

Tach auch!
Schön, dass Sie da sind!

Diakonie-Dialoge

Bewegung: Bewusstsein. Bewusstheit. Bestimmtheit!



Karla Kämmer

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

Schwerpunkte:

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





Alle Materialien
zum Download

Forum

Web: kaemmer-beratung.de

Oben rechts die kleine Figur 

Benutzername: **DiakonieDialoge**

Passwort: **Bewegung22**



Es ist nicht Egoismus, wenn es um die Mitarbeitenden in Pflege und Betreuung geht, sondern Selbstfürsorge.

Es ist nicht Egoismus, wenn es um Würde, Rechte, Anerkennung der Profession geht, sondern Verantwortung für die soziale Kultur und die Zukunft.

Alternativ: Rette sich, wer kann?

Bewegung. Bewusstsein. Bewusstheit. Bestimmtheit

Gefahr / Chance = Krise

AUFBRUCH

1 Professionelles Handeln neu aufbauen

- Bildung & Kompetenzen
- Vorbehaltsaufgaben & Konsequenzen
- Neue Rollen einüben

2 Sich als Person entwickeln

- Beziehungsbasierung & potenzialorientierte Organisation
- Geteilte Verantwortung im Team

3 Führung neu denken

- Auf den Wellen der Veränderung reiten
- Führung neu denken
- Zur lernenden Organisation werden



„Der Sturm wird immer stärker.“
„Macht nichts. Ich auch.“

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



Sich als Person
entwickeln



Professionelles
Handeln
neu aufbauen

Führung neu
denken

Bewegung. Bewusstsein. Bewusstheit. Bestimmtheit

Gefahr / Chance = Krise

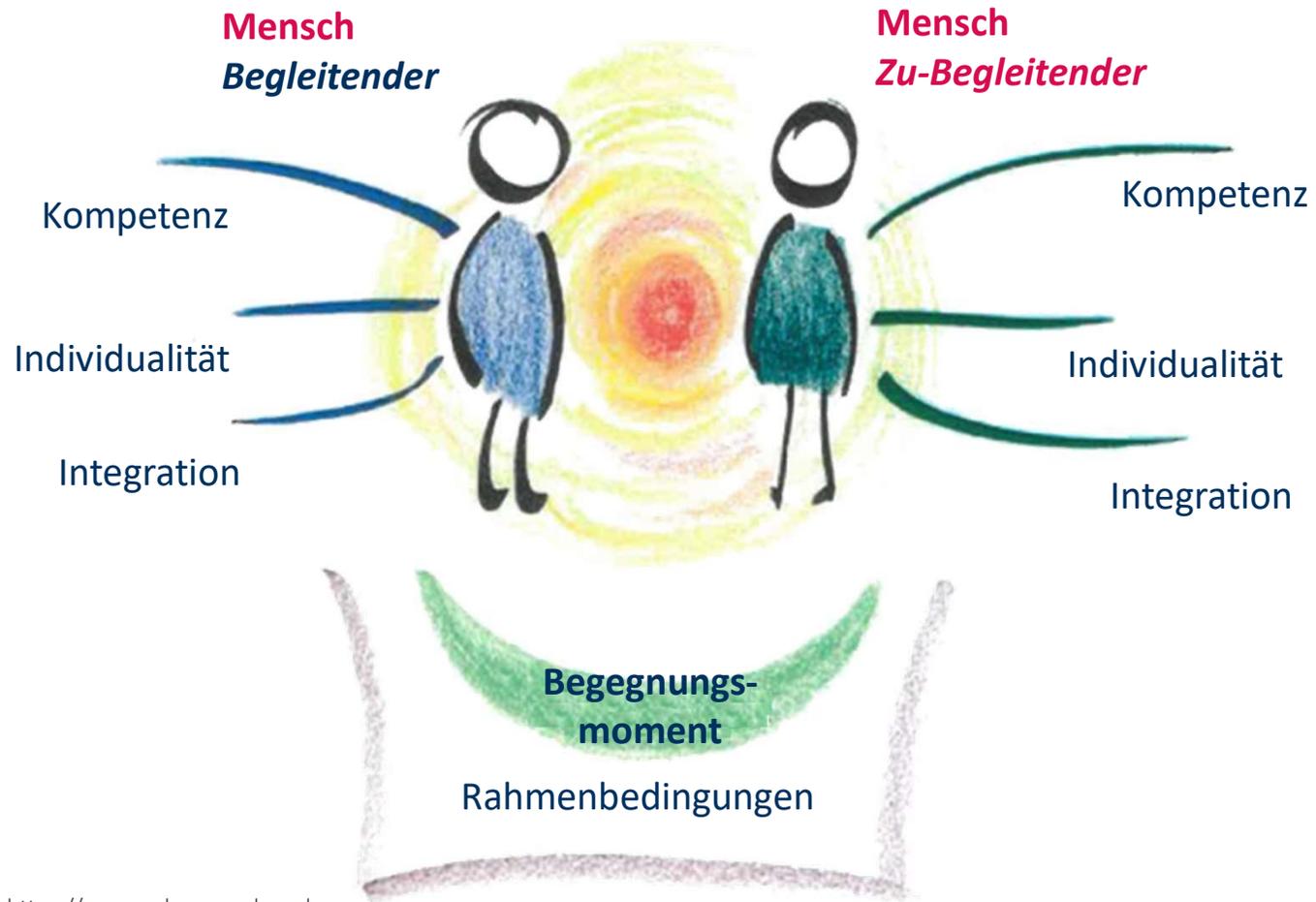
1

Professionelles Handeln neu aufbauen

- Bildung & Kompetenzen
- Vorbehaltsaufgaben & Konsequenzen
- Neue Rollen einüben

AUFBRUCH

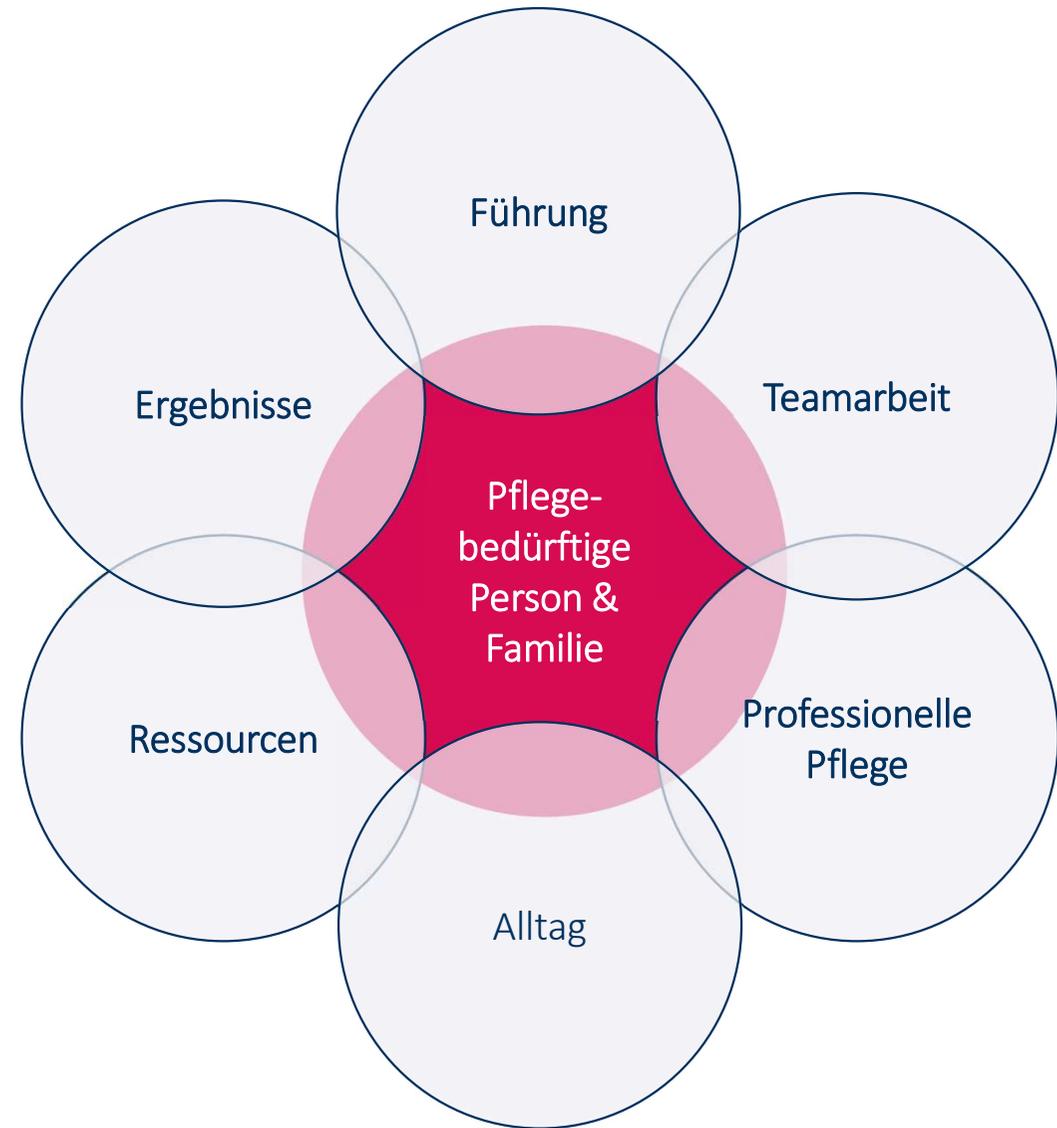
Beziehungsqualität

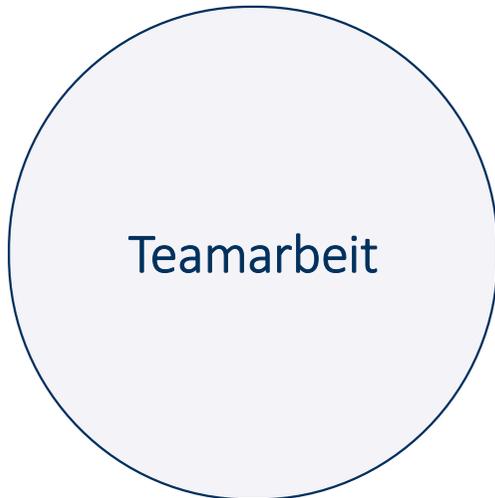






Ziel:
Beziehungs-
basierte
Pflege
+
Potenzial-
orientierte
Organisation





Gesunde Teams



Kompetenzen entsprechen den Verantwortungsbereichen



Vorbehaltsaufgaben transparent und zeitlich geplant

Professionelle
Pflege



Rolle der professionell
Pflegerinnen



Delegation



Leitbild/ Charta



Prioritäten setzen



Gemeinsames Zeitmanagement



Zugehörigkeit & Bindung

Bewegung. Bewusstsein. Bewusstheit. Bestimmtheit

Gefahr / Chance = Krise

AUFBRUCH

2

Sich als Person entwickeln

- Beziehungsbasierung & potenzialorientierte Organisation
- Geteilte Verantwortung im Team

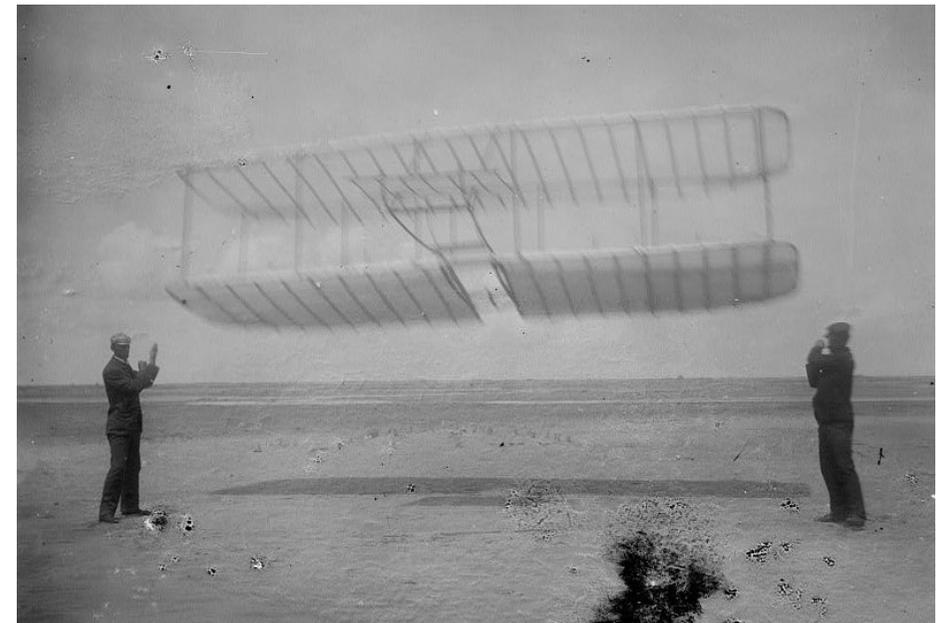


Kläre das Wozu

Martin Luther King und die Gebrüder Wright



Von Connormah, Martin Luther King, Jr. - Own work by uploader, traced by hand, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=7311470>

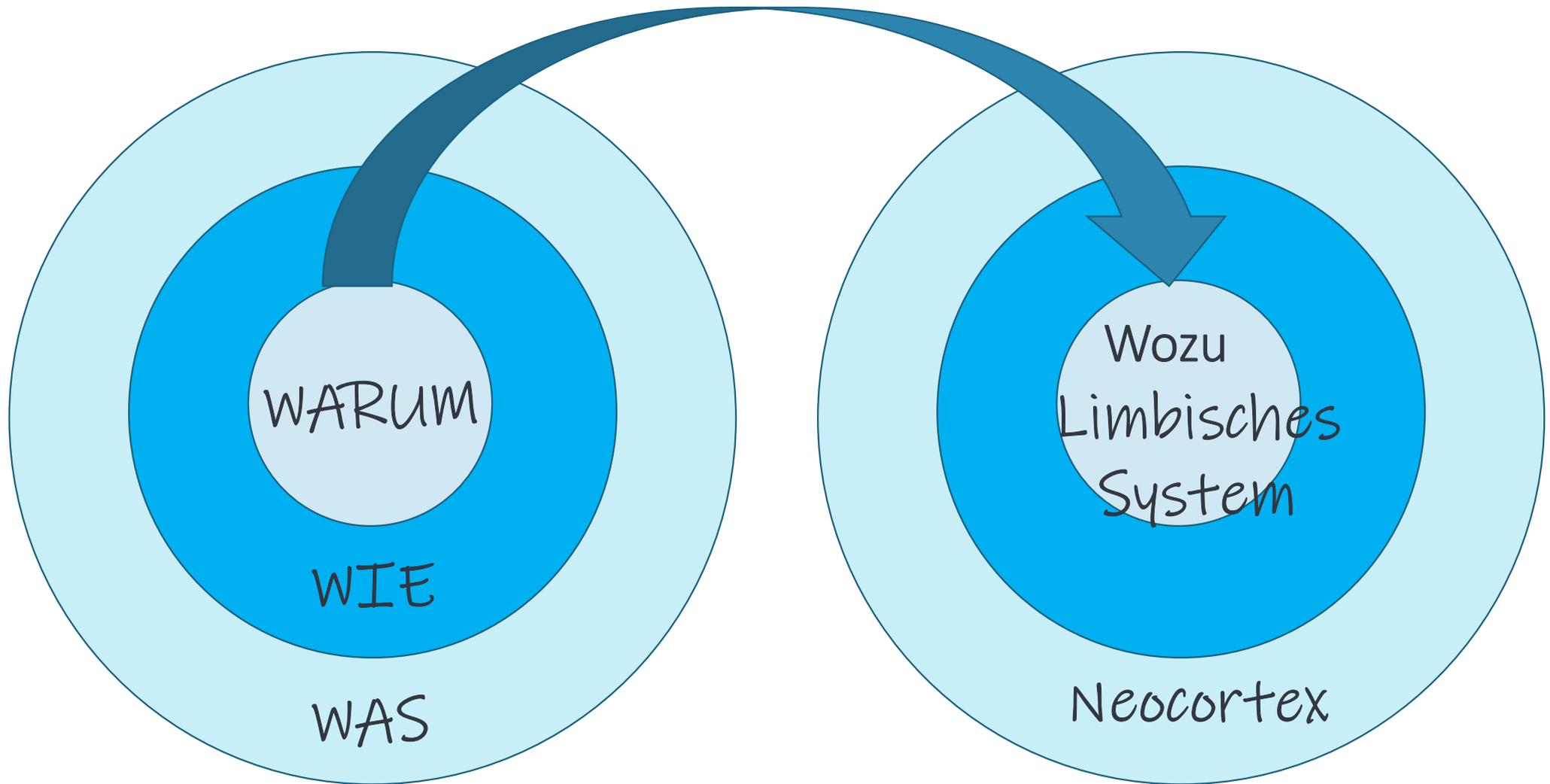


Von (unknown) - <https://www.loc.gov/pictures/resource/ppprs.00571/>, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=280966>

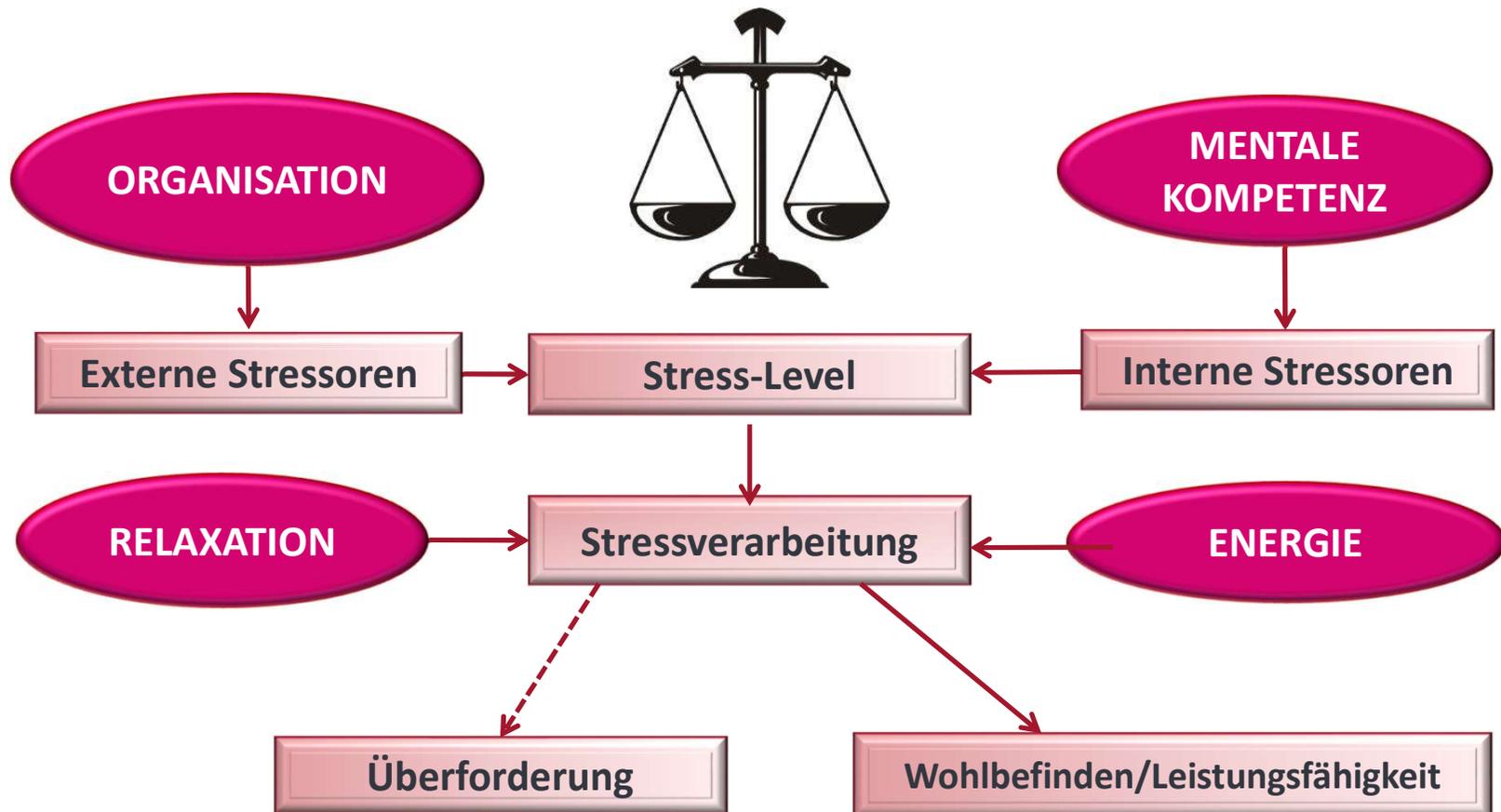
Simon Sinek, TED Video

Video: https://www.ted.com/talks/simon_sinek_how_great_leaders_inspire_action?language=de

Das „Wozu“ inspiriert und macht neugierig



Das individuelle Stressprofil mit eingreifendem ROME® -System



Im Change: Sich selbst stärken



Kompetenz für Krisen und Herausforderungen

Realistischer
Optimismus

Akzeptanz

Positive
Zukunfts-
planung

Lösungs-
orientierte Ziele

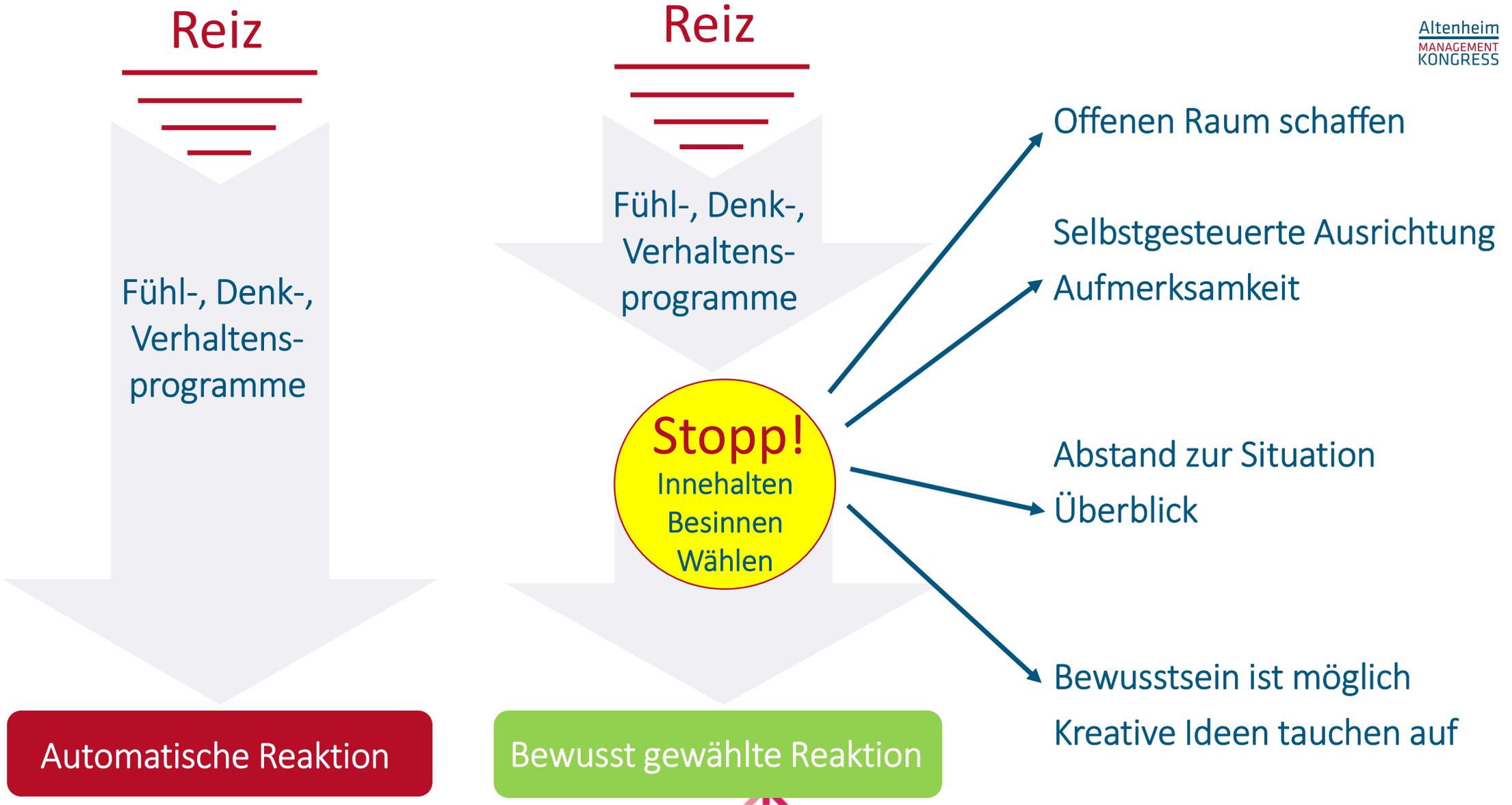
Positive
Emotions-
steuerung

Übernahme von
Verantwortung

Netzwerk-
orientierung

Aller Anfang ist die Entscheidung zum JA





Quelle Ballreich,R. (2005); Wege aus der Stressfalle; in Ballreich,R./Held,W./Leschke,M. (2009): Stress Balance, S.6-60, Esslingen

Selbstwirksamkeit

WISSEN
worauf es
ankommt

Regeln:

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

Eigene Kraftquellen entwickeln

- Lösungstrancen
- Lösungsorientierte Pausen einlegen
- 5 – 4 – 3 – 2 - 1

Humor, Hoffnung und Leichtigkeit stärken

- Mentale Bilder
- Raum der Freude
- Energieteppich

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)



Es läuft nicht so, wie du es geplant hast.
Aber dies ist dein Leben.
Du bist immer noch hier.
Horch! Da kommt etwas Neues.

Jack Kornfield (* 1945)

Bruchstellen
nicht
verstecken





Japanische Kunst des Goldflickens

Blockierende Bilder



Entscheidungen

Glück hat Perspektive

**10 : 10 : 10 Formel bei Entscheidungen
beherzigen**

**Bedeutung einer Entscheidung aus der
Perspektive:**

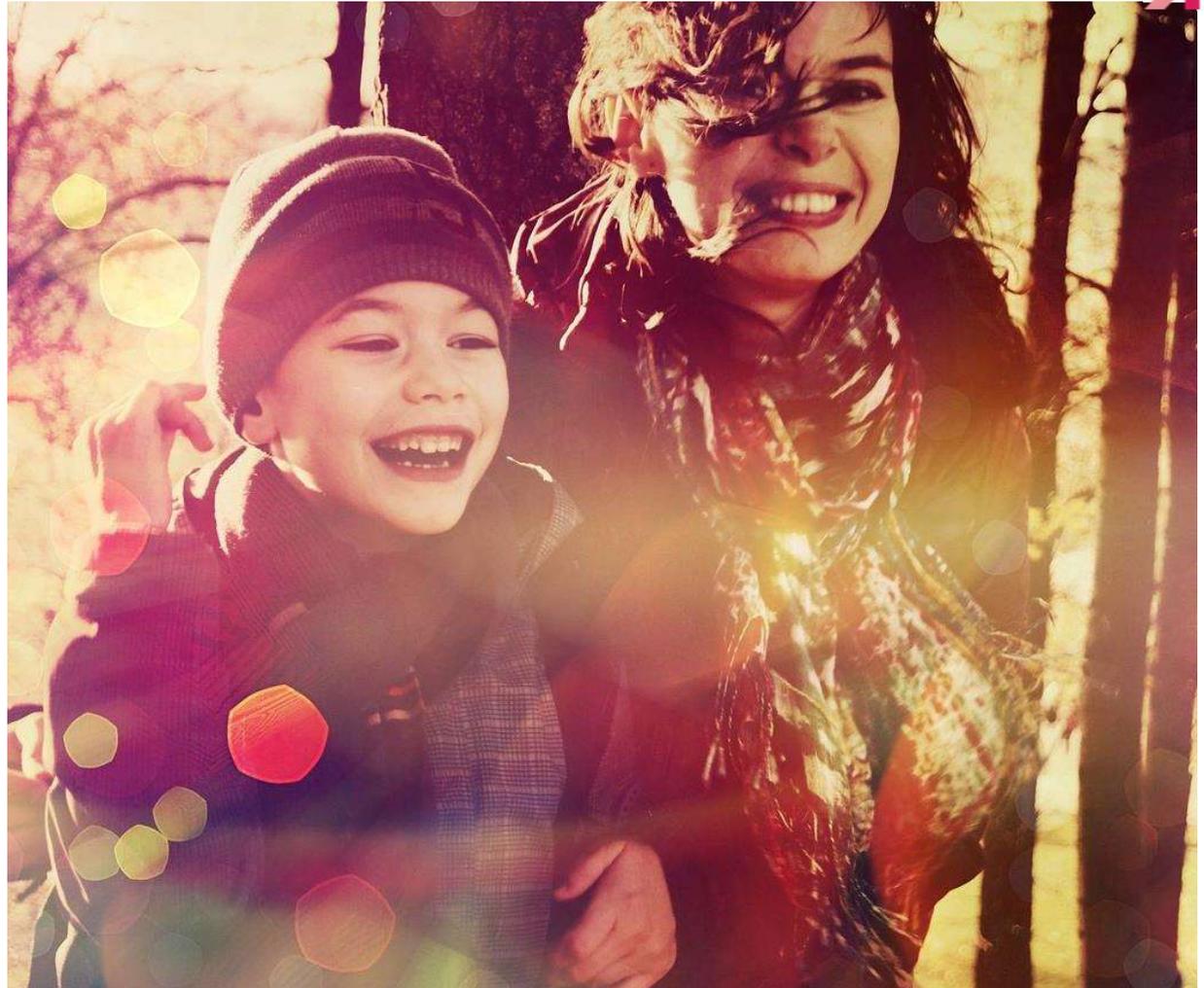
Welche Konsequenzen hat sie ...

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

Jeder Tag eine Chance

*“Warte. Mancher Tag wendet sich
und lächelt dir zu.“*

- Das hat sich oft bewährt: Kopf und Herz aufmachen und raus aus der Enge.
- Das wünsche ich Ihnen an einem solchen Morgen.



Bewegung. Bewusstsein. Bewusstheit. Bestimmtheit

Gefahr / Chance = Krise

AUFBRUCH

- 3 Führung neu denken
 - Auf den Wellen der Veränderung reiten
 - Führung neu denken
 - Zur lernenden Organisation werden



**Zur Freiheit befähigen –
Ihre konkreten Gestaltungsräume
erkennen und nutzen**



Lebendigkeit entfesseln

Immer festere Knoten
Immer weniger Gestaltungsraum



Enge
Angst
Not

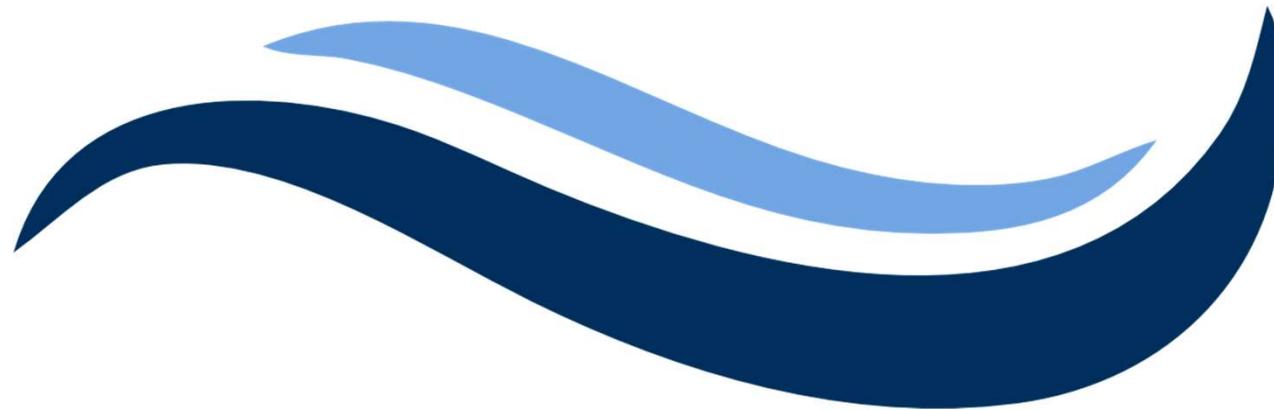


Jetzt gegensteuern – Mut tut gut!





Auf den Wellen der Veränderung reiten



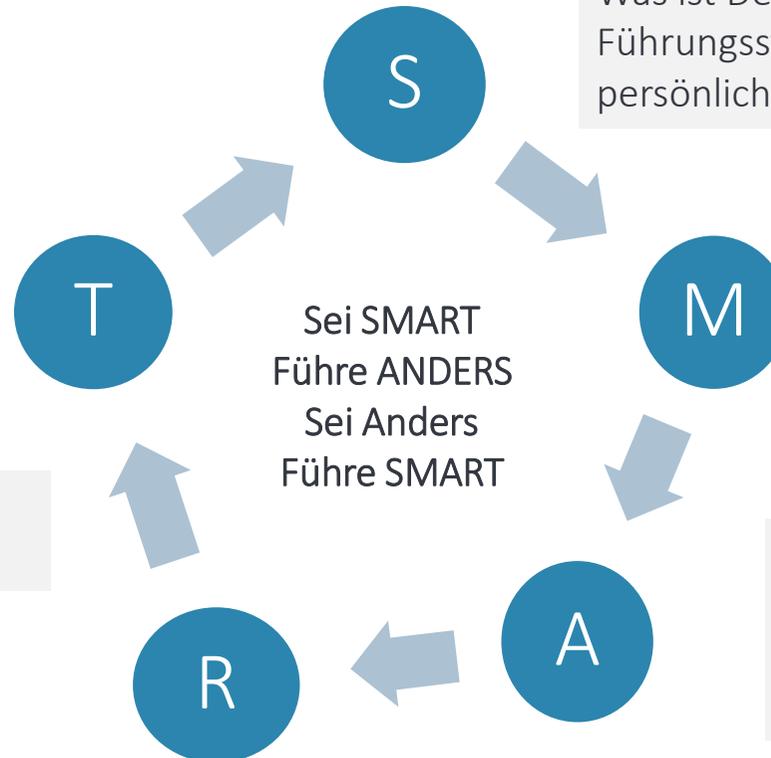
■ Was charakterisiert SMART – Leadership?

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

Responsible (Verantwortlich)

Stell Dich deiner Verantwortung

Authentic

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



Positiv präsent sein

- Präsenz bewusst erzeugen
- Gut genug statt genial
- Humor hilft



Mit dem Team im Flow sein

- Vision wird lebendig mit der Frage „Wofür?“
- Wofür genau möchte ich mich engagieren?
- Was treibt mich an?

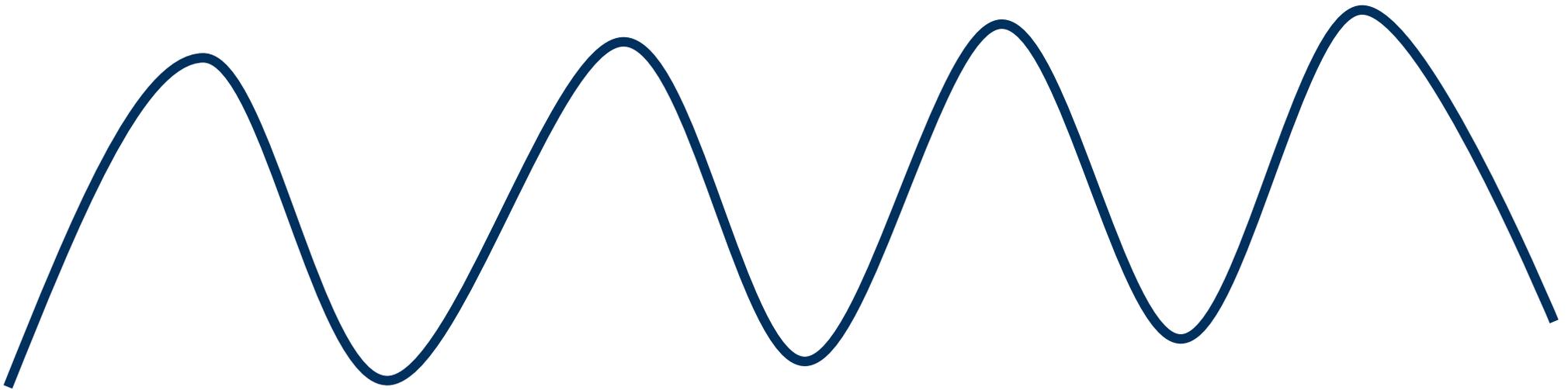
- Zu was möchte ich im Unternehmen - und zu was für einer Welt möchte ich beitragen?



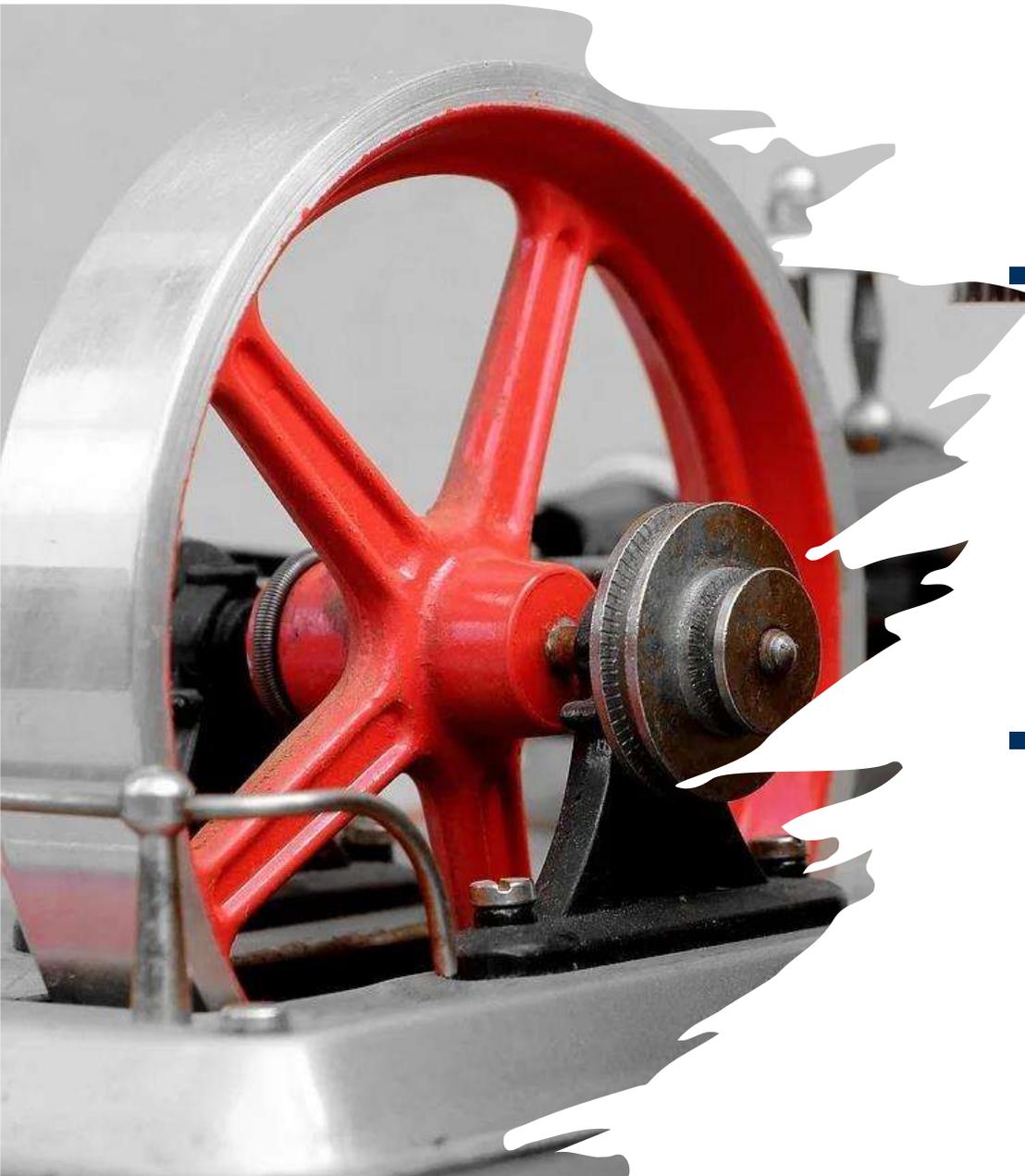
Gras wächst nicht schneller, wenn man dran zieht



Soziale Systeme lassen
sich nicht beherrschen



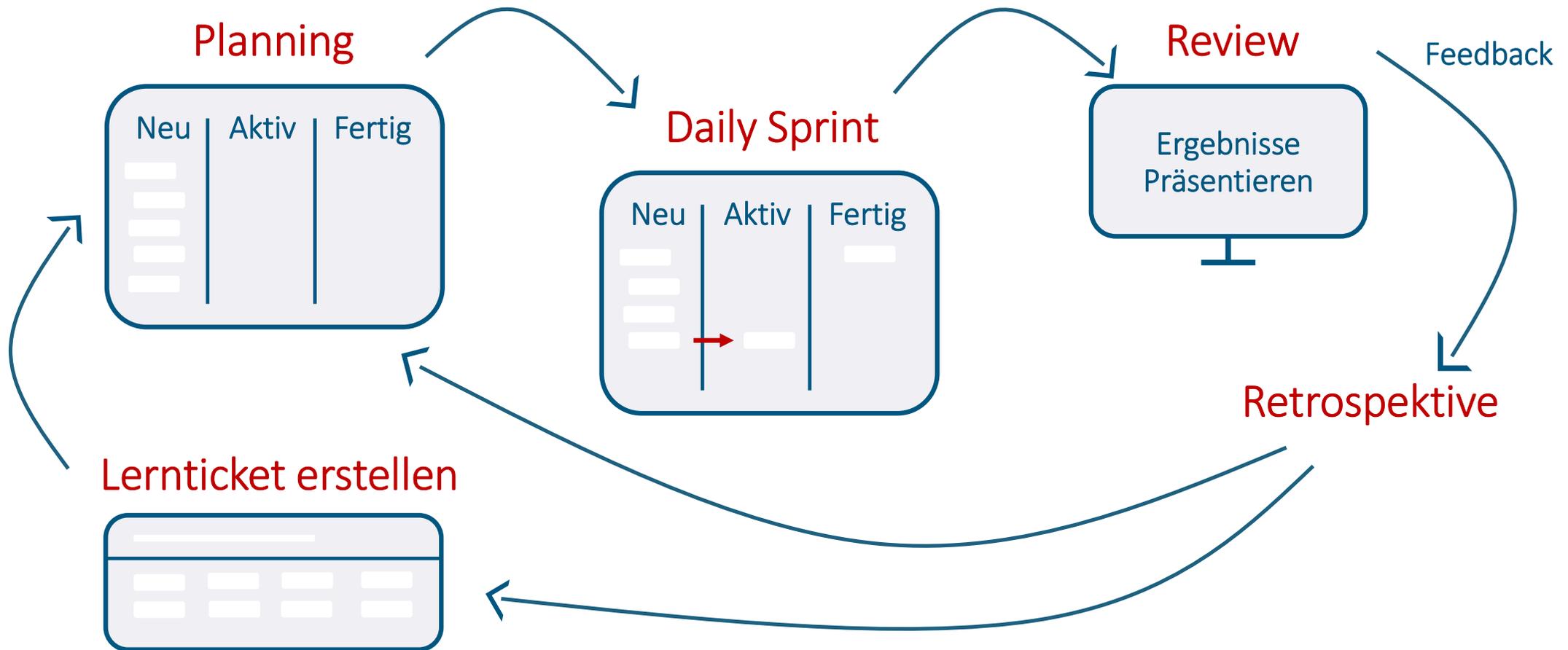
man kann nur Impulse setzen



Eine Gemeinschaft

- Schwungrad der gemeinsamen Kraft kommt in Gang, eine Entwicklung, die sich immer mehr von einzelnen Individuen abkoppelt.
- Etwas, das mehr ist als die Summe seiner Teile: **Eine Gemeinschaft.**

Dezentraler Prozess agiles Lernen/Steuern



Lernen für die Zukunft



10 Essentials für den Sturm



1. Mit der Erwartung aufstehen, dass es viele Dinge geben wird, für die ich dankbar sein kann.
2. Achtsam sein für alles, was gut klappt (Dankbarkeitstagebuch).
3. Über das sprechen, was gut klappt. Menschen in ihrem guten Wollen verstärken. Geben Sie Liebe weiter - auch an die, wo es Ihnen schwerfällt.
4. Die Konzentration auf das ausrichten, was wächst - Schmerz und Ärger nicht so viel Aufmerksamkeit schenken.
5. Tanken Sie immer wieder den Tag über Energie auf, durch positive Trancen und positive Kurzpausen.

10 Essentials für den Sturm



6. Entwickeln Sie eine Strategie, um auf dem Weg von der Arbeit bewusst abzuschalten.
7. Bekämpfen Sie zwanghaftes Grübeln mit 5-4-3-2-1.
8. Tanken Sie Energie mit Energieteppich und Krafthaltung.
9. Nehmen Sie in Wartephases (Stau etc.) wahr, was auch da ist (Natur, Himmel). Nehmen Sie die Schöpfung wahr. Atmen Sie ein und aus. Genießen Sie diese kleine Gedankenpause.
10. Benutzen Sie die 3 Siebe, um sich vor mentaler Verunreinigung zu schützen.

Glück auf!