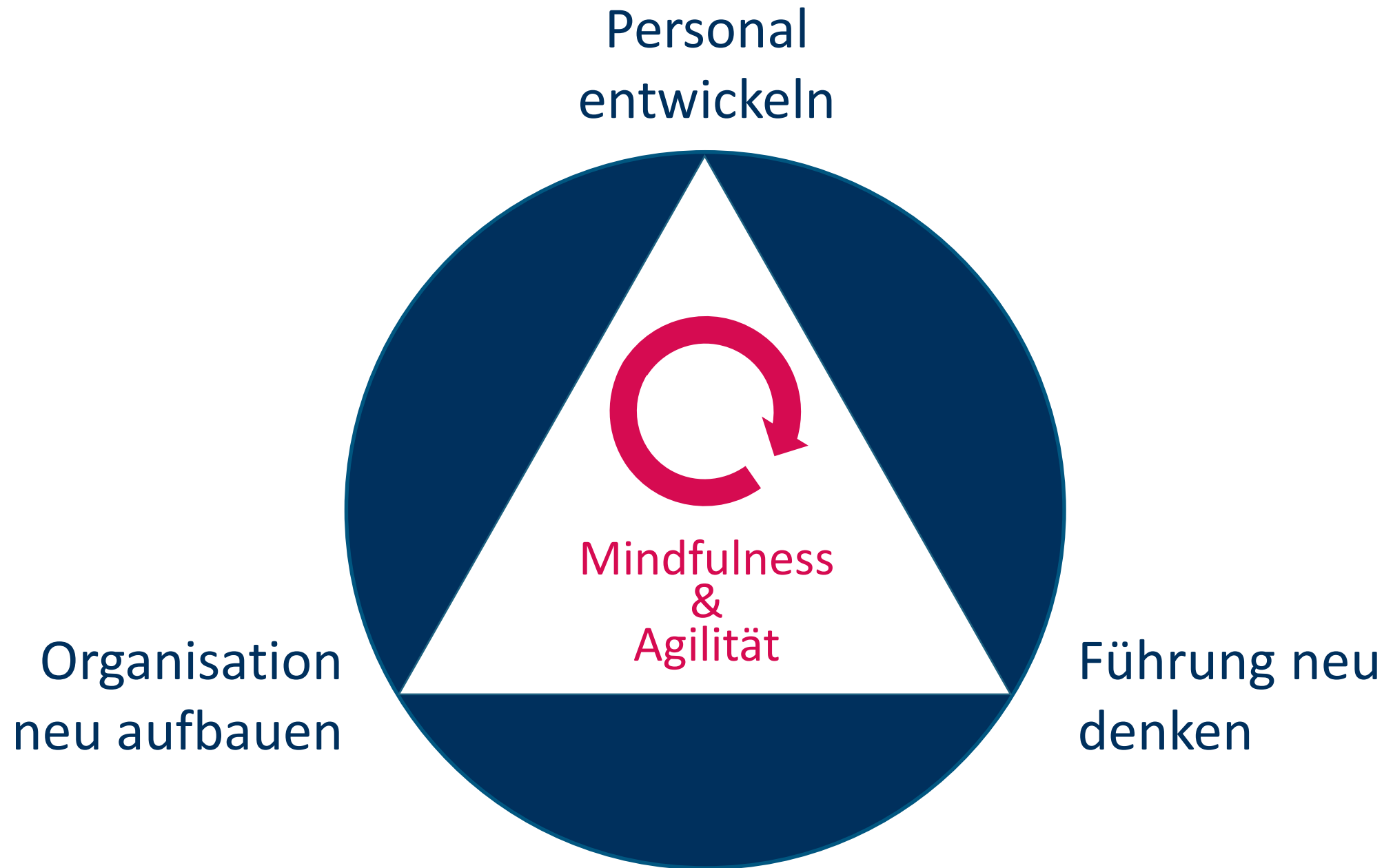


Gemeinsames Zeitmanagement

Rollen hinterfragen –
moderne Führung:

JedeR führt, jedeR folgt





Auf den Wellen der Veränderung reiten





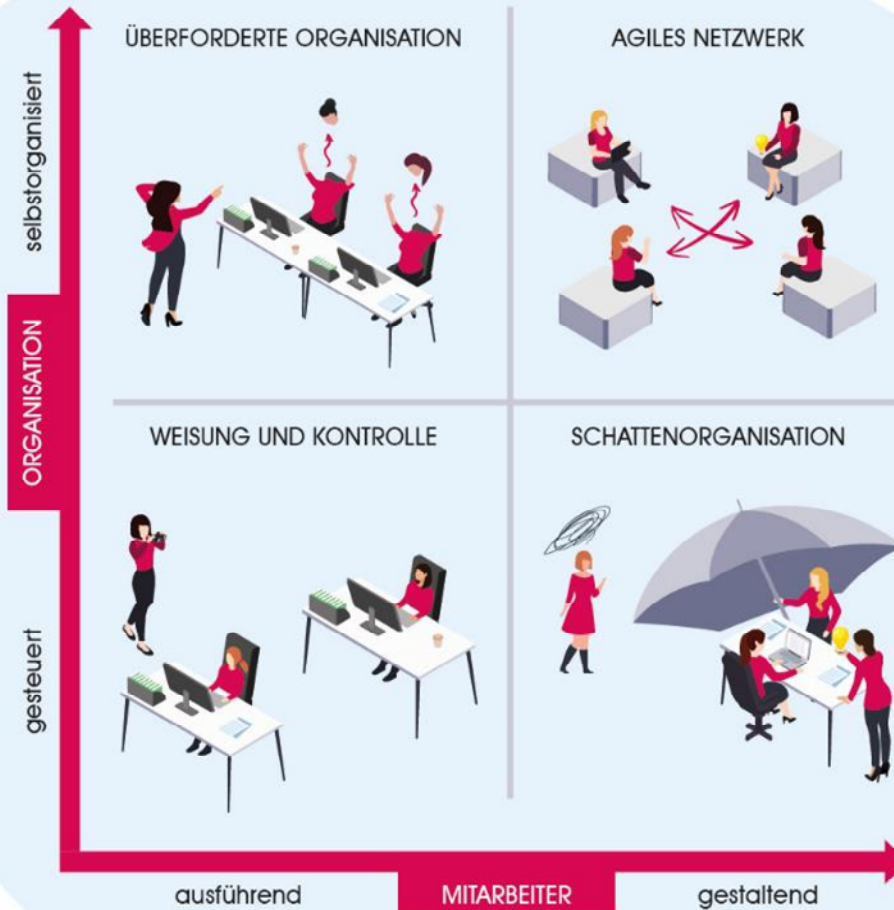
Lebendigkeit entfesseln

Immer festere Knoten
Immer weniger Gestaltungsraum

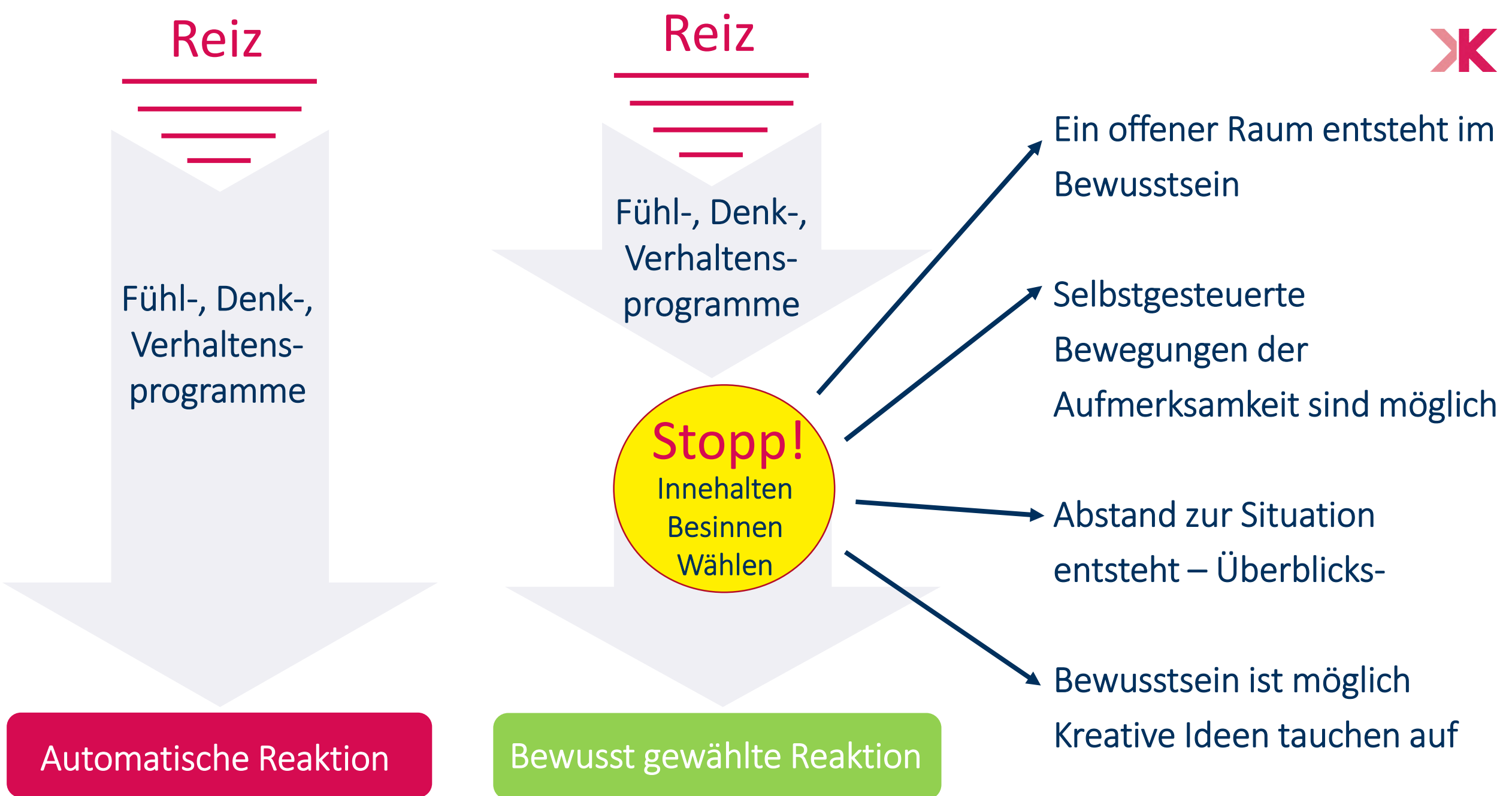


Enge
Angst
Not

Jetzt gegensteuern – Mut tut gut!



Die Entwicklungsstadien der Organisation berücksichtigen

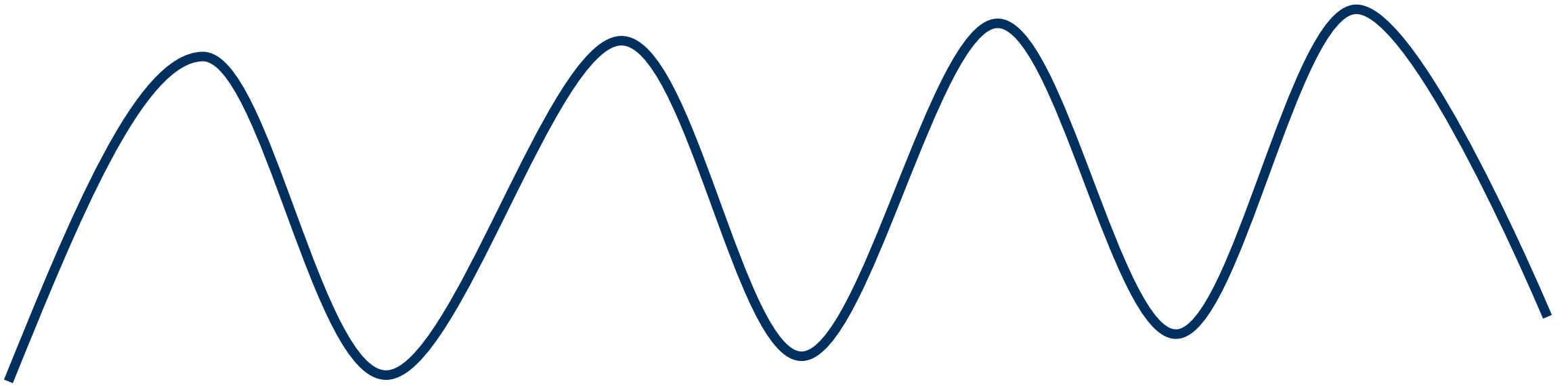




Mit dem Team im Flow sein

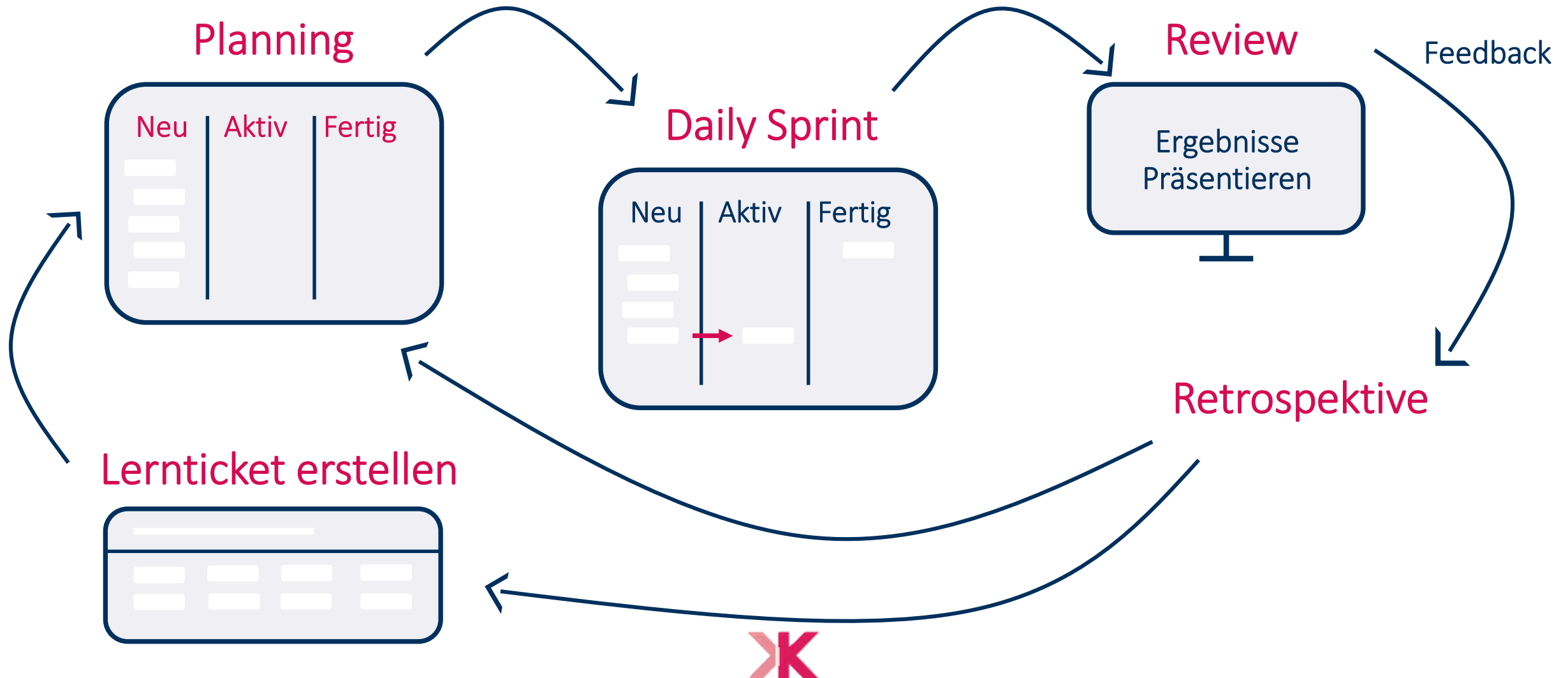
- Vision wird immer wieder lebendig mit der zentralen Frage „Wofür?“
- Wofür genau möchte ich mich engagieren?
- Was treibt mich an?
- Zu was möchte ich im Unternehmen - und zu was für einer Welt möchte ich beitragen?

Soziale Systeme lassen
sich nicht beherrschen

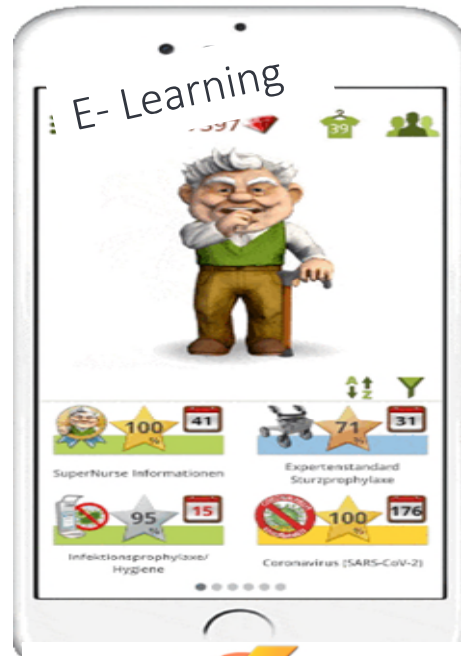


man kann nur Impulse setzen

Prozess des agilen Lernens



Neue Wege durch Digitalisierung und Robotik



SUPER NURSE

Die Quiz-App für Pflegende



„Digitale Transformation“ des Gesundheitswesens mit intelligenten Ideen.

Kamelpfad-Strategie

Sie leiten Ihre Karawane sicher durch
die Wüste der Veränderung





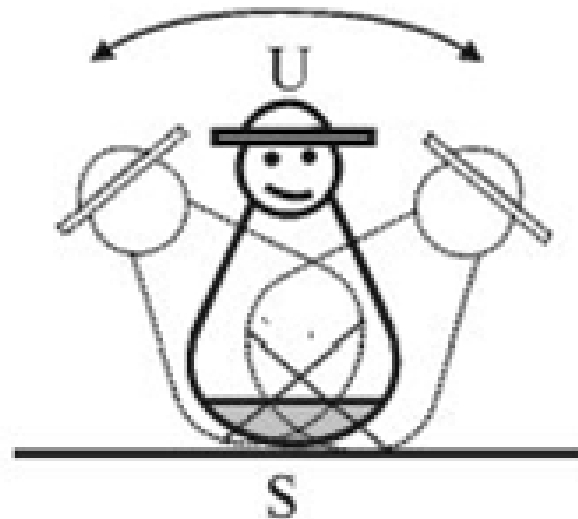
Resilienztraining

Wie Krisen mich stärker machen.



Was auch immer auf mich zukommt, ich kann damit umgehen
und werde eine Lösung finden.

Ich kann etwas tun, um die Krise, das Problem, die Niederlage
oder den Fehlschlag zu bewältigen.



Faktoren, die Resilienz fördern

- Überzeugung, Einfluss auf das Leben zu haben
- Vertrauen in die Selbstwirksamkeit
- Selbstvertrauen, innere Stärke
- Einbindung in soziale Netzwerke – Gewissheit, nicht allein zu sein



Die Größte Freiheit des Lebens:

Die geistige Freiheit des Menschen, die man ihm bis zum letzten Atemzug nicht nehmen kann, und die ihm auch noch bis zum letzten Atemzug Gelegenheit gibt, sein Leben sinnvoll zu gestalten

Victor Frankl

Resiliente Menschen . . .





Resilienz Management

- Alle Managementmaßnahmen, die darauf abzielen, die Widerstandsfähigkeit von Mitarbeitenden gegenüber äußeren Einflüssen zu stärken
- Aufbau eines gedeihlichen Umfeldes
- Lösungsorientierung
- Gesundheitsförderung

*Organisationale
Faktoren,
die Resilienz
fördern*

Fördern der Selbstbestimmung und angemessener Gestaltungsräume

Mitarbeitende sollen Stärken leben dürfen (Kompetenzkompass)

Stärken des Selbstvertrauens

Vermitteln der Gewissheit, nicht allein zu sein

Resilienter Umgang mit Stress



- Stressige Situationen einschätzen können
- Reaktion kontrollieren
- De-Blockierung

Resilienter Umgang mit Stress



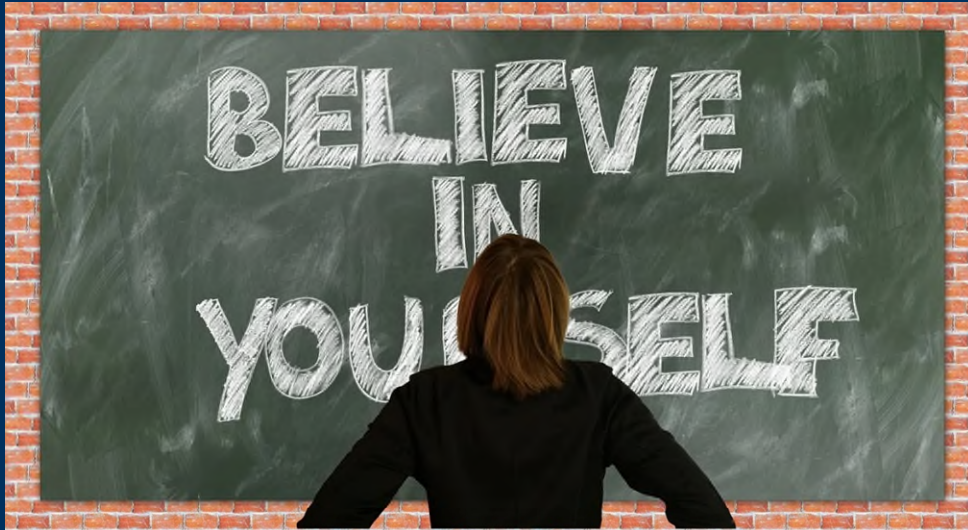
- Bewältigungsstrategien kennen und anwenden
- Unterstützung holen und nutzen
- Aus der Situation lernen

Faktoren, die Resilienz fördern

- Die Fähigkeit, um Hilfe zu bitten
- Positive Erfahrungen mit Krisenbewältigung
- Eine optimistische Haltung
- Bewegung



Selbstwahrnehmung



Techniken, um den inneren Zustand zu verbessern

- Visualisierung des idealen Zustands
- „Aha“- Annahmen und loslassen
- Framing



Selbstwirksamkeit

Regeln:

- „Sei dein bester Freund“
- „Suche in den Fehlern anderer keine böse Absicht“
- „Liebe, was du bekommst“

WISSEN
worauf es
ankommt





Resiliente Problemlösekompetenz entwickeln

- Sich realistische Ziele setzten
- Sich trauen, Probleme direkt anzugehen
- Problemlösestrategien erkennen
- Verschiedene Lösungsmöglichkeiten entwickeln



Das Bambus-Prinzip

- Im Wind wiegen und biegen statt zu brechen
- Strategie im Umgang mit stürmischen Zeiten
- Flexibilität und Beweglichkeit zeigen
- Tief verwurzelt, stabil und standhaft sein



Das Bambus-Prinzip

Resilienz entsteht, wenn wir dem Menschen ..

- ausreichend Luft zum Atmen,
- einen nährenden Grund für seine Wurzeln
- und vor allem Licht und genügend Raum zum Wachsen geben.
- Wind, Sturm, Gewitterwolken – und manchmal auch trockene Zeiten – gehören zum Wachstumsprozess dazu.

Bildnachweis

- <https://pixabay.com/>
- <https://pexels.com>
- <https://account.adobe.com>
- <https://de.fotolia.com/>



Vielen Dank

