

# Inhalt

Mein Dank .....	10
Vorwort .....	11
<b>1 Einleitung</b> .....	<b>15</b>
1.1 Zahlen, Daten und Fakten .....	17
1.2 Übersicht über die Generationen .....	20
<b>2 Die Pflegekräfte 50+</b> .....	<b>31</b>
2.1 Die Babyboomer und die Generation X .....	31
2.2 Was zeichnet die Pflegekräfte 50+ aus? .....	36
2.2.1 Pflegekräfte 50+ verändern sich .....	37
2.2.2 Alte Glaubenssätze werden über Bord geworfen .....	38
2.3 Raus aus der mentalen Erschöpfung .....	45
2.3.1 Der Mentaltest .....	46
2.4 Pflegekräfte 50+ denken neu .....	49
<b>3 Menschen 50+ und was sie bewegt</b> .....	<b>50</b>
3.1 Was Mitarbeiter*innen 50+ wollen .....	51
3.2 Pflegekräfte 50+ und das neue Zeitmanagement .....	53
3.2.1 Sina K. (57), Pflegefachkraft .....	53
3.2.2 Jürgen W. (60), Abteilungsleiter einer Intensivstation .....	55
3.3 Selbstwirksamkeit – die neue Schlüsselkompetenz! .....	58
3.3.1 Legen Sie los! .....	59
3.3.2 Oder schieben Sie lieber auf .....	61
<b>4 Mut macht stark!</b> .....	<b>69</b>
4.1 Der erste Schritt: Klein anfangen .....	69
4.1.1 Das Prinzip der Minimalkonstanz .....	71
4.1.2 Der zweite Schritt: Loslassen lernen .....	72
4.1.3 Der dritte Schritt: Entscheidungen treffen .....	74

4.2	Das Mut-macht-stark-Konzept .....	79
4.2.1	Stellen Sie negatives Denken ab! .....	80
4.2.2	Der erste Schritt: Selbstliebe und die Akzeptanz der eigenen Gefühle .....	80
4.2.3	Der zweite Schritt: Mut zur Offenheit .....	83
4.2.4	Der dritte Schritt: Entscheiden Sie nach Gefühl .....	84
4.2.5	Der vierte Schritt: Finden Sie das richtige Maß .....	85
<b>5</b>	<b>Veränderungswillig – Interviews mit Pflegekräften 50+ .....</b>	<b>86</b>
5.1	Gudrun N. (58), Mitarbeiterin einer internistischen Station .....	86
5.1.1	Gesund führen – nur ein Schlagwort? .....	88
5.1.2	Gut geführt ist fast gewonnen! .....	89
5.2	»Den Wechsel wagen – Pflegekräfte 50+ in Führungs- positionen« .....	90
5.2.1	Sandra B. (55), Pflegedienstleitung .....	90
5.3	Stellvertretende Führungskräfte .....	93
5.3.1	Erika N. (49), Mitarbeiterin in einer Senioreneinrichtung ...	94
<b>6</b>	<b>Führungskräfte aufgepasst: Von unserem Knowhow könnt ihr lernen .....</b>	<b>97</b>
6.1	Die Rolle erfahrener Pflegekräfte 50+ .....	97
6.1.1	Erfahrung und Kompetenz .....	98
6.1.2	Empathie und zwischenmenschliche Fähigkeiten .....	98
6.1.3	Das neue Selbstbewusstsein .....	99
6.2	Herausforderungen für Pflegekräfte 50+ .....	101
6.2.1	Annegret S. (52), Mitarbeiterin auf der Chirurgie .....	102
6.3	Die Bedeutung der Unterstützung .....	104
6.4	Auf zu neuen Ufern! .....	105
6.4.1	Gesa P. (49), stv. Leitung einer Tagespflege .....	105

<b>7</b>	<b>Pflegekräfte 50+ – einfach unverzichtbar</b>	<b>107</b>
7.1	Erfahrung und Expertise sind wichtig	107
7.2	Kontinuität und Zuverlässigkeit	108
7.3	Vielfältigkeit und kulturelle Kompetenz	108
7.4	Acht Erkenntnisse, die endlich in jedem Unternehmen ankommen sollten	109
<b>8</b>	<b>Was Unternehmen jetzt tun müssen</b>	<b>111</b>
8.1	Werden Sie ein attraktiver Arbeitgeber	111
8.2	Arbeiten Sie an einem guten Dienstplan	113
8.2.1	1. Tipp: mindestens einen Monat im Voraus schreiben	114
8.2.2	2. Tipp: Wochenende noch länger im Voraus planen	114
8.2.3	3. Tipp: gewisse Regelmäßigkeit verbindlich zusagen	114
8.2.4	4. Tipp: nicht auf Kante nähen	115
8.2.5	5. Tipp: Keine Marathons	115
8.2.6	6. Tipp: Keine schnellen Wechsel	115
8.3	So geht's auch: Das Pilotprojekt Tarifvertrag Entlastung	116
8.4	Beachten Sie die Wünsche älterer Praxisanleiter*innen	118
8.5	So geht's auch: ein Pilotprojekt	121
8.6	Betriebliches Gesundheitsmanagement für Pflegekräfte 50+	123
8.6.1	Warum es betriebliches Gesundheitsmanagement und Angebote der Gesundheitsförderung braucht	124
8.6.2	Herausforderungen für Pflegekräfte 50+	124
8.6.3	Tipps und Übungen für Pflegekräfte 50+ (auch für Führungskräfte!)	127
8.7	Teammanagement: Warum Pflegekräfte 50+ für das Team so wichtig sind	130
8.7.1	Erfahrung und Fachwissen	130
8.7.2	Stabilität und Zuverlässigkeit	130
8.7.3	Mentoring und Weiterbildung	131
8.7.4	Kontinuität und Beständigkeit	131

<b>9</b>	<b>Die kompetente und wertschätzende Führung von Pflegekräften 50+</b>	<b>133</b>
9.1	Wertschätzung der Erfahrung und Kompetenz	133
9.2	Einbeziehung in Entscheidungsprozesse	133
9.3	Unterstützung bei beruflicher Entwicklung und Weiterbildung	134
9.4	Förderung von Work-Life-Balance und Wohlbefinden	134
9.5	Die sieben Geheimnisse des gesunden Führens für Pflegekräfte 50+	135
9.5.1	Geheimnis 1: Anerkennung und Wertschätzung	135
9.5.2	Geheimnis 2: Einbeziehung in Entscheidungsprozesse	136
9.5.3	Geheimnis 3: Förderung von Weiterbildung und beruflicher Entwicklung	136
9.5.4	Geheimnis 4: Förderung von Work-Life-Balance	137
9.5.5	Geheimnis 5: Kommunikation und Feedback	138
9.5.6	Geheimnis 6: Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz	142
9.5.7	Geheimnis 7: Aufbau von Vertrauen und Respekt	144
9.6	Interviews mit Geschäftsführern, die die Ressourcen der Pflegekräfte 50+ verstehen	147
9.6.1	Interview mit Cordula Müller, Geschäftsführerin eines Pflegeheims	147
9.6.2	Interview mit Rainhard Schmidt, Geschäftsführer eines Krankenhauses in Rheinland-Pfalz	148
<b>10</b>	<b>Altersgerechte Arbeitsbedingungen</b>	<b>152</b>
10.1	Arbeitsplatzgestaltung	153
10.2	Personalentwicklung	154
10.3	Arbeitszeitmodelle planen	154
10.4	Gesundheitsförderungsprogramme	154
10.5	Beispiel: Sophienklinik Hannover – Das Wohl der Mitarbeiter*innen im Fokus	155

10.6	Unterstützungsangebote für Unternehmen .....	158
10.6.1	Soziale Kompetenzen .....	160
10.6.2	Gewaltfreie Kommunikation .....	162
10.6.3	Transaktionsanalyse nach Eric Berne .....	170
10.7	Die neue Benehmens-Kompetenz .....	175
10.7.1	Haltung und Philosophie .....	175
10.7.2	Tägliches Miteinander .....	175
10.7.3	Weiterbildungen und Fortbildungen .....	176
10.7.4	Möglichkeiten der Pausenregelung .....	176
10.7.5	Eine Feier für die Menschen im Hintergrund .....	177
10.7.6	Weihnachtsfeiern .....	177
10.7.7	Versprechen einhalten .....	177
<b>11</b>	<b>Was Sie von den Generationen Y, Z und Alpha lernen können</b> ...	<b>178</b>
11.1	Mirja N. (27), Gesundheitspflegerin .....	179
11.2	Gesellschaftliche und politische Rückschau .....	180
11.3	Perspektivwechsel: Eine Geschichte zum Nachdenken .....	182
Nachwort .....		184
Literatur .....		185
Register .....		186