



Diana Runge

**Freiheit + Freude als Chef
für alles, was Sie lieben!**

Praxis-Handbuch für Chefärzte

Inhaltsverzeichnis

Die „Packungsbeilage“	6
Die Top-100-Werte für Chefärzte	7
1. Management-Werte	9
Ausdauer	10
Disziplin	11
Fleiß.....	12
Mut	13
Zielstrebigkeit	14
2. Führungs-Werte	15
Authentizität.....	16
Freiheit	17
Freude	18
Verantwortung	19
Vertrauen	20
3. Selbst-Kompetenz	21
Achtsamkeit.....	22
Neugier.....	23
Klarheit.....	24
Persönliches Wachstum.....	25
Selbstvertrauen	26
4. Ärztliche Werte	27
Empathie	28
Gesundheit	29
Liebe.....	30
Sinnhaftigkeit.....	31
Weisheit	32
Ausblick	33
Weiterführendes Angebot	34
Literatur- und Quellenverzeichnis	35

Die „Packungsbeilage“

Gedanken wollen oft – wie Kinder und Hunde – dass man mit ihnen im Freien spazieren geht.

(Christian Morgenstern, 1871-1914)

Dieses Angebot unterstützt Sie wirksam, Ihre persönlichen Werte und Freiheit zu leben. Sie lernen Ihre Werte kennen und können diese Ihrem Team zugänglich machen. Sie professionalisieren Ihr Selbstmanagement für ein gemeinsames Werteverständnis, eine gelungene Zusammenarbeit und optimale Ergebnisse in kürzerer Zeit.

Zur Verankerung Ihrer Erkenntnisse sowie zur Überwindung möglicher Hürden erhalten Sie mehrere Strategie- oder Coaching-Gespräche per Telefon oder Videokonferenz. Den Termin legen wir individuell fest. Idealerweise beginnen Sie innerhalb der nächsten drei Wochen. Starten Sie jetzt und vereinfachen Sie Ihr Leben.

Sie können dieses Büchlein chronologisch bearbeiten, oder auch priorisieren, die Reihenfolge verändern und nach „Lust und Laune“ die für Sie wichtigen Werte heraus suchen. Wenn Sie mögen, nehmen Sie sich drei bis fünf Mal pro Woche ein Kapitel mit der dazugehörigen Übung vor.

Es ist hilfreich, sich zuerst die eigenen Werte zu vergegenwärtigen, aber nicht unbedingt nötig für ein wirksames Ergebnis. Nutzen Sie bitte alle Kapitel, auch wenn Sie Ihnen im ersten Moment vielleicht nicht so wichtig erscheinen mögen.

Übung

Legen Sie sich bitte ein Notizbuch zu, in dem Sie Ihre Erkenntnisse oder Fragen aus den Übungen notieren. Diese können Sie im persönlichen Strategie-Gespräch besprechen und in Antworten verwandeln. Machen Sie jede Übung schriftlich, es darf auch kurz sein.

2. Führungs-Werte

Den guten Steuermann lernt man erst im Sturme kennen.

(Seneca, 1-65 n. Chr.)

Als Chef und Führungskraft vereinen Sie viele Werte, Kompetenzen und Stärken in sich. Im Wort selbst stecken „Führung“ (Ausrichtung des Handelns mehrerer Personen) und „Kraft“ (Energie, um eine Wirkung zu erzielen). Sie haben die Aufgabe, Menschen zu führen und zu leiten. In gewisser Weise haben Sie die Verantwortung für Menschen, ebenso wie für das Ergebnis Ihrer Klinik oder Abteilung. Es gibt verschiedene Werte, die es einem Chef(arzt) einfacher machen, das Team für sich zu gewinnen, Strategien zu entwickeln und Ziele nachhaltig umzusetzen.

Mitarbeiter fördern und fordern lautet die Devise. Es ist wichtig, den Mitarbeitern eine ausgewogene Mischung an Freiheiten zu bieten, ebenso wie klare Leitlinien, an denen Sie Ihr Handeln ausrichten. Ein authentischer, charismatischer Chef zieht mittelfristig Menschen an, die loyal sind, mitdenken und ihm gerne folgen.

Ein verantwortlicher Chef liefert Antworten, bietet den Mitarbeitern Sinn in der Tätigkeit oder Verständnis für die aktuelle Situation. Ein Team, das sich mit Respekt und Freundlichkeit begegnet, sich vertraut und an einem gemeinsam „Strang zieht“, kann alles erreichen und mit jeder Herausforderung umgehen.

Übung

Welcher Chefarzt oder welche Führungskraft hat Sie in früheren Jahren maßgeblich beeinflusst? Was waren seine Werte? Welche davon haben Sie übernommen? Welche haben Sie individuell ergänzt? Warum?

Freiheit + Freude als Chef für alles, was Sie lieben

Freude

Freude an der Arbeit lässt das Werk trefflich geraten.

(Aristoteles, 384-322 v. Chr.)

Spaß an der Arbeit und spielerische Leichtigkeit scheinen im Widerspruch zu stehen zur Disziplin. Neurologisch ist nachgewiesen, dass Unmut an der Arbeit Blockaden hervorruft. Hirnforscher arbeiten daran, neue Freuden an alten Leidenschaften zu wecken. Mit einem Lächeln geht alles leichter von der Hand.

Unser Gehirn ist eben darauf gepolt, just da weiter zu arbeiten, wo positives Feedback wartet. Wir sind gut in dem, was wir gerne tun, und weil wir es gerne tun, werden wir immer besser. Das erleichtert die Arbeit und kommt nicht nur Ihnen selbst zugute. Auch Ihre Patienten oder Mitarbeiter werden von einer positiven Grundeinstellung erfasst. Dies ist der Grundstein einer konstruktiven Atmosphäre.

Diese positive Arbeitsauffassung strahlt positiv zurück – sie zeugt von Selbstbewusstsein und einer Leichtigkeit, die Vertrauen schafft. Das kann in der Patientenarbeit neue Kräfte freisetzen, wenn Sie in jeder Stufe der Behandlung ein mitreißendes Charisma ausstrahlen. Ebenso kann diese Freude bei Ihren Mitarbeitern ein Gefühl der Verbundenheit erzeugen und Spaß am gemeinsamen Umsetzen von Aufgaben.

Übung

Welcher Termin mit Ihrem Team bereitet Ihnen Freude? Welchen Termin oder welche Aufgabe nehmen Sie nur ungern wahr? Was ist der Anlass, um welches Thema geht es? Was müsste sich ändern, damit Sie mehr Freude daran gewinnen? Welchen Schritt können Sie unternehmen, um Ihren „Freude-Termin“ zu gestalten?

Diana Runge

Freiheit + Freude als Chef für alles, was Sie lieben

Persönliches Wachstum

Alle Hindernisse und Schwierigkeiten sind Stufen, auf denen wir in die Höhe steigen.

(Friedrich Nietzsche, 1844-1900)

Ihre persönliche Entwicklung steht in engem Zusammenhang mit Ihren Mitarbeitern und Patienten. Sie werden durch andere Menschen bisweilen mit Ihren persönlichen Grenzen konfrontiert. Was Sie als anstrengend, nervig oder unzumutbar bezeichnen, ist oft die Aufforderung, Ihr persönliches Wachstum zuzulassen.

Jeder Mensch wurde während der Kindheit durch Ansichten und Wertvorstellungen seiner Eltern und seines engen Umfelds geprägt. Persönliches Wachstum bedeutet, dass Sie sich entwickeln können und dürfen. Es stärkt Sie, wenn Sie sich aus den bestehenden Mustern und Glaubenssätzen befreien, um freie Entscheidungen zu treffen, „größer“ zu denken und zu handeln.

Bei diesem Reifeprozess braucht jeder Mensch Unterstützung. Persönliche Entwicklung ist ein Prozess, bei dem Sie an eine gesetzte Grenze stoßen und diese auflösen müssen, sofern Sie mehr Handlungsspielraum erhalten wollen. Ihre Arbeit zeigt Ihnen jeden Tag, wo Ihre Grenzen liegen. Haben Sie den Mut und überwinden Sie diese Schritt für Schritt.

Übung

In welchem Bereich möchten Sie mehr erreichen? Was hindert Sie? Bitte notieren Sie alle Glaubenssätze, die Sie zu diesem Thema haben. Nun wählen Sie aus, welche hilfreich sind zur Zielerreichung. Streichen Sie nicht mehr passende Glaubenssätze durch, werfen Sie sie weg, schreiben Sie neue darüber. Schauen Sie diese regelmäßig an.

Diana Runge

Freiheit + Freude als Chef für alles, was Sie lieben.

Leichter und schneller zum Ziel.

Sie sind erfolgreich als Arzt, führen Menschen, und wollen weiter wachsen als Chef? Sie möchten mehr Freiheit, Freude und Arbeitserleichterung?

Werte verdeutlichen, was uns im Leben wichtig ist, und bringen unsere Stärken hervor.

Durch „100 wirksame Werte“ vertiefen Sie Ihre Expertise und Selbstmanagement-Kompetenz.

Sie erhalten

- Zeit, die auch Ihrer Familie zu Gute kommt
- Vertrauen und Zusammenhalt im Team
- Persönliche Entwicklung für größere Ziele



Diana Runge, Management Coach für Chefärzte
www.dianarunge.de