

## Wir in der Pflege – gern! gesund und munter

Wie wir im Alltag motiviert bleiben

„should I stay or  
should I go?“

1. Altenhilfekongress  
DiCV Münster 10.05.2017



 Beratung & Training Dr. Christian Lummer

## Kurz etwas zu mir ...

### „Die Lösung lauert überall“

(O'Connor – Mc Dermott)

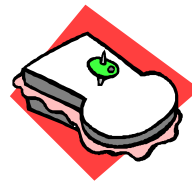
Beratung und Training  
Dr. Christian Lummer  
Am Glockenbusch 2b  
33106 Paderborn  
Tel.: 05254 / 6 42 70  
Mobil: 0175 473 58 68  
Mail: [kontakt@clbt.de](mailto:kontakt@clbt.de)  
Web: [www.clbt.de](http://www.clbt.de)



 Beratung & Training Dr. Christian Lummer

## Eine kleine Geschichte zum Start

**„Kommt eine Frau  
zu Ihrem  
Rabbiner ...“**



## Wer ist heute hier?

- **Wer ist in der (teil-) stationären Altenhilfe?**
- **Wer ist im ambulanten Dienst?**
- **Arbeitet jemand im Hospiz?**
- ...
- **Wer ist in Leitung – wer Mitarbeiter/in?**

## Wie lange dabei?

- **1-3 Jahre**
- **4-6 Jahre**
- **7-9 Jahre**
- **10-12 Jahre**
- **13-15 Jahre**
- **16 Jahre und länger**
- **„Dienst – Älteste/r hier?“**

**Wenn Sie sich den folgenden  
Fragen stellen ...? ...**

## Unsere Fragen – Unsere Themen:

- **Wie zufrieden und motiviert sind Sie zur Zeit? (Skala: 0 ... 100%)?**
- **Wie gehen Sie mit den alltäglichen Belastungen um?**
- **Wie motivieren Sie sich und Ihr Team?**
- **Was tun Sie täglich für Ihre Gesundheit und Arbeitsbewältigungsfähigkeit?**
- ...



## „should I stay or should I go“?

**Können Sie sich vorstellen, den Beruf bis zur Berentung auszuüben?**

- **JA, kann und will**
- **NEIN, kann nicht**
- **WEISS nicht**
- **NEIN, will nicht**



**Wenn Sie sich diesen Fragen  
stellen ...? ...**

**... Dann geht Ihnen WAS durch  
den Kopf?:**

- ...
- ...
- ...

 Beratung & Training Dr. Christian Lummer

## **Grundsätzlich**

**Niemand kann Sie motivieren?  
Wirkliche Motivation kommt von  
Innen**

**Aber:**

**Andere können Bedingungen  
schaffen, die Motivations-  
fördernd sind ... oder eben auch  
nicht**

 Beratung & Training Dr. Christian Lummer

### Was wir erleben ...

Ergänzen Sie den Satzanfang:

Ich bin motiviert, wenn ...

1 ...

2 ...

3 ...

4 ...

5 ...

6 ...

... ..

## Engagement Index Deutschland Gallup-Organisation ... seit 2001 -Motivation in Deutschland-

Ca 15%	hohe emotionale Bindung Aktiv engagiert, loyal, produktiv, wenig Fehltage geringe Fluktuation
Ca. 70%	geringe emotionale Bindung Dienst nach Vorschrift, mehr Fehltage, höhere Fluktuation
Ca. 15%	keine emotionale Bindung physisch präsent, psychisch nicht

Wie kommt das?

## Q 12 (Gallup-Organization)

1. Weiß ich, was bei der Arbeit von mir erwartet wird? 1 – 2 – 3 – 4 – 5
2. Habe ich die Materialien und Arbeitsmittel, um meine Arbeit richtig zu machen? 1 – 2 – 3 – 4 – 5
3. Habe ich bei der Arbeit jeden Tag die Gelegenheit, das zu tun, was ich am besten kann? 1 – 2 – 3 – 4 – 5
4. Habe ich in den letzten sieben Tagen für gute Arbeit Anerkennung und Lob bekommen? 1 – 2 – 3 – 4 – 5
5. Interessiert sich mein/e Vorgesetzte/r oder eine andere Person bei der Arbeit für mich als Mensch? 1 – 2 – 3 – 4 – 5
6. Gibt es bei der Arbeit jemanden, der mich in meiner Entwicklung unterstützt und fördert? 1 – 2 – 3 – 4 – 5
7. Habe ich den Eindruck, dass bei der Arbeit meine Meinungen und Vorstellungen zählen? 1 – 2 – 3 – 4 – 5
8. Geben mir die Ziele und die Unternehmensphilosophie meiner Firma das Gefühl, dass meine Arbeit wichtig ist? 1 – 2 – 3 – 4 – 5
9. Sind meine Kollegen bestrebt, Arbeit von hoher Qualität zu leisten? 1 – 2 – 3 – 4 – 5
10. Habe ich innerhalb der Firma einen sehr guten Freund? 1 – 2 – 3 – 4 – 5
11. Hat in den letzten sechs Monaten jemand in der Firma mit mir über meine Fortschritte gesprochen? 1 – 2 – 3 – 4 – 5
12. Hatte ich bei der Arbeit bisher die Gelegenheit, Neues zu lernen und mich weiterzuentwickeln? 1 – 2 – 3 – 4 – 5

 Beratung & Training Dr. Christian Lummer

## Motivations-fördernde Bedingungen

... und was erleben wir immer wieder? ...

 Beratung & Training Dr. Christian Lummer

## Zusammenhang von Fehlzeiten und Führungsverhalten

### **(„Führungsaufgabe Gesundheit“)**

AOK-WIdO-Daten; Fehlzeitenbericht 2012

Hier die Fragen – und die Prozentwerte der Antworten in der Kategorie  
„selten“/„nie“:

Bekommen Sie von Ihrem Vorgesetzten Rückmeldung?	62,4%
Erkennt Ihr Vorgesetzter gute Leistungen lobend an?	54,5%
Beachtet Ihr Vorgesetzter Ihre Meinung?	41,5%
Bespricht Ihr Vorgesetzter Ihre Aufgaben ausreichend mit Ihnen?	36,2%
Sorgt Ihr Vorgesetzter dafür, dass die Arbeit gut geplant wird?	34,6%
Nimmt sich Ihr Vorgesetzter ausreichend Zeit für Ihr Anliegen?	32,4%
Kümmert sich Ihr Vorgesetzter um Schwierigkeiten?	31,5%
Informiert Ihr Vorgesetzter Sie rechtzeitig und ausreichend?	31,2%
Ist Ihr Vorgesetzter auf Probleme bei der Arbeit ansprechbar?	28,3%
Nimmt Ihr Vorgesetzter Rücksicht?	28,1%
Fühlen Sie sich von Ihrem Vorgesetzten gerecht behandelt?	25,1%
Ist der Umgang zwischen Vorgesetzten und Mitarbeitern kollegial?	21,4%



Beratung & Training Dr. Christian Lummer

## **„Führen heißt, eine Welt zu bauen, der andere Menschen angehören wollen“**

(DIE ZEIT Nr 32 August 2000)



Beratung & Training Dr. Christian Lummer



## Graffiti

Wenn ich nur darf,  
wenn ich soll,  
aber nie kann,  
wenn ich will,  
dann mag ich auch nicht,  
wenn ich muß.

Wenn ich aber darf,  
wenn ich will,  
dann mag ich auch,  
wenn ich soll  
- und -  
dann kann ich auch,  
wenn ich muß.

Denn schließlich:  
Die können sollen,  
müssen auch wollen können  
und dürfen.



Beratung & Training Dr. Christian Lummer

## „should I stay or should I go?“ ...

Ansatzpunkte, um Motivation zu halten und  
zu fördern:

1. im Team bzw. durch gute Teamarbeit
2. durch gute Führung
3. ich bei mir selbst - „Selbstmanagement“



Beratung & Training Dr. Christian Lummer

## Eine erste Wohlfühlübung – Flugversuch



 Beratung & Training Dr. Christian Lummer

## 1. Team und Motivation

 Beratung & Training Dr. Christian Lummer

## Ein TEAM zu sein bedeutet ...

- enge Zusammenarbeit
- gemeinsame Ziele, Werte, Spielregeln
- „WIR“-Gefühl
- Gefühl von Zugehörigkeit
- Aufgabenaufteilung untereinander
- wechselseitige Akzeptanz



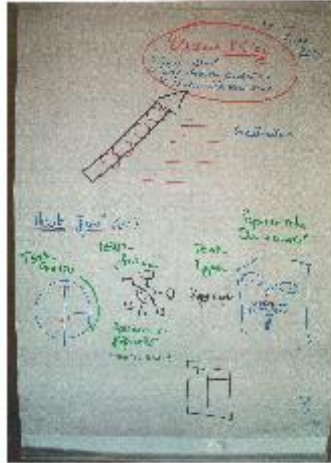
 Beratung & Training Dr. Christian Lummer

## TEAM-Building - im Überblick

- Bauen Sie „Haltepunkte“ im Jahr ein – regelmäßig
- Entdecken Sie Ihre TEAM-Vision
- Entwickeln Sie eine Teamkultur mit Werten und Regeln
- Gehen Sie als Team von Zeit zu Zeit zum „TÜV“ und
- Reflektieren Sie mit „klassischen“ Erfolgsfaktoren von Teamarbeit
- Das größere Ganze: Gesund bleiben Im „Haus der Arbeitsfähigkeit“

 Beratung & Training Dr. Christian Lummer

## Prozess der TEAM-Entwicklung



 Beratung & Training Dr. Christian Lummer

**... Das bekommen wir nicht  
einfach so ...**

 Beratung & Training Dr. Christian Lummer



## „Das erfolgreiche Team“

(vgl. Francis / Young):

- **Engagement**
- **Kritik-/Konfliktfähigkeit / Umgang miteinander**
- **Klima**
- **Leistungsniveau / Leistungsstandards**
- **Qualifikation**
- **Kreativität**
- **Persönliche Fortbildungsbereitschaft**
- **Rolle im Unternehmen**
- **Beziehungen zu anderen Gruppen**
- **Organisation**
- **Arbeitsmethoden**
- **Führung**



Beratung & Training Dr. Christian Lummer

## **Die Analyse ...**

 Beratung & Training Dr. Christian Lummer

## **Die Team-Situation im Bild**

**hier**

**als „Spinnennetz“**

 Beratung & Training Dr. Christian Lummer



## SWOT-Analysen zur Beratung der Teamfaktoren z.B. „Klima“ als Motivation

HEUTE	MORGEN
<b>STÄRKEN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Freundlicher, netter Umgangston</li> <li>•Bereitschaft zu gegenseitiger Hilfe spürbar</li> </ul>	<b>NEUE MÖGLICHKEITEN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Regelmäßiges Blitzlicht in Teamsitzungen</li> <li>•Feed-back-Regeln einführen</li> <li>•Gemeinsame Besprechungszeit (zunächst) verlängern bzw. Rhythmus verändern</li> <li>•Gemeinsame Unternehmung</li> <li>•Teamvision entwickeln</li> </ul>
<b>SCHWÄCHEN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Teammitglieder sind nicht wirklich offen zu einander</li> <li>•Wichtige Dinge landen unter dem Teppich</li> <li>•Wir kommen einander menschlich nicht näher</li> <li>•...</li> </ul>	<b>GEFAHREN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Überregulierung</li> <li>•Verletzungen durch „falsche“ Kommunikation</li> </ul>

 Beratung & Training Dr. Christian Lummer

## Stärken-/Schwächen-Analysen zur Beratung der Teamfaktoren

**Stärken**

**Schwächen**

<ul style="list-style-type: none"> <li>•...</li> <li>•...</li> <li>•...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•...</li> <li>•...</li> <li>•...</li> </ul>
--	--

 Beratung & Training Dr. Christian Lummer





## **TEAM-Werte** **ein Beispiel:**

**Gemeinsame Ziele**  
**Offenheit und Ehrlichkeit**  
**Respekt**  
**Verantwortungsbewusstsein**  
**Vertrauen**  
**Rücksichtnahme**



## **Was uns wichtig ist – unsere TEAM-Regeln (Beispiel)**

1. Wir moderieren unsere Übergaben und Teamgespräche.
2. Wir nehmen jede Meinung ernst und lassen jeden ausreden.
3. Wir bemühen uns vor Entscheidungen um Meinungsvielfalt.
4. Wir stehen zu unseren Entscheidungen. Bei Grundlegendem vereinbaren wir Zeiträume zum Ausprobieren und reflektieren im Anschluss daran.
5. Wir gestehen uns Denkpausen zu.
6. Wir stärken uns gegenseitig den Rücken.
7. Wir haben den Mut, uns immer wieder zu sagen, was wir gut können. Wir geben uns gegenseitig positives Feedback. Dafür finden wir Rituale.
8. Wir beenden unsere Runden mit Blitzlicht.
9. Wir üben uns in Gelassenheit.



## Unsere Regeln für Kritik und Feed-back

Für den Kritisierenden bzw. Feed-back-Gebenden gilt:

3 x k

- Kurz
- Konkret
- Konstruktiv – nach Vorne weisend

Für den Kritisierten bzw. Feed-back-Nehmer gilt

3 x z

- Zuhören
- Zuhören
- Zuhören

Machen Sie es nicht wie der Mann mit dem ...



## Eine zweite Wohlfühlübung – Luftmixer

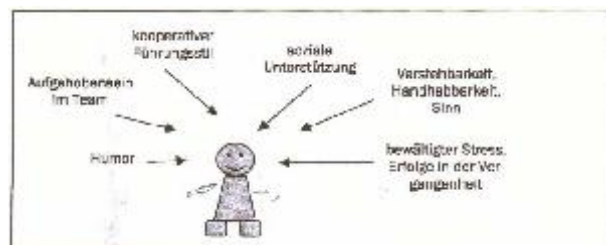


## 2. Motivation und Führung

 Beratung & Training Dr. Christian Lummer

## Was die psychische Gesundheit stärkt

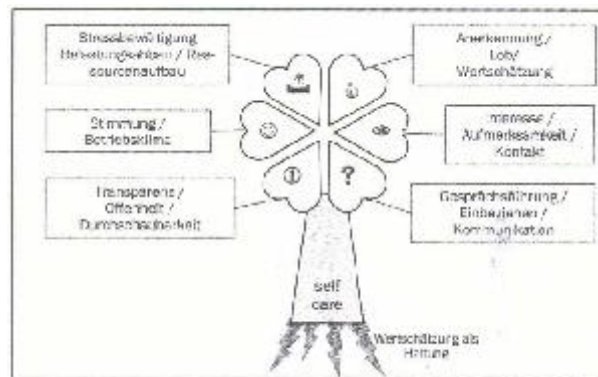
(Anne Katrin Matyssek)



 Beratung & Training Dr. Christian Lummer








## Dimensionen gesunder Führung

Quelle: Matussek 2010

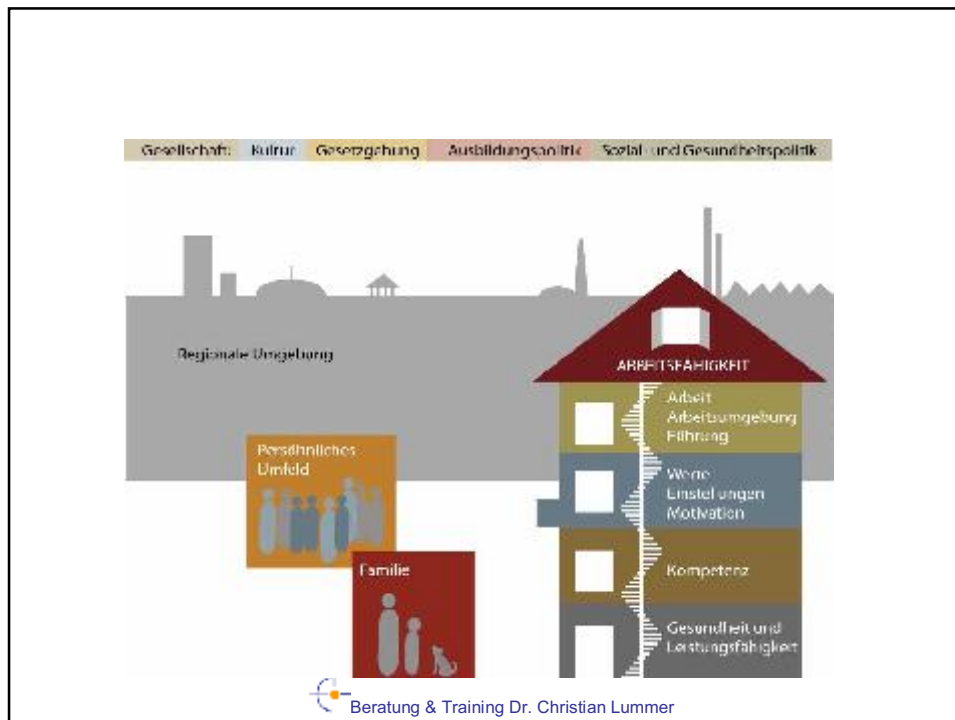


 Beratung & Training Dr. Christian Lummer

## Motivation und die Führung der Mitarbeiter/innen (nach Matussek, 2012)

-  Heute schon jemanden gelobt?  
- "Erwisch ihn, wenn er gut ist!"
-  Heute schon Kontakt gehabt?  
- Ein fürsorglicher Blick tut gut!
-  Heute schon das Gespräch gesucht?  
- Zeigen Sie Ihr Interesse!
-  Heute schon für Klarheit gesorgt?  
- Information zeigt Wertschätzung!
-  Heute schon gelächelt?  
- Führung braucht Herz und Gesicht!
-  Heute schon richtig (!) Pause gemacht?  
- Das brauchen alle im Betrieb!
-  do care! Das heißt: Passen Sie auf  
- auf die anderen und auf sich!

 Beratung & Training Dr. Christian Lummer



## Motivation und meine Selbstführung - Tipps

Was tun Sie – allein und im Team – schon jetzt aktiv, um gesund und motiviert zu bleiben, Ihre Arbeitsfreude zu erhalten?

•••  
•••  
•••

## Eine dritte Wohfühübung – Kopfarbeit



 Beratung & Training Dr. Christian Lummer

## 3. Ich und meine Selbstführung

 Beratung & Training Dr. Christian Lummer

## Motivation und meine Selbstführung - Tipps

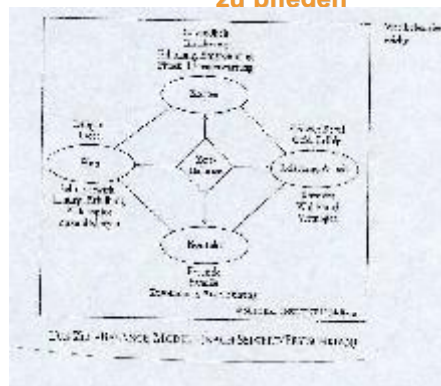
- Beachten Sie das Zeit-Balance-Modell: Die Qualitäten des Lebens – und richten Sie sich immer wieder danach aus
- Nehmen Sie Ihre Situation selbst in die Hand und klagen Sie nicht länger
- Behalten Sie den Blick für Erfolge und belohnen Sie sich dafür – nicht nur allein – auch im Team
- Trainieren Sie Gelassenheit und Ihre Resilienzfähigkeit
- Achten Sie auf Ihren Energiehaushalt – das Energiefass
- Verlieren Sie nicht den Humor



Beratung & Training Dr. Christian Lummer

## Zeit – Balance – Modell – „Die Qualitäten des Lebens“

... wer Andere bewegen und pflegen will muss lernen, sich selbst  
zu pflegen



Beratung & Training Dr. Christian Lummer



## Resilienzfähigkeit

### Resiliente Menschen

- betrachten Krisen und Konflikte optimistisch
- akzeptieren die Dinge, wie sie sind
- denken lösungs-, nicht problemorientiert
- lassen sich nicht in die Opferrolle drängen
- übernehmen Verantwortung für ihre adäquate Wahrnehmung der Realität
- pflegen unterstützende Beziehungsnetzwerke
- beschäftigen sich planend und nicht besorgt mit der Zukunft
- Pflegen Sie sich selbst gut

 Beratung & Training Dr. Christian Lummer

## Mein / Unser Energiefass:



- Wie hoch ist es gefüllt? (bei mir / im Team) - %-Wert
- Durch welche Aktivitäten, Situationen, Begebenheiten füllt sich mein / unser Fass? (Körper, emotionale Ebene, mental, seelische Ebene)
- Durch welche Aktivitäten, Situationen, Begebenheiten leert sich mein / unser Fass?
- **Mit welchen Aktivitäten kann ich / können wir meinen / unseren Energiehaushalt langfristig und dauerhaft stärken?**

 Beratung & Training Dr. Christian Lummer

**Selbstpflegeblatt** Kopiervorlage

Tagespart	Ruhens und Schlafen			Essen und Trinken		Bewegung/ Sport	Soziale Kontakte/ schöne Erlebnisse/ Hobbies etc.	Was mir nicht so gut geht	Fazit
	Erstschlafzeit (h)	Aufwachzeit (h)	Gesamtschlafzeit (h)	Was wurde wann gegessen	Trinken	Wie oft in der Woche	Wie oft in der Woche	Wie oft in der Woche	
Bestenfalls	23:30	07:00	05:30	10:00 Mittagessen 18:00 Abendessen	1,5l 2l 1,5l	30 Min in der Woche	1x in der Woche	1x in der Woche	1x in der Woche
MO									
DI									
MI									
DO									
FR									
SA									
SO									
<b>Wochenfazit:</b>									

© 2014 Christian Lummer, Münster. Alle Rechte vorbehalten. Bsp. 10/2014/10/14

4

4 | Fortbewerkbarkeit für mich selbst

25

## Motivation und meine Selbstführung - Tipps

- Führen Sie in Stressbelastenden Situationen positive Selbstgespräche und bestärken Sie sich selbst: „Ich schaffe das“, „Ich bleibe ruhig“ ...)
- Freuen Sie sich über Erfolge und feiern Sie sie – allein und im Team
- Verzichten Sie immer wieder auf „sofort“ (Fastenzeitaktion der evangelischen Kirche 2017) stattdessen: Innehalten, Nachdenken, Abwarten
- Reflektieren Sie regelmäßig, was Sie sich vorgenommen haben und führen Sie wohlwollend mit sich selbst „Freitagsreflexionen“ durch

### Freitagsreflexion KW: \_\_\_\_\_

- 1 Was war mein wichtigstes **ZIEL** diese Woche?
- 2 Wie hoch war der **Grad meiner Aufmerksamkeit** darauf in %
- 3 Wo war **meine Aufmerksamkeit** noch? Was hat sie abgelenkt?
- 4 Was hat diese Woche *gut geklappt*? Was bedeutet „gut“?
- 5 Wodurch habe ich dafür gesorgt, dass es so **gut geklappt** hat?
- 6 Was hat diese Woche **weniger gut** geklappt? Was meint „weniger gut“?
- 7 Was war **mein Anteil** daran? Was lerne ich daraus?
- 8 Mein **Fazit** für diese Woche:
- 9 Auf einer **Zufriedenheitsskala** von 0-100% (besser hätte es nicht laufen können ...) gebe ich dieser Woche:  
\_\_\_\_\_ %
- 10 Ich **anerkenne** mich nach dieser Woche, indem ich ...



## Motivation und meine Selbstführung - Tipps

- Relativieren Sie Ihre Antreiber:

Niemand muss

- immer perfekt sein
- immer schnell sein
- sich immer anstrengen
- es immer allen Recht machen
- in jeder Lage stark sein



## Motivation und meine Selbstführung - Tipps

- Denken Sie an EPIKTET
- Beenden Sie Ihre Schichten gemeinsam und erzählen Sie sich kurz schöne Begebenheiten, ... was Sie zum Lachen gebracht hat ...
- Machen Sie Pausen – richtige und regelmäßige
- Üben Sie Techniken der „Blitz“-/Entspannung (PME)
- Denken Sie immer wieder an den „Korken“
- Belohnen Sie sich mit dem, was Ihnen gut tut (Schwimmbadbesuch, Kino, Massagen ...)
- Nutzen Sie „Wohlfühlübungen“



Beratung & Training Dr. Christian Lummer

## Motivation und meine Selbstführung - Tipps

Bleiben Sie „vernünftig“ – mit Epiktet:

EPIKTET (ca 50-125 n.Chr.) mit seiner Suche nach den  
Wegen zum Glück:

„Nicht die Dinge an sich versetzen mich in Unruhe,  
sondern die Gedanken, die ich mir darüber mache.“



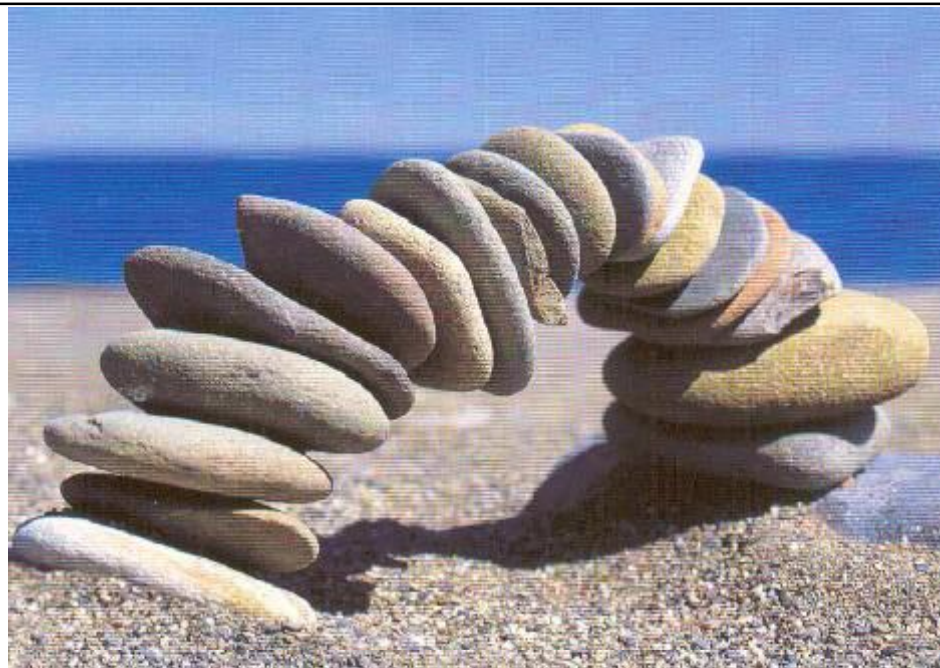
Beratung & Training Dr. Christian Lummer


## Motivation und meine Selbstführung - Tipps

- Balancieren Sie Nähe und Distanz – Ihr Leitsatz:

„Ich bin Ich und Du bist Du – Ich biete Dir Beziehung auf Zeit!“

 Beratung & Training Dr. Christian Lummer



 Beratung & Training Dr. Christian Lummer

**„should I stay  
or  
should I go?“**

 Beratung & Training Dr. Christian Lummer

**... wichtig erscheint mir:**

Warten Sie nicht darauf, dass Andere damit anfangen,  
Ihre Arbeits-Welt motivierend und ‚gesund‘ zu gestalten.

Seien Sie selbst die bzw. der (Mit)-Gestalter/in.

Vielleicht halten Sie sich an einen Leitsatz von Robert  
Jungk, dem Erfinder der Zukunftswerkstätten:

**„Ich glaube an die Kraft der menschlichen  
Verbindung.“**

**Was kommt in Bewegung und Verbindung, wenn  
einer (aus dem Team) anfängt?!**



 Beratung & Training Dr. Christian Lummer

## Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



Nehmen Sie gern Kontakt mit mir auf:

**Beratung & Training  
Am Glockenbusch 2B  
33106 Paderborn**

**Tel.: 05254 / 6 42 70  
Mobil: 0175 473 58 68  
Email: [kontakt@clbt.de](mailto:kontakt@clbt.de)  
web: [www.clbt.de](http://www.clbt.de)**

 Beratung & Training Dr. Christian Lummer

## Zum Weiterlesen ...



Christian Lummer  
**100 Tipps für  
Führungsverantwortliche  
in Pflege und Begleitung**



**100 Tipps für  
Führungsverantwortliche  
bei Personalmangel**



**24 Stunden in der Pflege**  
» Der kompetente Ratgeber  
» Ideal für den Berufsalltag  
» Leicht lesbar – gut umzusetzen



 Beratung & Training Dr. Christian Lummer

### *Literatur*

- Buckingham, M.; Coffman, C.: Erfolgreiche Führung gegen alle Regeln, 2005*  
*Francis, D.; Young, D.: Mehr Erfolg im Team, 1996*  
*Jacobson, E.: Entspannung als Therapie. 2006*  
*Kälin, K.; Müri, P.: Sich und andere führen, 2003*  
*Lummer, Ch.: 100 Tipps für Führungsverantwortliche, 2013*  
*Lummer, Ch.: 50 Tipps für Führungsverantwortliche, 2014*  
*Matyssek, A.K.: Führung und Gesundheit, 2010*  
*Matyssek, A.K.: Gesund führen – sich und andere, 2011*  
*Seiwert, L.: Wenn du es eilig hast gehe langsam, 2001*  
*Tempel, J.; Ilmarinen, J.: Arbeitsleben 2025, 2013*  
*Watzlawick, P.: Anleitung zum Unglücklichsein, 1983*

*Weitere Quellenhinweise beim Autor*



Beratung & Training Dr. Christian Lummer