

TOPTENTIPPS für Führungskräfte im mittleren Management des Gesundheitswesens (WBL, Stationsleitung, PDL): Thema Abgrenzung.



1. **N-E-I-N sagen lernen:** Es ist nicht schwer – trauen Sie sich.
Die Ausrede, dass ein JA nur aus zwei Buchstaben besteht und daher schneller ausgesprochen ist, als ein NEIN gilt nicht. Es ist nur vordergründig von Vorteil. Seien Sie standhaft und stehen Sie zu Ihrem NEIN.
2. **Klare Aufgabenteilung:** Jeder trägt seinen Teil, alle zusammen das Ganze.
Teilen macht Spaß und fördert die Kommunikation untereinander. Und Kommunikation hilft den Anderen zu verstehen. Sie müssen nicht immer alles selbst erledigen. Sie leisten mehr im Team. Getreu dem Motto: Das Ganze leistet mehr als die Summe seiner Teile.
3. **Eigene Grenzen kennen:** Verlieren Sie sich nicht.
Grenzen zu haben ist wichtig, sie zu kennen noch wichtiger. Sich nicht innerhalb der Grenzen zu verlieren am wichtigsten. Daher werden Sie sich jeden Tag Ihrer Grenzen bewusst, was wollen Sie und was nicht und halten Sie daran fest.
4. **Nähe und Distanz in Balance halten:** Bleiben Sie in Bewegung.
Mit Nähe und Distanz verhält es sich wie mit Salz und Pfeffer. Ein zu viel oder zu wenig von dem Einen macht das Essen ungenießbar. So ist es auch bei Nähe und Distanz. Erst das ausgewogene Verhältnis macht das jeweilige Mahl schmackhaft.
5. **Flexibilität bewahren:** Vom Gummiband lernen.
Grenzen sind dazu da, um sie einzuhalten. Aber um auch mal darüber hinweg gehen zu können, wenn sie zu eng sind. Ein Gummiband kann man auch mal über Grenzen hinweg dehnen. Allerdings nur bis zu einem gewissen Punkt. Peng.
6. **Selbst wirksam sein:** Sie haben es in der Hand.
Selbst verantwortlich sein, selbst handeln. Das ist es, was das Leben ausmacht. Und auch für die vielen Fehler gerade stehen, die man macht. Sie können nicht alles gut machen, sie machen aber alles gelungen. SIE haben es in der Hand.
7. **Selbstpflege tut gut:** Damit Sie im Mittelpunkt stehen.
Sich selbst am besten zu kennen, sich selbst am nächsten zu sein. Manchmal muss Selbstpflege soweit gehen, um sich besser zu erkennen. Stellen Sie sich öfter mal in den Mittelpunkt. Gönnen Sie sich hin und wieder ein bisschen Ruhe und pflegen Sie den Müßiggang ohne schlechtes Gewissen.
8. **Pausen bewusst machen:** Nicht nur ein „Knoppers“ macht die Pausen erträglich.
Nehmen Sie ganz bewusst Pausen. Denn Pausen sind gut, um wieder aufzutanken. Pausen sind der ganz gezielte Umgang mit sich selbst. Nicht nur um sich ein „Knoppers“ zu gönnen, sondern ganz besonders um für die großen Projekte gewappnet zu sein.

9. **Mythos Multitasking:** Machen Sie eine Aufgabe. Gut.
Viele Menschen meinen viele Aufgaben zu erledigen wäre gut. Wenigen Menschen gelingt das wenig bis gar nicht gut. An nur einer Aufgabe dran bleiben, ist sehr gut. Uns auf eine Aufgabe zu konzentrieren beansprucht unser Gehirn immens. Bleiben Sie bei einer Sache. Und die machen sie gut.
10. **Erwartungen (er)kennen:** Nur wenn Sie wissen, was Sie erwartet, können Sie handeln.
Was denken Sie, erwarten Ihre Mitarbeiter von Ihnen? Was denken Sie dürfen Sie von Ihnen erwarten? Und was glauben Sie erwarten Sie selbst von Ihren Mitarbeitern? Mit diesen und auch anderen Fragen betreiben Sie gezieltes Grenzmanagement.

