Kongress Pflege 2019

WS 15 | Motivationskick:

Professionell Kraft schöpfen für Ihr Management

Karla Kämmer

Karla Kämmer Beratungsgesellschaft Essen

Wir lassen Sie nicht im Regen stehen!
KARLA KÄMMER
BERATUNGSGESELLSCHAFT

Worum geht‘s?

- Eigene Kraftquellen entdecken
- Zeitvernichtungsmaschinen in Grenzen weisen
- Selbstorganisation im „Arbeitstaifun“
- Humor, Hoffnung und Leichtigkeit entdecken

Wie sehen gesunde Leitungen aus?

Motiviert

Finden Sinn in der Arbeit

Krisenfest

© Volkswagen

Positive Grundhaltung

Gutes Zeitmanagement

Resilient

Selbstwirksam

Vision

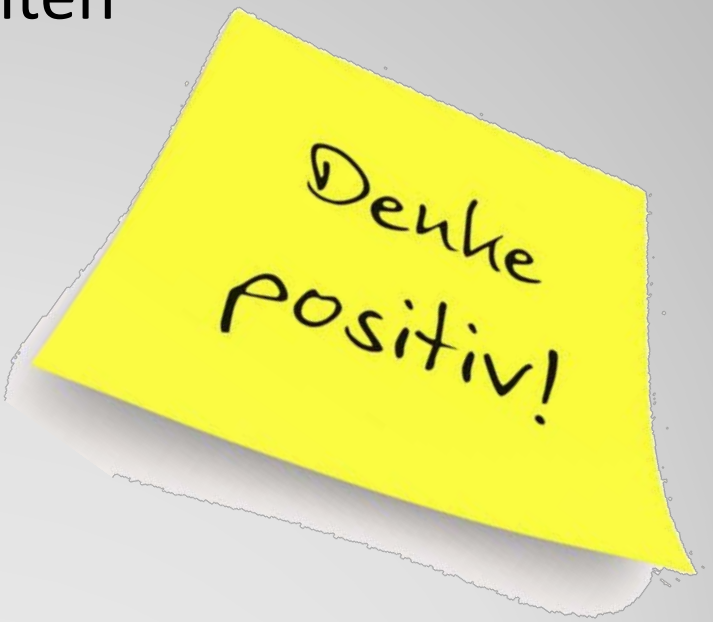
- Ein auf die Zukunft gerichtetes Bild
- Verknüpft Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft
- Leitstern

Lösungsbild und Vision

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

Hoffnung und Zuversicht

- Positives Denken
- Lösungsorientiert Arbeiten



Bewahren
Verändern

Humor, Hoffnung und Leichtigkeit stärken

- Mentale Bilder
- Raum der Freude
- Energieteppich

Der ideale Zeitpunkt ist – jetzt!

- Sozialpsychologen haben beobachtet, dass die Siegerpose des Reckens der Arme nach oben offenbar angeboren ist. Blinde Sportler reißen die Arme genauso in dieser Weise hoch wie Sehende.
- **Die Geste macht Sie groß: Hier bin ich! Ein Gewinner!**

Quelle: Sielski – Hannoversche Allgemeine 2.11.2016

Quelle: Reuters – T-Online 29.04.2015

Mit Königsrobe und Engelsflügeln

Mentales Coaching

- Vorstellen, dass Sie eine edle Königsrobe aus schwerem Stoff tragen, die hinter Ihnen über den Boden schleift, außerdem sitzt eine funkelnde Krone auf Ihrem Kopf.
- Oder etwas weniger herrschaftlich, dafür himmlisch: Sie tragen ein paar große Engelsflügel auf dem Rücken, die fast den Boden berühren.
- Man nimmt Sie anders wahr und behandelt Sie auch so, obwohl Krone, Mantel oder Flügel nur in Ihrer Vorstellung existieren.

Wortmagie nutzen

Machen Sie mal einen Punkt!

- Wenn das nächste Mal unerwünschte Gedanken in Ihrem Kopf kreisen, Sätze, die Sie blockieren („Das schaffe ich nicht!“), können Sie schnell damit Schluss machen:
  - Fixieren Sie mit Ihrem Blick einen unbeweglichen Punkt.
  - Einfach an der Wand. Ganz fest.
  - Und schon hält das Gedankenkarussell an.
  - **Erklärung:** Man kann sich nicht auf etwas konzentrieren und gleichzeitig Gedanken kreisen lassen.

Einen Raum der Freude einrichten …

Kleine Übung mit der Wendeltreppe und lieben Menschen

Energetisierung am Morgen

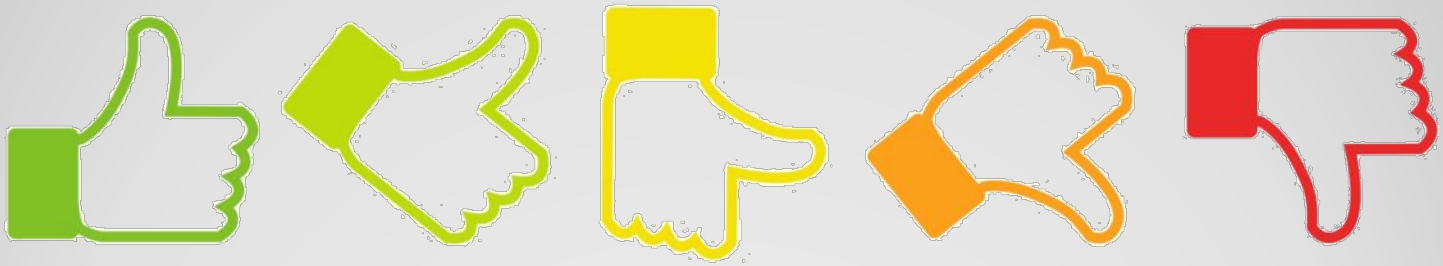
Energieteppich zum Weitergeben

- Gegen negative Einflüsse wappnen Sie sich mit einem Energieteppich.
- Besorgen Sie sich einen schönen kleinen Teppich oder nutzen Sie ein flauschiges Handtuch, auf dem Sie gerne stehen.
- Legen Sie Teppich oder Tuch vors Bett.
- Stellen Sie sich vor, dass sich in der Mitte des Teppichs eine starke Energiesäule befindet (wie die bei Raumschiff Enterprise, mit der Captain Kirk von Scotty in andere Welten gebeamt wurde).
- Laden Sie Ihre eigene Säule mit allen positiven Emotionen auf, die Sie kennen: Liebe, Spaß, Freude, Jubel.
- Intensivieren Sie die Vorstellung und treten Sie hinein. Jeden Morgen aufs Neue – oder wann immer Sie sie brauchen.
- Tanken Sie Kraft in guten und in schlechten Tagen.

Selbstwahrnehmung

Techniken, um den inneren Zustand zu verbessern:

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



Kamelpfad - Strategie

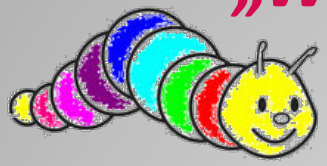
Weg gut geplant und anschaulich dargestellt

Kamelpfad - Strategie

Mentale Soforthilfen in Belastungssituationen

- Eine Panzerglasscheibe vor dem geistigen Auge herunterlassen
- Einen Regenschirm aufspannen, an dem die Vorwürfe abtropfen
- Sich einen Mantel zum Schutz vor Verletzungen um die Schultern legen

TRUST
Lebensgefühl - Vertrauen statt Angst



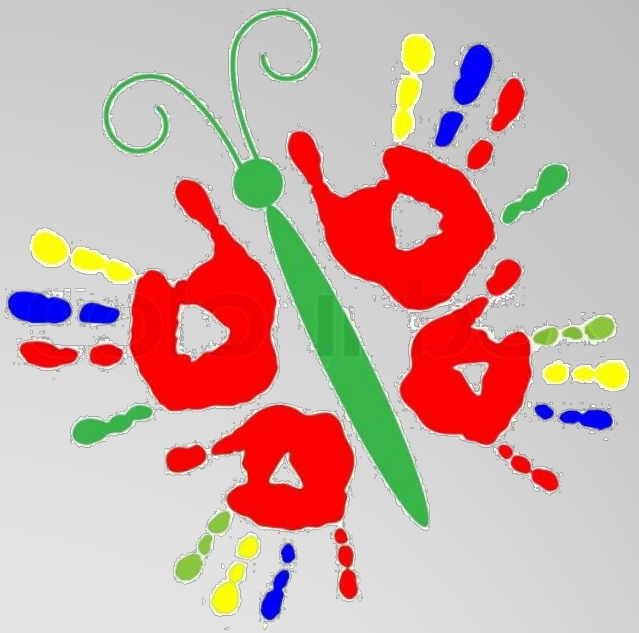
„Was die Raupe für das Ende hält, ist für den Schmetterling Entfaltung“

- Gehirn aus dem Angstmodus wieder in Balance bringen
- Veränderung von Werten und Einstellungen
- Lenkung der Aufmerksamkeit
- Erkennen von Zugängen zu eigenen Möglichkeiten

TRUST= **T**echniken **R**essourcenfokussierter **U**nd **S**ymbolhafter **T**raumabearbeitung
(n.Diegelmann und Isermann, 2011:18)

KRISEN - ABC

- **K**eep Cool
- **R**essourcen aktivieren
- **I**nnehalten
- **S**inn finden
- **E**ngagement
- **N**eues entdecken
- **A**ktiv werden
- **B**ewertungen ändern
- **C**hancen erkennen



Perspektivenwechsel

Alles im Leben beginnt mit unseren Gedanken.

Gedanken sind Kräfte.

Sie können uns glücklich oder unzufrieden machen.

Wir haben die Wahl!

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 brillant war?
- Was hat dieser Moment mit meiner Tätigkeit zu tun?

(McKergow:2008)

Element Wasser

Eigene Kraftquellen entwickeln

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

Lösungsorientierte Lebensführung

Mehr Gelassenheit bekommen

Relaxation

Planung

Dringend oder wichtig?

- **Dringend:** Dalli, dalli, …, jetzt muss aber …

  Achtung:

  Sie alleine entscheiden, wie Sie auf alles, was Ihnen im Leben begegnet, reagieren

- Wichtig: Hauptaufgaben, die mich meinem Lebenssinn näherbringen, zuerst
- Prioritäten ‚1-2-3' festlegen

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

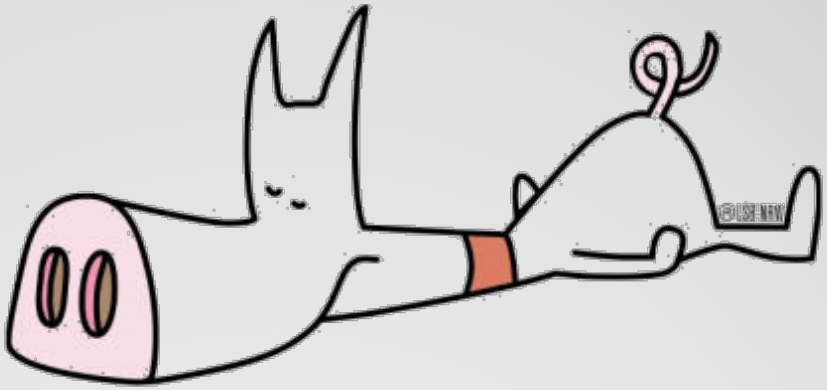
Selbstorganisation im Arbeitstaifun stärken

Die Geschichte mit dem Glas

Das Glas mit den sinnvollen Prioritäten füllen!

Mentale Stärke pflegen

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



Energie gewinnen

Haltung

Innere Überzeugung

Geist

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

Victor Frankl

Die Größte Freiheit des Lebens

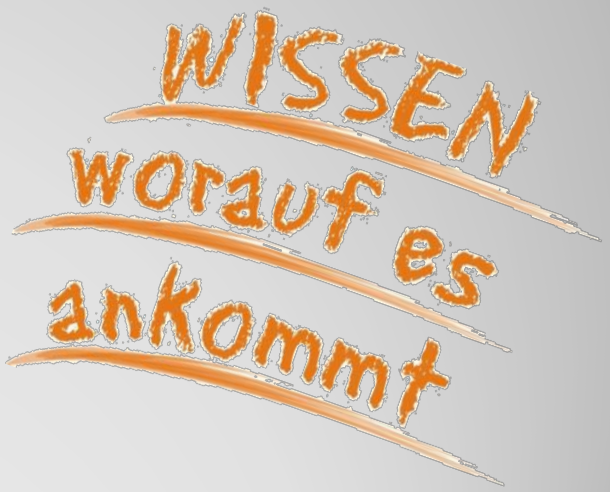
„Die geistige Freiheit des Menschen, die man ihm bis zum letzten Atemzug nicht nehmen kann, und die ihm auch noch bis zum letzten Atemzug Gelegenheit gibt, sein Leben sinnvoll zu gestalten“

(Victor Frankl)

Selbstwirksamkeit

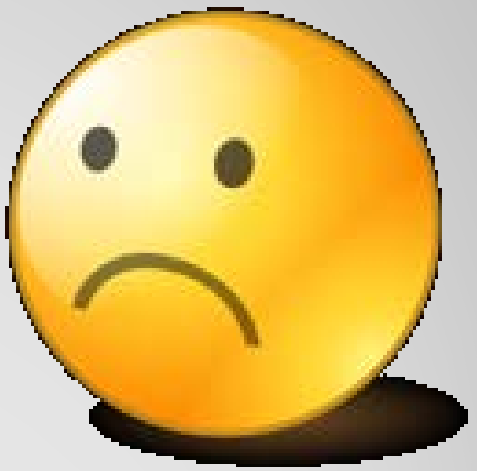
Regeln:

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



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!

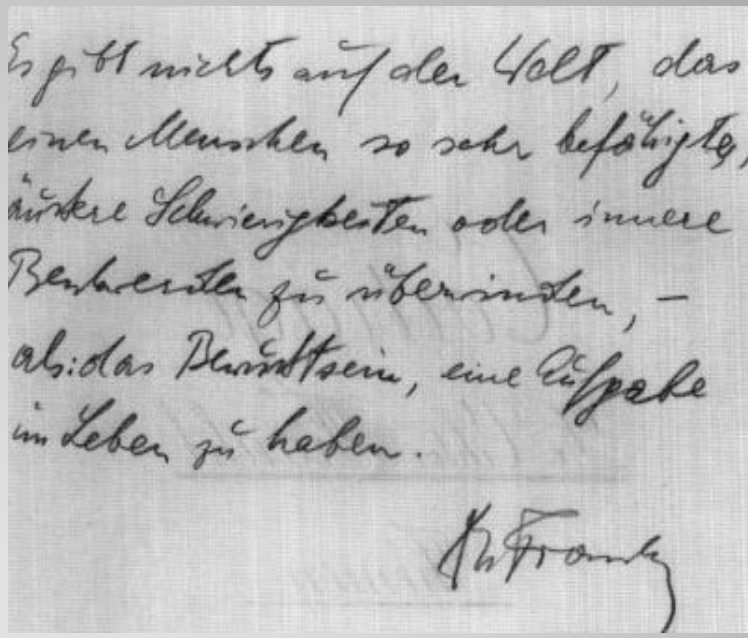
Die Geschichte mit den roten Erbsen

Die stärkste Unterstützung ist die Konstruktion von Sinn

Frage:
„Woran merke ich, dass die derzeitige schwierige Situation sinnvoll für mich ist?“

Zum Schluss noch einmal zurück zu Victor Frankl

„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.“


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

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Karla Kämmer

KARLA KÄMMER BERATUNGSGESELLSCHAFT

Referentin: Karla Kämmer
Karla Kämmer Beratungsgesellschaft
Mail: info@kaemmer-beratung.de
Internet: www.kaemmer-beratung.de

Handouts: https://kaemmer-beratung.de/
Anmelden Kundenbereich (Figur oben rechts)

Benutzername: **Kongress**
Passwort: **Pflege2019**

(c) Fotos und Grafiken: Fotolia