

Inhalt

Vorwort	5
1 Zusammenhänge und Einflussmöglichkeiten im Ziel-, Zeit- und Selbstmanagement	15
1.1 Zeitmanagement ist immer auch Selbstmanagement	15
1.1.1 Situationsanalyse	17
1.1.2 Pflege – vorprogrammierter Zusammenbruch?	18
1.1.3 Der Stressfaktor in Kliniken und Krankenhäusern	19
1.1.4 »Existenzsicherer« und »Selbstgestalter«	22
1.2 Zeitsünden	23
1.2.1 Effektivität, Effizienz und typisches Fehlverhalten im Selbstmanagement ..	23
1.2.2 Der Weg, Veränderungen durchzusetzen und Aktionspläne zu erstellen	25
2 Ziele als Antreiber und Schutzschild	28
2.1 Zeit für Ziele heißt Zeit fürs Leben	28
2.2 Die Bedeutung von Zielen im Selbstmanagement	31
2.3 Ziele entwickeln – für sich und alle Mitarbeitenden	32

2.4	Ziele im Selbstmanagement, in der Organisation und als Teil der Personalentwicklung	33
2.5	Ziele als Ergebnisse von Tätigkeiten	35
2.6	Ziele miteinander verknüpfen	36
2.7	Wie müssen Ziele formuliert sein?	37
2.8	Tipps, Trends, Kernaussagen zum Thema Ziele	39
3	Prioritäten schaffen Fokussierung aller Kräfte im Alltag	41
3.1	Prioritäten in der Lebensplanung	41
3.1.1	Partnerschaften miteinbeziehen	44
3.1.2	Die Eisenhower-Matrix	44
3.2	Tipps, Trends, Kernaussagen zum Thema Prioritäten	50
4	Aufgabenplanung	51
4.1	Den Sinn im Wesentlichen finden – und ihn einplanen	51
4.2	Aus Zielen ergeben sich Aufgaben	52
4.3	Das Pareto-Prinzip	54
4.4	Tipps, Trends, Kernaussagen zum Thema Aufgabenplanung	56
5	Zeitplanung	57
5.1	Proaktiv (Führungs-)Zeit blocken	57
5.2	Planung von Arbeit und Zeit	58
5.3	Planung ist das halbe Leben	60
5.4	Machen Sie einen Plan und bleiben Sie flexibel – auf der Arbeit <i>und</i> privat	62
5.5	Tipps, Trends, Kernaussagen zum Thema Zeitplanung	63
6	Einflüsse von außen bewusst steuern – Umgang mit Unterbrechungen, Ablenkungen und Störungen	65
6.1	Lernen, sich abzugrenzen	65

6.2	Lernen, Nein zu sagen	66
6.3	Kommunikationskanäle und Medien	70
	6.3.1 Manchmal besser persönlich sprechen	73
	6.3.2 Die Botschaft am Telefon	74
6.4	Tipps, Trends, Kernaussagen zum Thema Unterbrechungen	76
7	Ordnung und Struktur	78
7.1	Vorbereitung der Vorbereitung	78
7.2	Wiedervorlagesysteme – übersichtliche Strukturen entlasten	79
7.3	Kenne die Tools und Werkzeuge	81
7.4	Tipps, Trends, Kernaussagen zum Thema Ordnung und Struktur	81
8	Meetings und Besprechungen	83
8.1	Bessere Besprechungen durch Tagesordnung und Protokolle	83
8.2	Regeln, Tipps und Vorgehensweisen bei Besprechungen	84
8.3	Externe Besprechung	86
8.4	Tipps, Trends, Kernaussagen zum Thema Meetings und Besprechungen	88
9	Delegation	90
9.1	Lernen, richtig zu delegieren	90
9.2	Delegation über Autoritätsstufen	90
9.3	Tipps, Trends, Kernaussagen zum Thema Delegation	95
10	Prokrastination	96
10.1	Unangenehm, schwierig, hart oder langweilig?	96
10.2	Tipps, Trends, Kernaussagen zum Thema Prokrastination	100

11	Zeitmanagement im Team	102
11.1	Team-Zeitmanagement – an andere denken und sich gegenseitig beeinflussen	102
11.2	Tipps, Trends, Kernaussagen zu Zeitmanagement im Team	104
12	Psychoedukation und Gesundheitsvorsorge – »Vieles ist logisch, noch mehr ist psychologisch«. Wie wir uns und unsere Psyche besser verstehen und schützen können	105
12.1	Belastung und Stress	105
12.1.1	Das persönliche Belastungsempfinden	105
12.1.2	Die Hauptursachen von Belastungen ..	108
12.1.3	Chronischer Stress	109
12.1.4	Das Vulnerabilitäts-Stressmodell	111
12.2	Psychische Erkrankungen – tabuisiert, verleugnet, verdrängt und doch präsent	113
12.3	Burnout	115
12.3.1	Burnout – Was ist das eigentlich?	115
12.3.2	Phasen des Burnouts	117
12.3.3	Ursachen von Burnout	119
12.4	Depressionen	126
12.5	Sucht – Substanzgebundene und -ungebundene Abhängigkeiten	130
12.6	Seelisches Trauma und posttraumatische Belastungsstörung	133
12.7	Handlungsempfehlungen für Führungskräfte	136
12.7.1	Anpassungsleistungen auf Basis des Vulnerabilitäts-Stressmodells	136
12.7.2	Mitarbeitende (vor sich selbst) schützen	139
12.7.3	Was tun, wenn eine psychische Erkrankung vermutet wird?	142
12.7.4	Umgang mit extremen Stresserlebnissen und potenziell traumatischen Ereignissen	145

12.8	Gesundheitsvorsorge – grundsätzliche Ansätze zum Schutz der Seele im pflegerischen Alltag	147
12.8.1	Resilienz – die psychische Widerstandskraft	147
12.8.2	Die Salutogenese – Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit schaffen Kohärenz	152
13	Schlusswort	157
	Literatur	159
	Stichwortverzeichnis	163