



„Zwischen Belastung und Balance - wirksam mit den Herausforderungen im Gesundheitswesen umgehen“

„Blickwechsel“ / Fachtagung des Forums Demenz

Wiesbaden / 8. Mai 2019

Referent: Henrich Stöhr



HENRICH STÖHR
Coaching & Beratung

Rosmerthastraße 64

55126 Mainz

Fon +49 (0) 61 31 – 97 18 59-3

Mobil +49 (0)179 – 2 07 19 94

h.stoehr@henrich-stoehr.de

www.henrich-stoehr.de



HENRICH STÖHR

Coaching & Beratung

- ▶ Evangelischer Theologe | Selbständiger Berater, Coach und Trainer | Business-Seelsorger
- ▶ Fokus: Wirksamer Umgang mit Komplexität, Dilemmata und Zielkonflikten in Veränderungsprozessen
- ▶ Leadership Coach an der Frankfurt School of Finance & Management
- ▶ Branchen: u. a. Gesundheitswesen, Medien, öffentlicher Sektor, Finanzbranche

Rosmerthastraße 64
55126 Mainz

Fon +49 61 31 – 97 18 59-3
Mobil +49 179 – 2 07 19 94

h.stoehr@henrich-stoehr.de
www.henrich-stoehr.de



Die Herausforderungen

- ▶ Fachkräfte-Mangel
- ▶ Zunehmende Arbeitsbelastung
- ▶ Knapper werdende Ressourcen
- ▶ Demografischer Wandel ...
- ▶ Permanente Veränderungen von Strukturen und Aufgaben
- ▶ Immer wieder wechselnde rechtliche und gesundheitspolitische Rahmenbedingungen
- ▶ ...



© fotolia / ZaZa studio

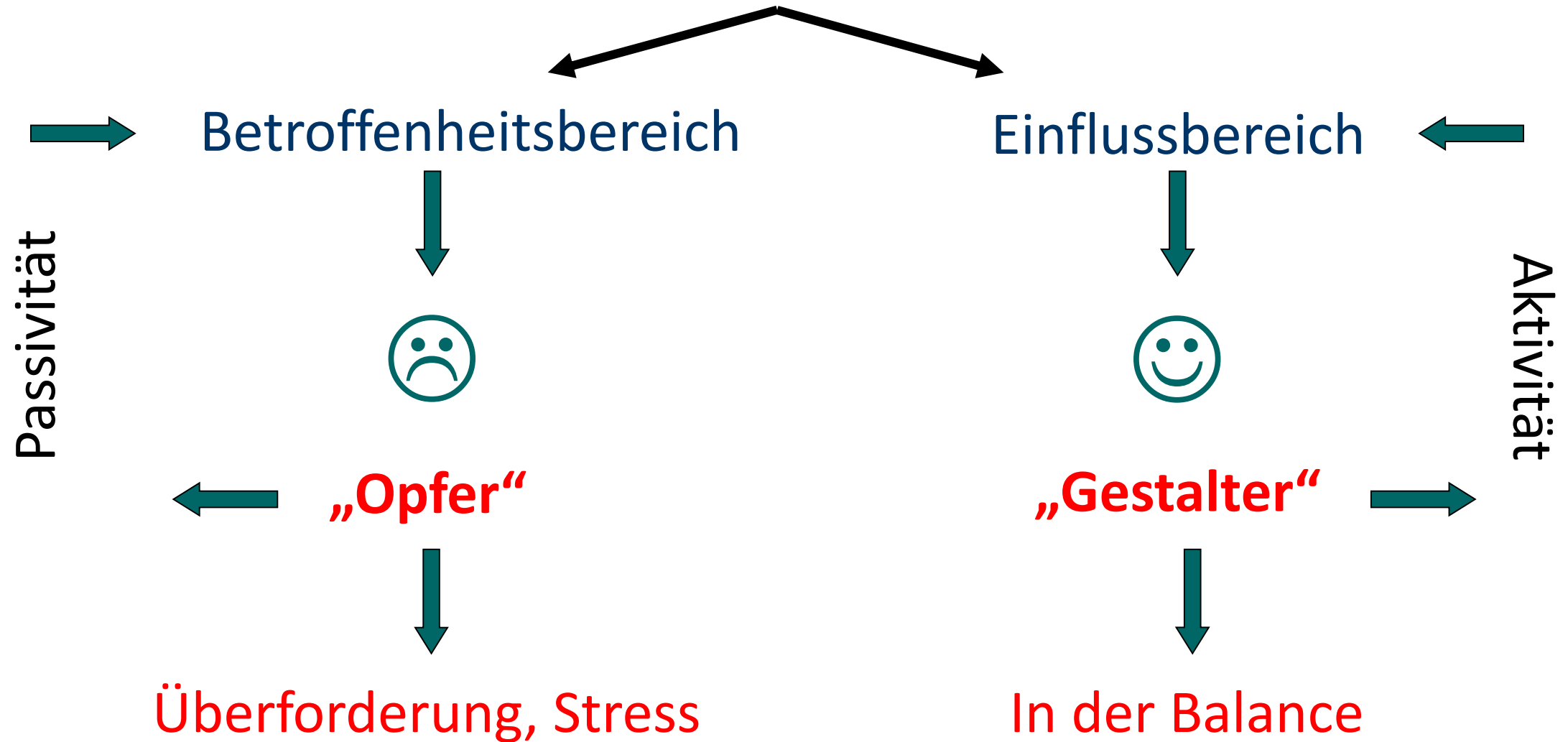


Balance



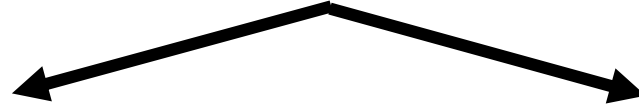
© fotolia / peterschreiber.media

Wir können unsere Situation wahrnehmen aus dem ...



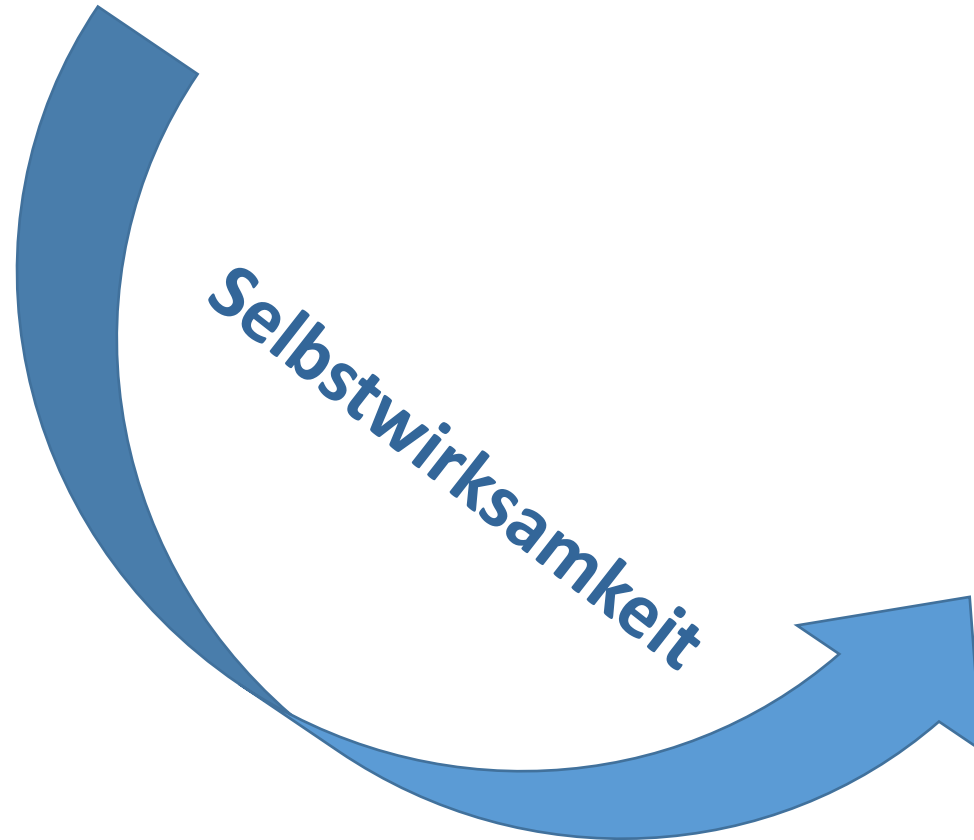


Zwischen „Opfer“ und „Gestalter“



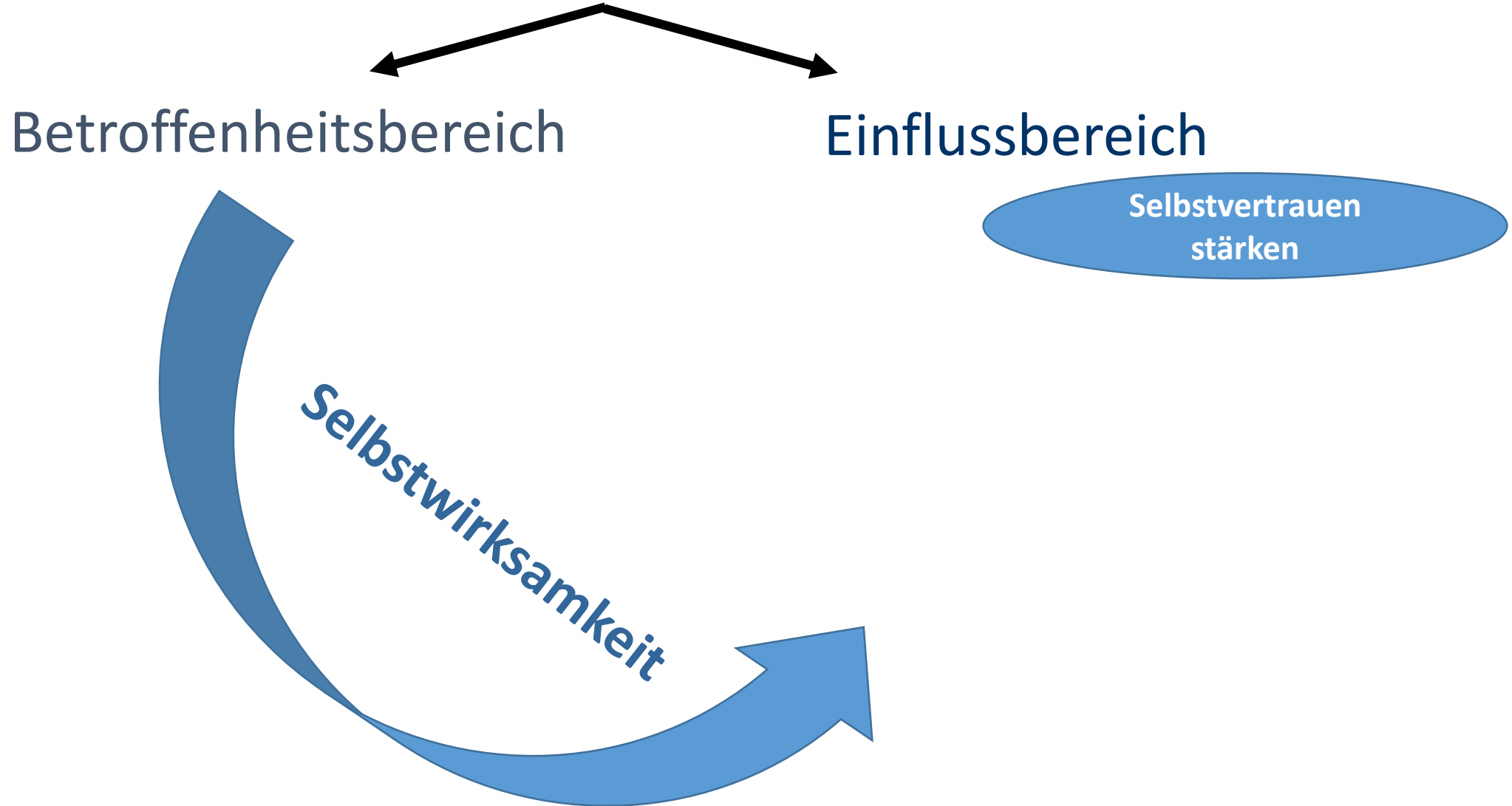
Betroffenheitsbereich

Einflussbereich



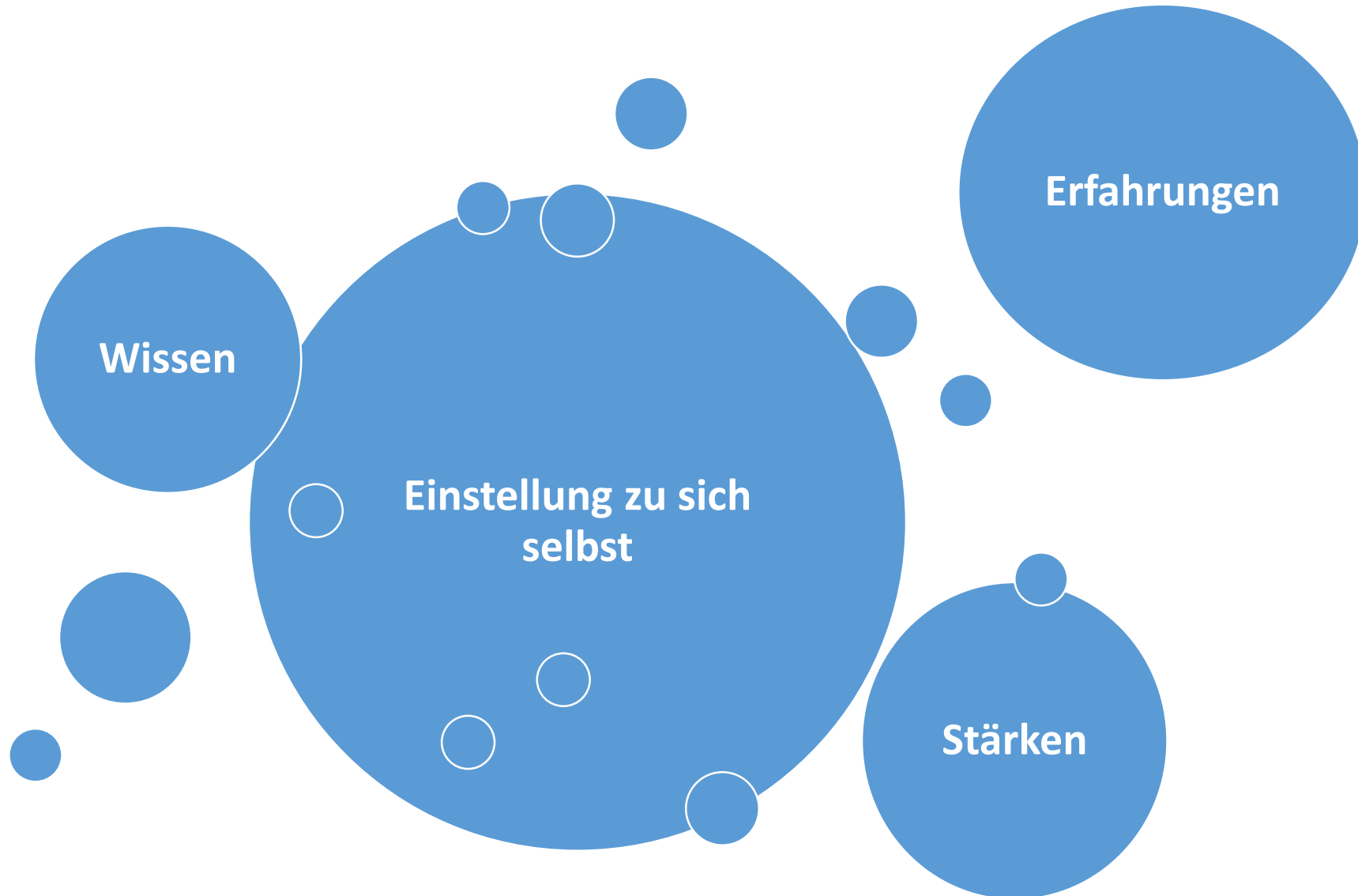


Zwischen „Opfer“ und „Gestalter“

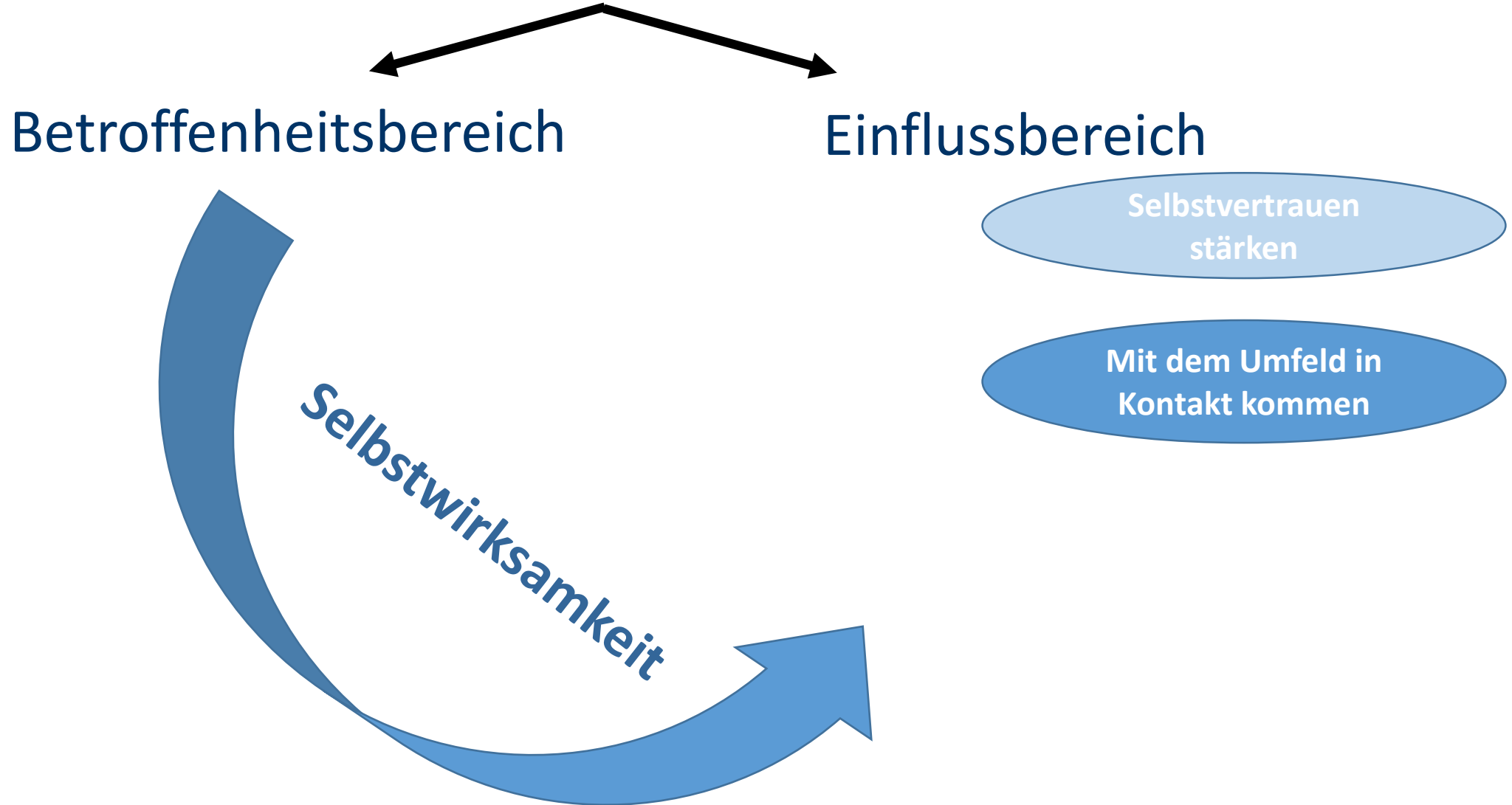




Selbstvertrauen



Zwischen „Opfer“ und „Gestalter“



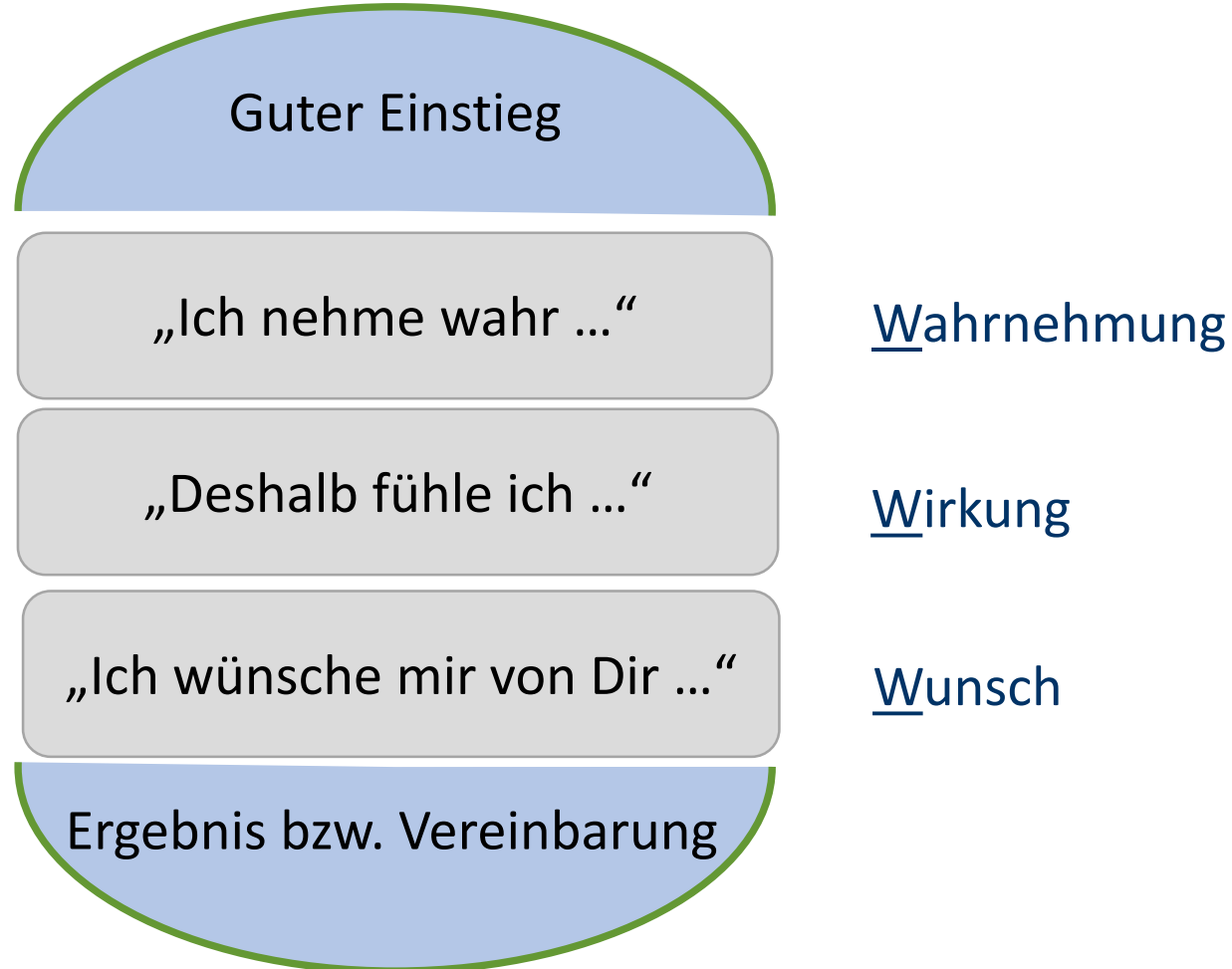
Mein Team: So ...



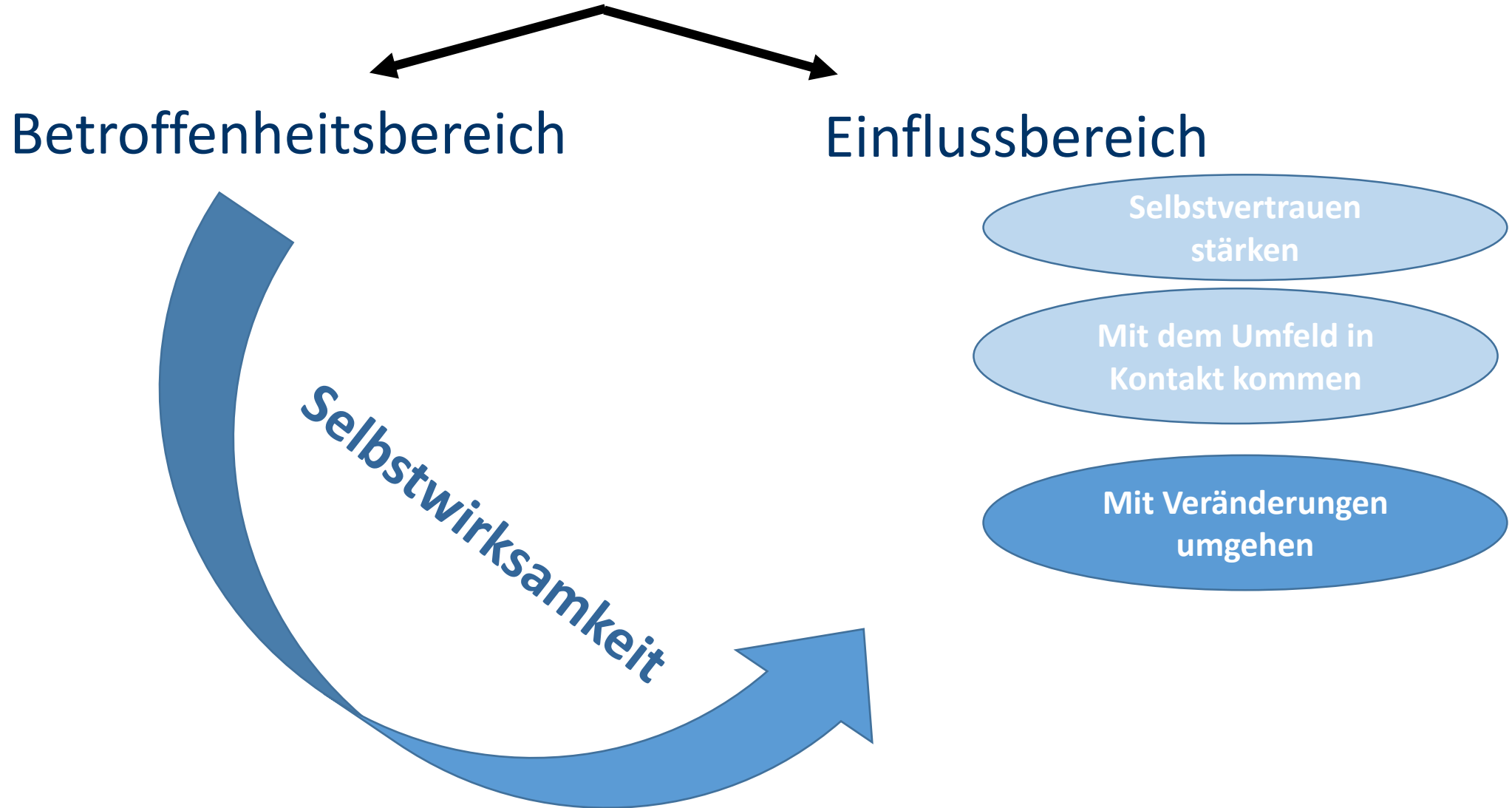
... oder so?



Der Kommunikations-Burger: Die drei W's



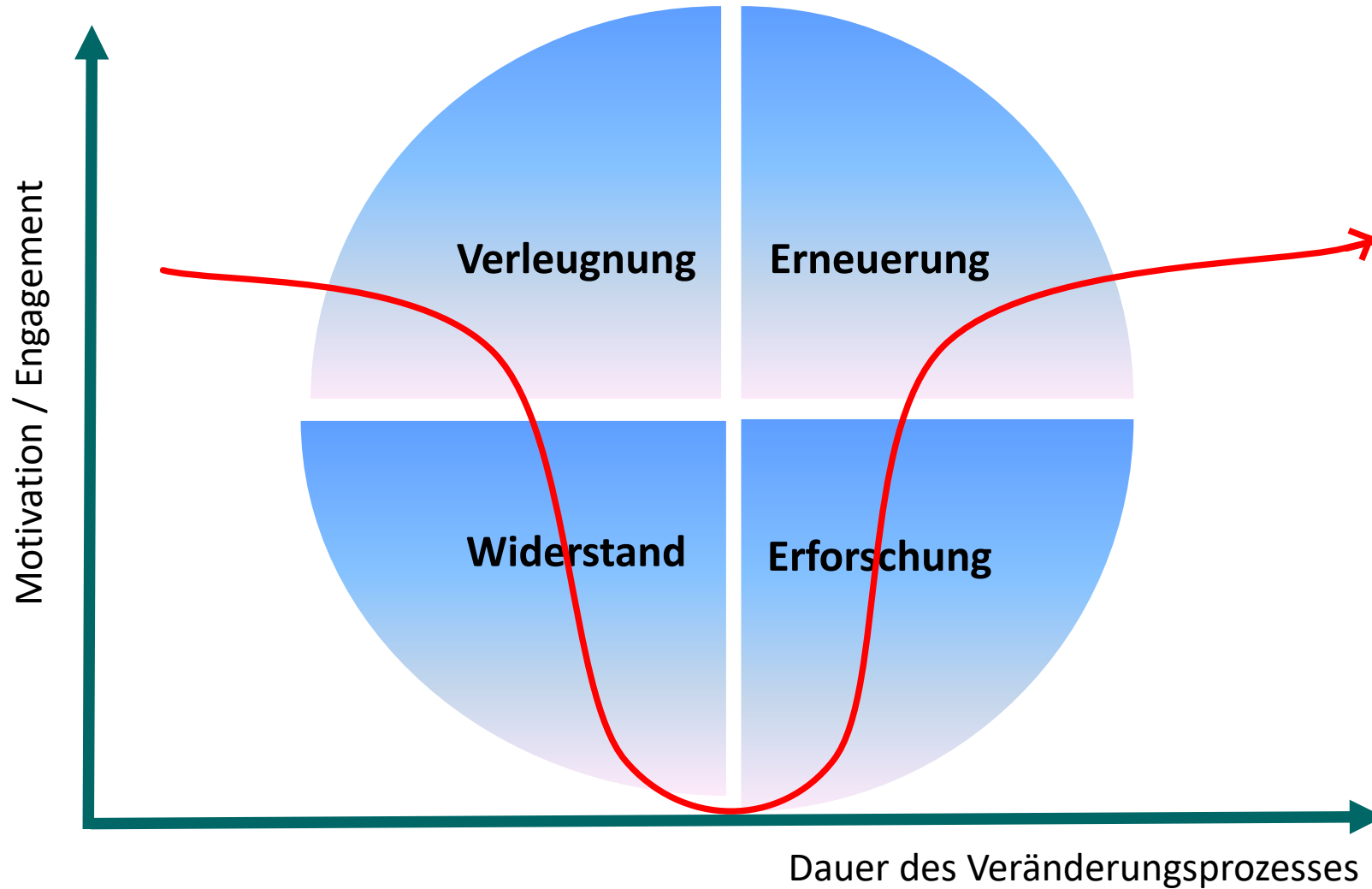
Zwischen „Opfer“ und „Gestalter“





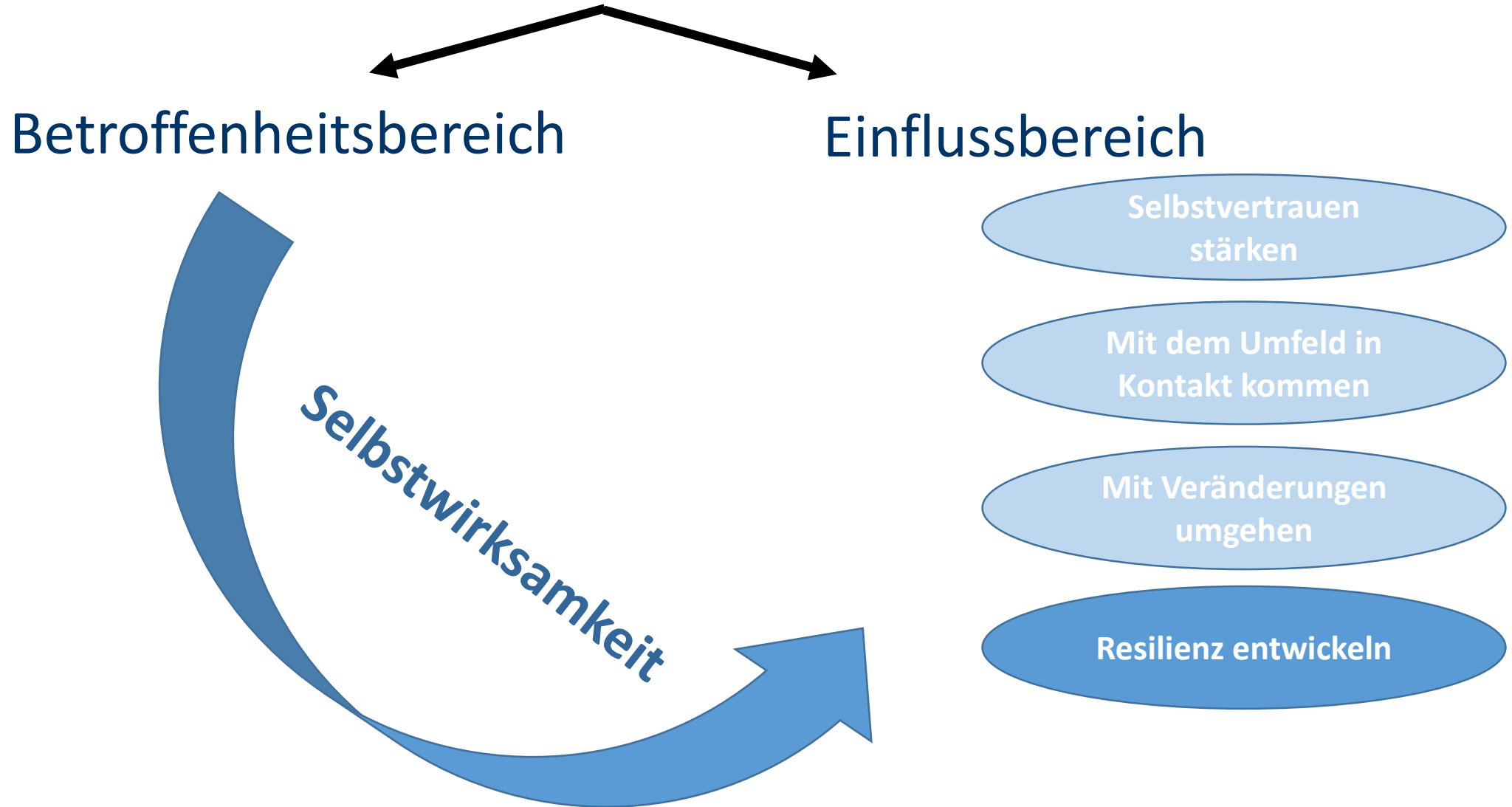
Die Veränderungskurve („Trauerkurve“)

Bewahren



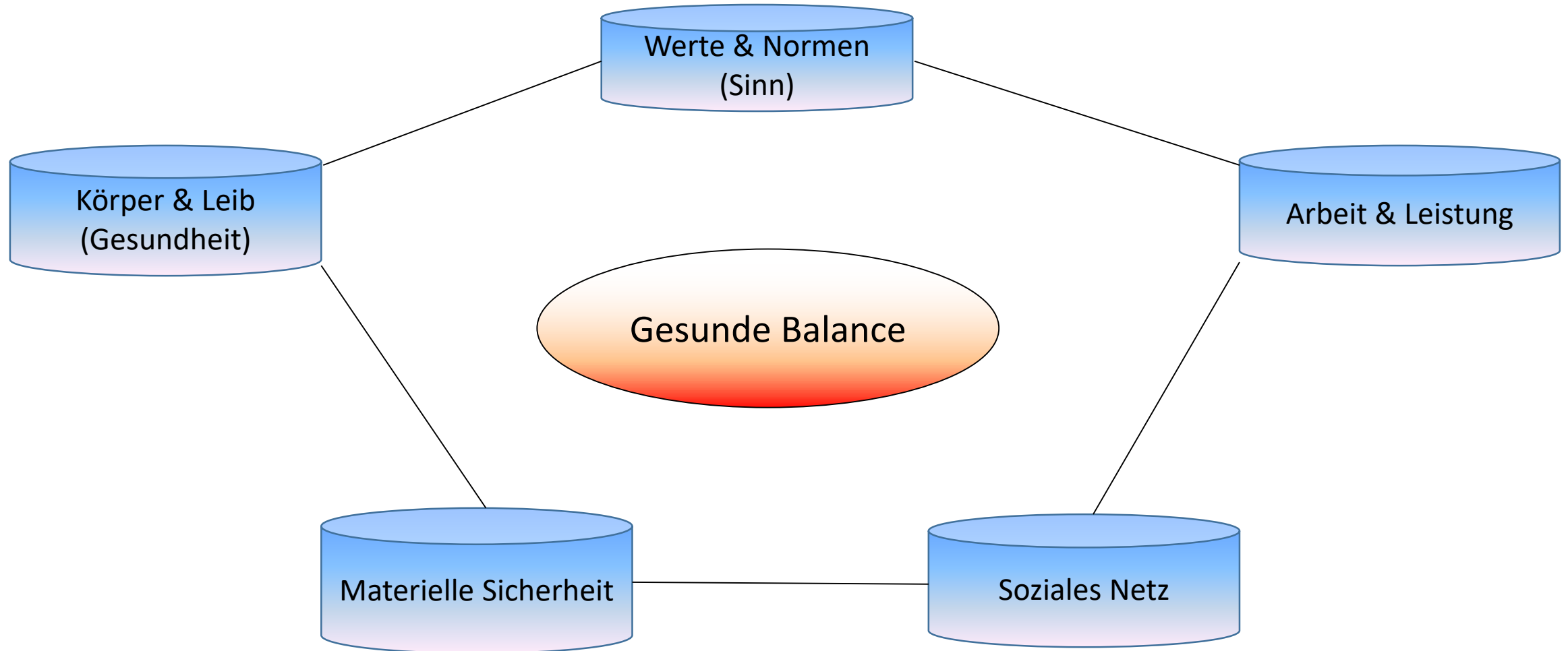
Erneuern

Zwischen „Opfer“ und „Gestalter“



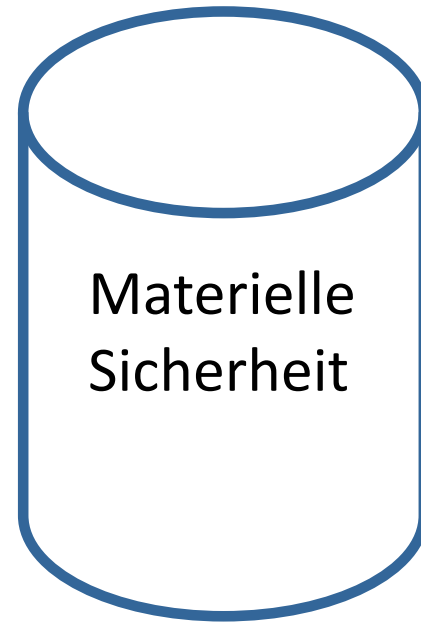
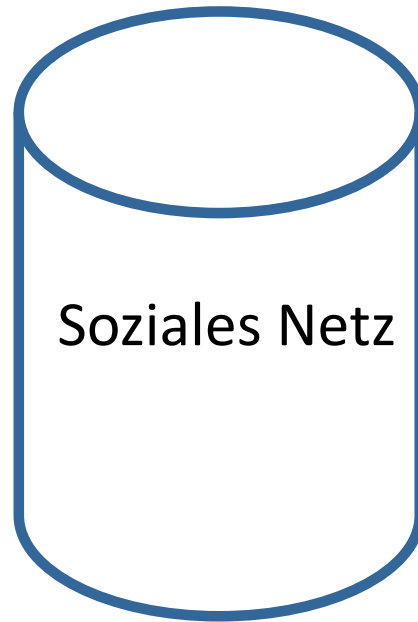
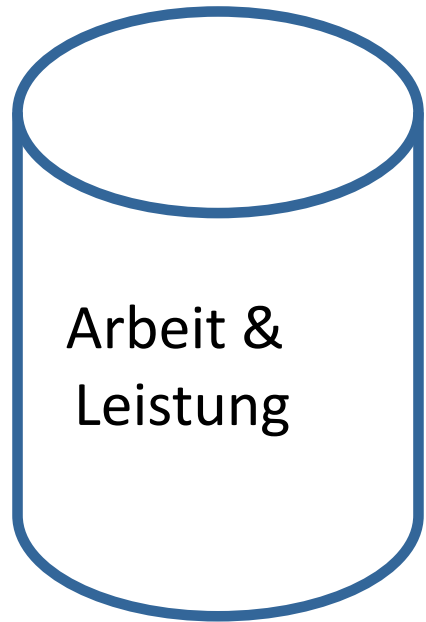
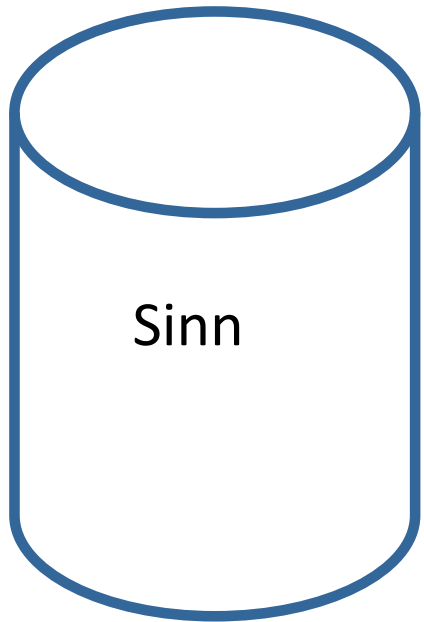


Fünf Pfeiler der Identität



Nach: Hilarion Petzold, Begründer der integrativen Therapie

Meine Identitäts-Pfeiler



Was ist drin?

Was kann noch rein?

Was soll raus?



Ziele sind „S M A R A G D“

S – Spezifisch

Das Ziel ist konkret formuliert

M – Messbar

Ich habe Kriterien, an denen ich die Erreichung festmache

A – Aktiv (attraktiv)

Ich kann das Ziel selbst erreichen und möchte das auch

R – Realistisch

Das Ziel kann von mir auch tatsächlich erreicht werden

A – Abgestimmt

Ich habe das Ziel mit vereinbart

G – Geprüft

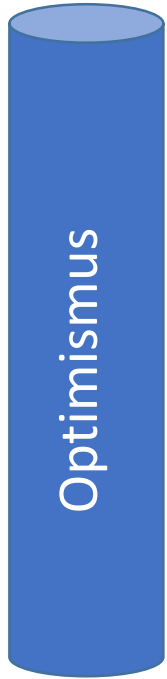
Ich kontrolliere Zwischenziele

D – Datiert

Ich habe das Ziel bis zum Zeitpunkt XY erreicht

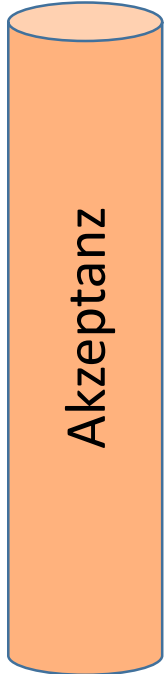


Sieben Säulen der Resilienz



Optimismus

„Ich vertraue,
dass es
besser wird“



Akzeptanz

„Es geht mir
jetzt nicht gut“



Lösungsorientierung

„Wie kann ich
das ändern?“



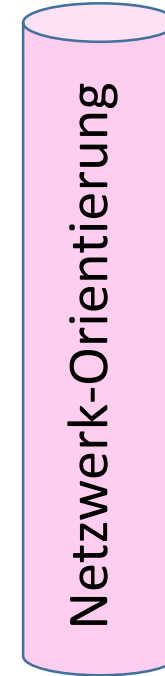
Opferrolle verlassen

„Ich MÖCHTE
eine Lösung
finden“



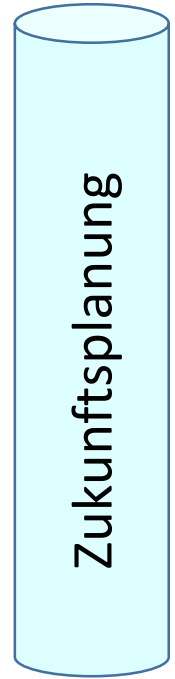
Verantwortung

„ICH möchte
eine Lösung
finden“



Netzwerk-Orientierung

„Wer hilft
mir dabei?“



Zukunftsplanung

„Ich lerne
daraus“

Die fünf Resilienz-Faktoren – in der Beziehung zu sich selbst und zu anderen

1. Interesse
2. Empathie
3. Augenhöhe
4. Wertschätzung
5. Respekt

Nach: Ella Gabriele Ammann (Coach) & Mirriam Prieß (Ärztin)



Die Perspektive wechseln





Den Blick wechseln: wirksam sich selbst befragen

- ▶ Inwiefern könnte das, was gerade passiert, genau richtig sein für mich?
- ▶ Welchen Sinn finde ich in dieser Situation?
- ▶ Was könnte hier die Chance sein? Was kann ich hieraus lernen?
- ▶ Wie könnte ich die Situation noch sehen?
- ▶ Wie geht es mir, wenn ich die Situation anders sehe?
- ▶ Welche Aufgabe habe ich in dieser Situation?
- ▶ Was würde schlimmstenfalls geschehen? Was genau wäre daran so schlimm?
- ▶ Wie wahrscheinlich ist das?
- ▶ Was wäre schlimmer als diese Situation?

Die Herausforderung ...



© fotolia / ZaZa studio

... kann auch das sein



Selbstwirksamkeit heißt dann ...



© fotolia / dimakp







Balance



© fotolia / peterschreiber.media



„Lieber Gott, gib mir Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, gib mir den Mut, Dinge zu ändern, die ich zu ändern vermag, und gib mir die Weisheit, das eine vom andern zu unterscheiden.“

Friedrich Oetinger (1702-82), deutscher lutherischer Theologe



Herzlichen Dank!