

German Quernheim

**Und jetzt Sie! – Selbst- und Zeitmanagement
in Gesundheitsberufen**

Top im Gesundheitsjob

German Quernheim

Und jetzt Sie! – Selbst- und Zeitmanagement in Gesundheitsberufen

Mit 12 Abbildungen

German Quernheim

Rheinstraße 9

56410 Montabaur

www.German-Quernheim.de

ISBN-13 978-3-642-10389-6 Springer-Verlag Berlin Heidelberg New York

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funk-sendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland vom 9. September 1965 in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes.

Springer Medizin

Springer-Verlag GmbH

ein Unternehmen von Springer Science+Business

springer.de

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2010

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

Für Angaben zu psychologischen und rechtlichen Aspekten können vom Verlag und Autoren keine Gewähr übernommen werden. Derartige Angaben sind vom jeweiligen Anwender im konkreten Einzelfall auf ihre Richtigkeit prüfen zu lassen.

Planung: Barbara Lengricht und Susanne Moritz, Berlin

Projektmanagement: Ulrike Niesel, Heidelberg

Lektorat: Dr. Sirkka Nitschmann, Werl-Westönnen

Zeichnungen: Claudia Styrsky, München

Layout und Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Satz: Fotosatz-Service Köhler GmbH – Reinhold Schöberl, Würzburg

SPIN: 12801916

Gedruckt auf säurefreiem Papier

22/2122/UN – 5 4 3 2 1 0

Vorwort

Kompakt, praxisnah, lesbar und damit hilfreich, so sollte diese neue Reihe für Berufstätige an der Basis sein. Die Bücher ► Top im Gesundheitsjob sind untereinander vernetzt. Gerne habe ich dafür diesen Titel zum Themenbereich »Selbstmanagement« geschrieben.

Häufig höre ich von den Teilnehmern meiner Seminare für Gesundheitsberufe Erwartungshaltungen wie: *»Ich weiß zwar nicht, was ich konkret tun soll, aber ich werde diesen Job nicht bis zur Rente ausüben.«* Mit diesem Buch sollen Anregungen zur Veränderung vorgestellt werden.

Man merkt dem Text an, dass dieser durch die Arbeit mit Menschen in Seminaren entstanden ist. Diesen danke ich als erstes für die vielen Beispiele aus ihrem Berufsalltag.

Ganz herzlich danke ich Frau Lengricht und Frau Moritz stellvertretend für den Springer-Verlag, Frau Nitschmann vom Lektorat, Frau Styrsky für die gelungenen Abbildungen und natürlich Ihnen, der Leserin bzw. dem Leser, für den Erwerb.

Ich wünsche Ihnen Anregungen und freue mich auf Ihre Reaktionen.

Montabaur im Juli 2010
German Quernheim

Über den Autor



German Quernheim ist Krankenpfleger, Dipl.-Pflegepädagoge und NLP-MasterCoach im Bereich Change-Management, Systemisches Coaching und Karriereplanung. Er sammelte Erfahrungen in der Personalentwicklung und in Führungspositionen verschiedenster Gesundheitseinrichtungen. Er begleitet Mitarbeiter aus Gesundheitsberufen als Praxisanleiter und Personalcoach. In seiner Tätigkeit als Dozent lehrt er an der verschiedenen Bildungseinrichtungen in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Inhaltsverzeichnis

1	Selbstverantwortung übernehmen	2
1.1	Wer trägt die Verantwortung?	3
1.2	Bisherige Überzeugungen und Einstellungen	3
1.3	Woher stammen Ihre Glaubenssätze?	6
1.4	Wählen Sie eine hilfreiche Einstellung	8
1.5	Wünsche & Visionen	8
1.6	Wählen Sie ein Vorbild	14
1.7	Misserfolge	15
1.8	Ausrichtung Ihres Lebens?	19
1.9	Kaskade der Lebensziele	27
2	Anders denken	31
2.1	Ursache und Wirkung führen zum Erfolg	32
2.2	Leben heißt Veränderung	34
2.3	Nutzen Sie die Macht Ihres Unterbewussten	36
2.4	Auswirkungen beruflicher Arbeit	39
3	Karriereplaner für das Gesundheitswesen	43
3.1	Unzufriedenheit im Beruf	43
3.2	Marketing & Trends im Gesundheitswesen	60
4	Ziele	63
4.1	Gute Ziele formulieren	64
4.2	PISMART	65
4.3	Misserfolge und Sackgassen	72
4.4	Setzen Sie sich Ihre Ziele	74
4.5	So trainieren Sie und setzen Ziele um	75
4.6	Feiern Sie die erfolgreiche Zielerreichung	76
4.7	Managen Sie sich selbst	77

5	Stressmanagement	79
5.1	Ertragen Sie, was Sie nicht ändern können	79
5.2	So treten Sie Arbeitsunterbrechungen entgegen	81
5.3	Planen Sie Termine optimal	83
5.4	Das 80/20-Pareto-Prinzip	87
5.5	Prioritäten setzen	88
5.6	Bedeutung von Entscheidungen und Klarheit	92
6	Stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl	96
6.1	Ausgeprägtes Selbstwertgefühl immunisiert	96
6.2	Vertrauen Sie Ihrer Resilienz	97
6.3	Aktivieren Sie Ihre Selbstwirksamkeit	100
7	Zeitmanagement	105
7.1	Zeitplanung	105
7.2	Arbeit Sie effizient	107
7.3	Zeit für sich	112
7.4	Hinterfragen Sie auch die private Effizienz	114
7.5	Reduzieren Sie Fremdbestimmung	117
7.6	Aufschieben lohnt sich nicht	118
7.7	Beziehungen und Netzwerke unterstützen	123
8	So delegieren Sie richtig	125
8.1	Vorteile der Delegation	125
9	So lernen Sie »Nein-Sagen«	130
9.1	Setzen Sie anderen Grenzen	130
9.2	So sagen Sie selbstbewusst: »Nein«	131
10	Ohne Organisation kein Selbstmanagement	133
11	Wissensmanagement	136
11.1	Warum muss ich mich fortbilden?	137
11.2	Aktuelles Wissen o.k. – aber woher?	138
11.3	Wer bezahlt das?	143
11.4	Wissensmanagement als Betriebskultur	145

12 Karriereplanung	147
12.1 Zukunftstrends	148
12.2 Klären Sie neue Zielsetzungen im Umfeld ab	154
In aller Kürze	156
Literatur	157
Stichwortverzeichnis	159

Kennen Sie das ?

Pflegerin Julia ist in ihrem Beruf unzufrieden und möchte gerne etwas anderes machen. Was genau, weiß sie nicht. Ihre Kollegin, **Altenpflegerin Sarah**, weiß, dass sie später im Bereich der Anleitung oder der Einarbeitung arbeiten möchte und **Pfleger Frank** setzt sich das Ziel, in 5 Jahren Stationsleiter zu sein.

Die Pflegedirektion von allen dreien sucht Mitarbeiter für neu geplante Projekte. Gerne steigt **Sarah** in die gerade gegründete »AG Behandlungspfad« ein. Denn sie möchte diese später für ihre pädagogischen Aufgaben nutzen. Motiviert meldet sich **Frank** für den Arbeitskreis des betrieblichen Vorschlagswesens, denn er erhofft sich dadurch, praxisnahe Erfahrungen mit ökonomischen Fragestellungen sammeln zu können. Nur **Julia** meldet sich nicht, weil sie »keine Ahnung hat«, was sie später einmal machen möchte.

Was denken Sie, wen die PDL für neue Positionen ansprechen und fördern wird?

Arzthelferin Ute arbeitet nun schon viele Jahre in einer Hausarztpraxis. Mit großem Unbehagen sagt sie ihrem Chef nach seinem Bedrängen zu, sich zukünftig mehr um die Administration in der Praxis kümmern zu wollen. Dort soll sie ihre Kenntnisse im Bereich der Homopagedarstellung im Internet und insbesondere im Ausbau von IGeL-Angeboten (individuelle Gesundheitsleistungen) vertiefen. Ute ist ratlos. Sie weiß nicht, wie sie vorgehen soll und welche Kurse sie wann besuchen muss. Zudem bezeichnet sie sich selbst als »Organisationschaotin« und Pummelchen. Sie leidet unter Übergewicht. Ihre Freunde haben mehrfach kritisch geäußert, dass man sich auf ihre Zusagen kaum noch verlassen könne und sie alle wichtigen Termine (Geburtstage, Veranstaltungen) immer wieder vergesse.

Selbstverantwortung übernehmen

Vielleicht erscheinen Ihnen die obigen Negativbeispiele recht nachdrücklich, aber diese entstammen realen Alltagssituationen, wo Menschen mit ihrem Berufs- oder Privatleben unzufrieden sind, selbst aber nicht so recht wissen, was sie ändern können. Frank und Sarah haben ihren Plan und ihre Ziele – Julia und Ute nicht. Unsere fiktiven Personen werden Ihnen im Buch an der einen oder anderen Stelle wieder begegnen.

Diese konkrete Ausgangslage begegnet mir im beruflichen Alltag des Coaching häufig und bietet sich als praxisnahen Einstieg zur Thematik des Selbstmanagements an. Bislang werden weder an allgemeinbildenden Schulen und Berufsschulen, noch in akademischen Studiengängen Kompetenzen vermittelt, wie Menschen ihre beruflichen und privaten Ziele systematischer erreichen lernen können. Dieses Buch soll für die Beschäftigten im Gesundheitswesen ein erster Ratgeber dazu sein.

Immer wieder hören wir Kollegen klagen, die nicht so recht wissen, wie es mit ihrer beruflichen Entwicklung weitergehen soll. Zwar absolvierten diese damals mehr oder weniger engagiert ihre Berufsausbildung, jetzt aber, nach einigen Jahren Berufspraxis mit fordernden Patienten, Sparzwängen und permanenten Belastungen der Gesundheitspolitik, entwickeln manche Kollegen die Vorstellung, dass sie dieses »Chaos« keinesfalls bis zu ihrer Rente tagtäglich erleben möchten. Mangels Zielen haben sie aber keinen berühmten »Plan B« in der Tasche. Unsere positive »Beispiel-Sarah« und unser »Beispiel-Frank« streben ihren Plan A in kleinen überschaubaren Schritten ganz langsam an und haben zusätzlich einen »Plan B« und sogar »Plan C« vorbereitet. Der Weg, wie auch Julia und Ute dieses genauso erreichen können, beschreiben die folgenden Kapitel.

1.1 Wer trägt die Verantwortung?

Wer ist denn verantwortlich für Ihr Leben? Ihr Arbeitgeber? Ihre Partnerin oder Ihr Partner? Ihre Eltern? Die Bank? Die Regierung? Nein, Sie – und Sie wissen es auch! Aber die meisten von uns neigen dazu, diesen Sachverhalt zu vergessen und immer wieder andere verantwortlich zu machen.

➤ Gestatten Sie mir daher bitte, dass Sie in diesem Buch beständig aktiv aufgefordert werden, eine andere Perspektive einzunehmen und sich bewusst zu machen, dass nur Sie alleine für das Planen und Umsetzen Ihrer Ziele verantwortlich sind.

Fragt man in seinem Freundeskreis, wie das mit konsequenter Zielerreichung bei den einzelnen aussieht, erntet man häufig Ablehnung. Einige machen einen recht großen Bogen um die Zielformulierung, weil sie in der Vergangenheit enttäuscht wurden. Oder sie begründen, dass eine systematische Planung von Veränderungszielen viel zu aufwendig sei. Negativ wirken Selbstgespräche wie: »*Das schaffst Du doch sowieso nicht!*« – »*Das hat doch eh keinen Sinn!*« oder pessimistische Aussagen wie »*Mist!*«; auch der Satz »*Ich bin ein Versager!*« lässt die Hoffnung auf eine positive Zukunft in weite Ferne rücken. Das Selbstbild, welches wir von uns haben, kombiniert sich mit unseren Erwartungen. Sehe ich die Zukunft eher negativ, so besteht eine große Wahrscheinlichkeit, dass ich es auch entsprechend erleben werde. Die Psychologen sprechen bei diesem Phänomen von der **selbsterfüllenden Prophezeiung**. Wichtig ist daher Ihre Sicht von der Welt!

1.2 Bisherige Überzeugungen und Einstellungen

Die Wahrnehmung der Welt ist ein Spiegel unserer Ich-Bilder, in dem sich unsere Vorstellung über uns selbst, unser Privat- und Berufsleben abbildet. Wenn Sie nur lange genug an etwas glauben, entwickelt sich aus Ihrer Meinung Ihre Überzeugung. Diese bestimmt Ihre Lebensausrichtung und damit Ihr Handeln, ohne dass Sie weiter darüber

nachdenken. In Form von Selbstgesprächen lässt sich relativ leicht erfahren, wie Sie diesbezüglich gestrickt sind. Dazu kann der nachfolgende Selbstcheck helfen, mehr Klarheit zu erlangen.

Übung 1: Wo stehe ich

Stellen Sie sich Ihr Leben wie ein Theaterstück auf der Bühne vor. Sie nehmen bequem im Zuschauerraum Platz. Das Licht im Saal geht aus, der Vorhang öffnet sich, das Stück beginnt – mit Ihrer Geburt. Es zeigt Ihnen den Verlauf Ihres bisherigen Lebens. Einige dramaturgische Fakten kennen Sie und diese integrieren Sie passgenau in die laufende mentale (geistige) Aufführung. Sie sehen sich als Neugeborenes und wachsen im Kreise Ihres familiären Umfeldes auf. Danach werden Ihnen die veränderlichen Zeiten von Kindergarten, Schulen, Freundeskreisen, Ausbildungsbetrieben und natürlich Ihre mächtigen Berufserfahrungen geboten. So sehen Sie sich als berufstätiger Mensch und vielleicht noch mehr als Privatperson mit Hobbys, Partnerschaften, Familie und Freunden.

Betrachten Sie dieses Schauspiel, mit allen Haupt- und Nebenrollen, Schicksalsschlägen, Glücksmomenten, ernsten und freudigen Ereignissen. Welche Glaubenssätze, also welche Sichtweisen vom Leben hat die Hauptperson, also Sie, dort auf der Lebensbühne?

Nehmen Sie ein Blatt Papier und notieren Sie bitte alle Ihre Glaubenssätze und Auffassungen von dirigierenden Lebensregeln, die Ihnen in Ihrer Rolle spontan einfallen.

Beantworten Sie dabei die Fragen:

- Nach welchen Bestimmungen ist mein Leben gestrickt?
- Was darf ich tun?
- Was darf ich nicht tun?

Es ist klar, dass diese Übung im Alter von 40 oder 50 anders ausfällt als mit 17. Aber auch jenseits der Schwelle zum Erwachsensein stellen

Menschen fest, dass einige ihrer Werte gar nicht von ihnen selbst sind, sondern sie immer noch Päckchen von anderen Haupt- oder Nebenrollen (Eltern, Geschwister, Verwandte, Erzieher u.a.) mit sich herumtragen. Und später dann kommen sie bisweilen zum Ergebnis, dass sie solche alten Glaubenssätze eher behindern als entwickeln lassen.

Julia, als jüngste von 3 Geschwistern, erlebte in ihrer Kindheit, dass sich Eltern und Geschwister oft um ihre Angelegenheiten kümmerten. Sie brauchte kaum etwas zu entscheiden und gewöhnte sich im Laufe der Zeit daran, den Rat bzw. – wie sie es manchmal auch empfunden hat – die Befehle von anderen umzusetzen. Sie lernte nie eigene Entscheidungen zu treffen.

Im Coaching decken Klienten durch diese Theaterübung ihre bisherigen Glaubenssätze auf. Ähnlich einem Archäologen, der ein vermeintlich kostbares Fundstück ausgegraben hat und dieses nun vorsichtig und sorgfältig mit einem Pinsel von Sand und Erde frei legt. Das Freipräparieren von Glaubenssätzen benötigt Zeit. Darum kommen beim mehrmaligen Durchspielen des Theaterstücks Ihres Lebens immer weitere Details an die Oberfläche und die Liste der bisherigen »Sichtweisen über die Welt« wird vollständiger. Wenn diese erste Übung dazu nicht ausreicht, können zusätzliche Kontakte zu ehemaligen oder derzeitigen »Mitspielern« Wunder wirken.

Julia besucht dazu die Personen von damals (sofern sie noch leben), ihre Freizeit- und Klassenkameraden und alten Verwandten. Beim Unterhalten über vergangene Zeiten kommen ihre damaligen Annahmen über die Welt immer wieder zu Tage und Julia gelingt dadurch die weitgehend vollständige Abbildung ihrer bisherigen Glaubenssätze.

Zusätzlich zu den Glaubenssätzen orientieren sich manche Menschen an weiteren Themen, die einen Mittelpunkt ihres Lebens darstellen. Nachfolgend werden in alphabetischer Reihenfolge beispielhaft aufgeführt: Bestätigung, Beziehungen, Einfallsreichtum, Einfluss, Erfolg, Genuss, Gerechtigkeit, Glück, Herrschaft, Kameradschaft, Lob, Selbständigkeit, Sorgfalt, Vertrauen, Wirtschaftlichkeit, Wissbegier oder

Zuverlässigkeit. Alles Ziele, die sich allerdings bei einem Wertekonflikt »in die Haare bekommen können«.

So träumt Ute einerseits davon sich selbständig zu machen – möchte aber andererseits ihren sicheren Arbeitsplatz in der Hausarztpraxis nicht aufgeben.

Wertekonflikte werden gelöst, indem Sie sich zunächst die dahinter stehenden Motive (Beweggründe) bewusst machen, danach klare Prioritäten setzen (► Kap. 5.5) und erst dann mittels Ranking (engl. Rangliste) Wichtiges vom Unwichtigen unterscheiden.

Positive Beispiele von Glaubenssätzen

- »Ich bin nicht auf der Welt, um andere glücklich zu machen.«
- »Ich muss mich nicht immer so verhalten wie es andere gerne hätten.«
- »Ich darf auch Nein-Sagen!«
- »Bei ethischen Entscheidungen orientiere ich mich an meinem Gewissen.«

Visuelle sprachliche Vergleiche transportieren Gefühle und wirken auf unser Befinden ziemlich machtvoll. Ist die mündliche Prüfung Ihrer Weiterbildung für Sie ein »*absehbares Desaster*« oder »*eine Leichtigkeit*?«. Diese Affirmationen (Bestätigungen) können von Ihnen als Stellschraube genutzt werden. Damit steuern Sie Ihren Gemütszustand.

1.3 Woher stammen Ihre Glaubenssätze?

Im nächsten Schritt nach dem Selbstcheck 1 (► Kap. 1.2) unterscheiden Sie zunächst, welche Werte wirklich von Ihnen stammen, also Glaubenssätze, die Sie aus Ihrer Erfahrung heraus entwickelt haben und als Lebensregeln nutzen.

Welche Vorstellungen haben sich tief in Ihrem Inneren eingegraben und ließen Sie bisher in der Annahme, dass Sie selbst diese Dogmen (unumstößliche Meinung) entwickelt haben?

Möglicherweise erhielten Sie durch Selbstcheck 1 die Einsicht, dass die alten Glaubenssätze von Personen aus einer längst vergangenen Zeit stammen. Und in der Zwischenzeit haben nicht nur Sie sich geändert, sondern auch die Gesellschaft. Daher ist es erstrebenswert zu überprüfen, ob diese alten Glaubenssätze auch heute noch uneingeschränkt weiter gelten.

Einschränkende Beispiele von Glaubenssätzen

Julia kommt zu dem Ergebnis, dass Ihre Eltern ihr in der Kindheit immer wieder einredeten, dass sie sich anzupassen habe und sich zurückhalten soll.

Weitere Beispiele von begrenzenden Glaubenssätzen:

- »Der Chef sagt mir schon, was richtig und falsch ist.«
- »Du schaffst das sowieso nicht.«
- »Schuster bleib bei Deinen Leisten.«
- »Wo kommen wir denn dahin, wenn das jeder so machen würde?«

Es gibt auch Kollegen die dauernd in der Vergangenheit wühlen, um dort Schuldige aufzuspüren und diese für Ihre heute desolate Situation verantwortlich zu machen.

Julia ärgert sich schon seit Jahren über die Pflegedienstleitung, die aber schon seit 2008 in Rente ist. Damals hatte sie Julia vorgeschlagen in den Fachbereich zu gehen, wo sie sich heute unwohl fühlt. Julia hat den Vorschlag **unwidersprochen** angenommen.

Betroffene ärgern sich über Dinge in der Vergangenheit völlig umsonst. Denn die Zeiten sind schon lange vorbei und es ist deutlich hilfreicher, Energie anstatt in das Ärgern in Veränderungsprozesse der Gegenwart

und Zukunft zu investieren. Ziehen Sie aus Fehlentscheidungen Konsequenzen und übernehmen Sie selbst Ihr Management.

Manchem wird durch die Reflexion der eigenen Glaubenssätze (► Kap. 1.3) bewusst, welche enormen Unterschiede zwischen eigenen und eingeredeten Glaubenssätzen liegen können. Bedenken Sie bitte: Zurzeit gehört Ihnen nur dieses eine Leben – machen Sie sich also selbst glücklich. Haben Sie den Mut und weichen vom vorgezeichneten Weg Anderer ab!

1.4 Wählen Sie eine hilfreiche Einstellung

Im Leben gibt es immer wieder einmal Phasen, wo der Eindruck entsteht, alles habe sich gegen einen verbündet. Sie fühlen sich von Patienten ungeliebt, Ihre Kollegen und Vorgesetzten nerven, der Partner oder die Partnerin mitsamt der übrigen Familie piesacken Sie täglich. Je mehr wir uns dieses in Selbstgesprächen mental vorbeten, je mehr wir in diesem Jammerkreislauf (► Top im Job: Nicht ärgern, ändern) versinken, desto gravierender sind die negativen Auswirkungen. Und irgendwann glauben Sie keine Wahl mehr zu haben. Sie können Ihre Einstellungen zu den Umweltbedingungen ändern. Sie haben immer die Wahl, in welcher Qualität und Ausführungsart Sie Ihre Arbeit erledigen. Wechseln Sie die Perspektive und machen Sie aus der aktuell verabscheuten Arbeit die interessanteste Aufgabe, die Sie sich vorstellen können. Sollten Sie allerdings feststellen, dass diese Zustände nicht nur aktuell sondern chronisch auftreten, und mit Ihren Wünschen und Visionen kollidieren, dann wird es Zeit einen Richtungswechsel hinzulegen und Ihre berufliche Situation selbst zu managen.

1.5 Wünsche & Visionen

Alles was es in Ihrer Umgebung gibt, war anfangs nur eine Vision oder ein Wunsch. Hätten Hatch und Maietta in den 1980er Jahren nicht die

Idee gehabt, neue Bewegungskonzepte auf Patienten zu übertragen und hätte Christel Bienstein nicht den Wunsch entwickelt, die Ergebnisse der heilpädagogischen Arbeit mit behinderten Kindern auf die Situation von erwachsenen wahrnehmungsbeeinträchtigten Patienten zu übertragen, würden wir heute weder über kinästhetische Konzepte verfügen, noch könnten wir die basale Stimulation bei erwachsenen Intensivpatienten anwenden. Auch diese Dinge existierten am Anfang nur in der Vorstellung. Träumen Sie Ihre Visionen und machen Sie sich schrittweise unter Zuhilfenahme dieses Buches daran, die Visionen Schritt für Schritt umzusetzen.

Jeder Mensch entwickelt Wünsche und Visionen, die uns in Tag- oder Nachträumen bewusst werden. Viele Erdenbürger wünschen sich sehr viel Geld zu besitzen, um sich ihre Träume zu erfüllen: ein Leben auf den Malediven, nicht mehr zur Arbeit gehen müssen, die schicksten Autos, Boote und Häuser zu besitzen. Vermeintlich wären dann alle Sorgen passé und man würde nur noch im Glück schwelgen. Die Realität sieht anders aus: Sie kennen die Geschichten von Lotto-Lothar und sonstigen vermeintlichen Glückspilzen? Durch Reichtum kam Langeweile, es fehlten Aufgaben und es gab falsche Freunde und sie gerieten auf die schiefe Bahn. Mit Geld und Macht ethisch umzugehen bedarf einer hohen Kompetenz.

Als wir unsere Ausbildung begonnen haben, war die Arbeit noch schön. Da hatten wir noch Zeit für unsere Patienten, es war noch ganz viel Personal vorhanden. Folglich wünschen viele, diese Zeiten kämen wieder.

Aber leider ist auch dies ein Wunsch, der mit großer Wahrscheinlichkeit keine Realität werden wird. Es wird aller Voraussicht nach, z. B. in der Pflege, keinen Stellenschlüssel wie 1997 geben. Zugleich wird die Pflege auch nicht mehr das Sammelsurium an Leistungen erbringen, die früher noch alle erbracht wurden (selbst Instrumente sterilisieren, eigenhändig Laborparameter bestimmen, alles per Hand ausfüllen). Heute gibt es in vielen Bereichen Servicekräfte, das Aufgabenspektrum der Berufe erweiterte sich und neue Wünsche und Visionen vom Arbeitsplatz der Zukunft entstehen. Um herauszufinden, welche Vision Sie von Ihrer Berufstätigkeit haben, werden wir uns später mit dem

Karriereplaner eindringlich beschäftigen. Jetzt steht aber zunächst ein recht ungewöhnlicher Besuch für Sie an.

Denkwürdiger Besuch auf dem Friedhof

Für die zweite Übung, veröffentlicht von Knoblauch u. Wölje [18] sollten Sie sich mindestens 15 Minuten Zeit nehmen. Nutzen Sie wieder ein Blatt Papier und schalten Sie Störungen (Handy, Telefon, Besuche) aus. Stellen Sie sich bitte folgendes Szenario vor:

Übung 2: Mentales Finale

Sie sind bei einer Beerdigung. Dort sind viele Trauergäste. Alle sind emotional sehr erschüttert. Einige Redner treten an das offene Grab und halten kurze Nachrufe. Plötzlich wird Ihnen bewusst: Da sind ja Ihre Familie und Partner und Freunde, Ihre Vorgesetzten, Ihre Kollegen. Und Sie bemerken: Es ist Ihre eigene Beerdigung!

- Ich weiß, möglicherweise sind Sie bei dieser Übung etwas schockiert, aber spinnen Sie den Gedanken weiter fort. Später werden Ihnen der Sinn der Übung und die Absicht, die dahinter steckt, klar werden.
- Welche Grabreden werden gehalten?
- Was werden die anwesenden Trauergäste über Sie und ihr bisher gelebtes Leben denken, vielleicht auch laut aussprechen oder leise tuscheln?
- Was möchten Sie diesen Menschen gerne bedeutet haben?
- Über was würden Sie sich freuen, wenn es anlässlich Ihrer Beerdigung gesagt würde?
- Was wird die Welt von Ihnen gehabt haben?

Merken Sie, worauf diese Übung abzielt? Die Konsequenzen aus Ihren Glaubenssätzen der Übung 1 werden im Ergebnis von Übung 2 sichtbar.