



Springer Pflege



KARLA KÄMMER  
BERATUNGSGESELLSCHAFT

# Motivationskick: Professionell Kraft schöpfen für Ihr Management



Karla Kämmer  
Karla Kämmer Beratungsgesellschaft  
Mail: [info@kaemmer-beratung.de](mailto:info@kaemmer-beratung.de)  
Internet: [www.kaemmer-beratung.de](http://www.kaemmer-beratung.de)

# Worum geht's?

## 4 Prinzipien

1. Eigene Kraftquellen entwickeln
2. Zeitvernichtungsmaschinen in Grenzen weisen
3. Selbstorganisation im Arbeitstaifun
4. Humor, Hoffnung & Leichtigkeit (wieder-)entdecken

# Eigene Kraftquellen entwickeln

- Fokussarbeit
- Lösungsstrancen
- Lösungsorientierte Pausen einlegen
- 5 – 4 – 3 – 2 - 1

# Das Glück kommt zu denen, die lachen

(Japanisches Sprichwort)

- ▶ Kurzentspannung mit dem Lachwunder (Becker):
- ▶ Stellen Sie sich aufrecht und entspannt hin. Die Arme hängen locker am Körper. Nun klopfen Sie sich mit den Lauten „hehehe“ seitlich auf die Oberschenkel, dann wie der Weihnachtsmann mit „hohoho“ auf den Bauch und schließlich mit „hihihi“ auf den Kopf, so als würden Regentropfen darauf fallen.
- ▶ Machen Sie es! Je komischer Sie sich fühlen, umso besser! Schon nach wenigen Minuten spüren Sie: Ihre Stimmung hat sich mit dieser kleinen verrückten Bewegungs-Intervention spürbar verbessert.
- ▶ Die Lautkombinationen „o, e, i“ sind in ihrer Vibrationswirkung in der traditionellen chinesischen Medizin belegt.
- ▶ Schon wenige Minuten körperlicher Aktivität helfen, die im ersten Schritt durch die Stresshormone bereitgestellte Energie zu verbrennen.

# Der ideale Zeitpunkt ist – jetzt!

Öfter mal (insgeheim) : Haltung der Stärke einnehmen

- Denn: Die Siegerpose wirkt und ist angeboren
- Die Geste macht Sie groß: Hier bin ich! Ein Gewinner!



Quelle: Sielski – Hannoversche Allgemeine 2.11.2016



(Quelle: Reuters – T-Online 29.04.2015)

# Kraft tanken für Macht und Liebe

- Wir Führungskräfte sollen machtvolle Persönlichkeiten mit Visionskraft sein
- immer bereit, voranzudenken und voranzugehen
- eine starke Lebensenergie ausstrahlen

# Macht und Liebe

- ▶ Liebe ist eine mächtige Tragkraft, verwandelt vom Grunde auf.
- ▶ Liebe allein bietet den Mitarbeitern zu wenig Struktur und Orientierung: „Du bist zu gut!“- Konsequenz und Konsequenzen fehlen

# Macht und Liebe

- Selbstenwicklung als Führungspersönlichkeit
- Integration beider Pole
- Macht und Liebe sollen enger zusammenarbeiten.
- Verbindet weich mit hart, Mitgefühl mit Konsequenz



# Leise geht immer: In der Stille hinschauen



- ▶ Ein bewusstes Lächeln verhilft zur Entspannung.
- ▶ Herzlächeln: Setzen Sie sich bequem hin und schließen Sie die Augen. Atmen Sie vollständig aus. Sobald Sie Ihren Atemrhythmus gefunden haben, konzentrieren Sie sich auf Ihr Herz, legen Sie dazu ggf. die Hand auf Ihr Herz. Stellen Sie sich vor, dass Sie durch Ihr Herz atmen – aus dem Herzen in Ihren Körper hinein und durch das Herz wieder hinaus. Legen Sie ihren Fokus vollständig auf das Herz.

# Fokuserarbeit – Kraft schöpfen

## Negative Selbstsuggestion

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

## Lösungsorientierung

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

# Selbstwirksamkeit stärken

## Regeln:

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

WISSEN  
worauf es  
ankommt

# Zeitvermichtungsmaschinen 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



# Eigene Kraftquellen entwickeln

Zwangsgedanken auflösen mit Luc Isebaart

- 5 – 4 – 3 – 2 - 1
- 5 Dinge, die ich sehe
- 5 Wahrnehmungen, die ich höre
- 5 Gefühle, die ich empfinde

Weiter mit

- 4...
- 3...
- 2...

# Selbstorganisation im Arbeitstai fun stärken

- ▶ Das Glas mit den sinnvollen Prioritäten füllen
- ▶ In schwierigen Situationen: Was war drin für mich?
- ▶ Dankbarkeitstagebuch

# 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?



# Humor, Hoffnung und Leichtigkeit stärken

- Mentale Bilder
- Raum der Freude
- Energieteppich





# Achtsamkeitstheorie und der Mindfull Based Stress Reduction (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn

- ▶ Hypnose- und Meditationspraktiken können helfen eine positive Persönlichkeitsentwicklung voranzutreiben, die nach und nach in den Alltag integriert wird

# Distanzierungsübungen im Akutfall

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



# 6 Praxistipps zum Schluss:

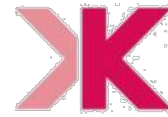
1. Nutzen Sie häufiger die liebende Brille, denn: Wohin Sie Ihre Aufmerksamkeit richten, das wächst!
2. Entscheiden Sie sich willentlich dafür, die Aufmerksamkeit auf Entwicklung zu lenken. Sehen Sie im Kleinen schon, was sich im Großen noch nicht zeigt.
3. Es lohnt sich, der Freude statt dem Schmerz Aufmerksamkeit zu schenken- auch in Teamsitzungen.

# Praxistipps:

4. Kämpfen Sie darum, trotz Stress und Druck Freude in Ihrem Gedächtnis und dem des Teams zu verankern.
  
5. Distanzieren Sie sich ganz bewusst immer wieder von negativen Emotionen. Nutzen Sie täglich kleine Möglichkeiten zu innerem Abstand und Reflexion.
  
6. Setzen Sie Ihren Willen ein, um nicht völlig im Alltagstrubel zu versinken. Achten Sie darauf, zu hören:  
was wahr ist,  
was wesentlich ist  
und  
was Sie und ihr Team weiterbringt.



Springer Pflege



KARLA KÄMMER  
BERATUNGSGESELLSCHAFT



***Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit***

***Karla Kämmer***

Karla Kämmer Beratungsgesellschaft, Essen

Ma il: [info@kaemmer-beratung.de](mailto:info@kaemmer-beratung.de)

Internet: [www.kaemmer-beratung.de](http://www.kaemmer-beratung.de)

Ha ndouts:

Internet: [www.kaemmer-beratung.de](http://www.kaemmer-beratung.de)

Anmelden zum Kundenbereich (Schloss oben rechts)

Benutzerna me: SpringerPflege

Pa sswort: Springer2018

