

Einzelcoaching für Führungskräfte im Gesundheitswesen

Seit vielen Jahren arbeitet die BKK sehr erfolgreich mit der InterDisziplinären Fortbildung (IDF) der Schwesternschaft München im Rahmen der „GesundZeit-Reihe“ zusammen. Die IDF hat nun Ihr Angebot erweitert und bietet für Führungskräfte im Gesundheitswesen ein Einzelcoaching an. Dieses Angebot unseres Kooperationspartners möchten wir Ihnen gerne näher vorstellen. Dazu führte die IDF ein Interview mit der Trainerin Veronika Herrmann.



Frau Herrmann

Interview mit Veronika Herrmann, Trainerin und Coach für Kommunikation und Körperarbeit

IDF

Frau Herrmann – Sie bieten seit April 2008 in der InterDisziplinären Fortbildung (IDF) „Einzelcoaching für Führungskräfte im Gesundheitswesen“ an. Was genau ist Einzelcoaching?

Frau Herrmann

Die Ressourcen meiner Klienten stehen im Mittelpunkt meiner Arbeit. Ziel ist es, ein kraftvolles Auftreten im Alltag bei hoher Arbeitsbelastung zu ermöglichen. Das erfordert die rechtzeitige Wahrnehmung der Körpersignale. Stresssymptomen wie z. B. Müdigkeit, Verspannungen und Unwohlsein soll langfristig vorgebeugt werden. Hierzu finden ein kostenloses Informationsgespräch zum beiderseitigen Kennenlernen und Abstecken des Themenkreises sowie das Einzelcoaching von dreimal drei Stunden statt.

IDF

Was motiviert Menschen, sich von Ihnen coachen zu lassen?

Frau Herrmann

Meine Klienten kommen zu mir, sobald der Druck, berufliche oder private Fragen zu klären, hoch genug

ist, um anstehende Entscheidungen zu fällen, und mit dem Willen, Veränderungsprozesse aktiv in Gang zu setzen.

IDF

Warum ist Einzelcoaching für Führungskräfte im Gesundheitswesen von besonderem Interesse?

Frau Herrmann

Als ursprüngliche Physiotherapeutin weiß ich aus eigener Erfahrung, dass hier Menschen arbeiten, die sich permanent um andere kümmern, für andere sorgen und dabei oft selbst auf der Strecke bleiben.

Daher liegt es mir am Herzen, die zwischenmenschliche Kommunikation zu erleichtern und Menschen zu zeigen, wie sie für sich selbst sorgen und unfruchtbare Beziehungen verbessern können. Ob im Pflegedienst, bei den Medizinern oder den Therapeuten.

Zum Beispiel fordert die Sandwichposition zwischen Geschäftsführer und Stations- oder Pflegedienstleitung bzw. den Mitarbeitern zwei völlig unterschiedliche Rollen.

Beide stellen unterschiedliche Anforderungen, denen kaum einer gerecht werden kann.

Beziehungen sind bei Nacht- und Wochenenddiensten oft schwer zu pflegen, was das Knüpfen sozialer Kontakte nicht gerade leicht macht. Nehmen wir ein Beispiel aus der Pflege: Sie diskutieren mit einer Kollegin über den Dienstplan. Ihr Wunsch, Wanderurlaub in Tirol zu machen, lässt sich nicht mit den Vorstellungen der Kollegin vereinen, die Ihnen Ihrer Meinung nach „sowieso immer in alles reinredet“. Haben Sie schon mal darüber nachgedacht, ob Sie vielleicht ein Problem in der Beziehung zu Ihrer Kollegin haben, wen Sie für Sie repräsentiert oder ob Sie selbst völlig überarbeitet sind? Hier bringt die Arbeit im Einzelcoaching schnell Klarheit.

IDF

Frau Herrmann – was genau bewirkt das Einzelcoaching hinsichtlich der „Dienstplanproblematik“, um bei dem Beispiel zu bleiben?

Frau Herrmann

Einzelcoaching weitet den Tunnelblick und hilft Perspektiven grundlegend zu ändern, um bei der Kollegin z. B. nicht nur die negativen, sondern auch ihre positiven Eigenschaften anzuschauen. Das ermöglicht, die Kollegin zukünftig aus einem ganz anderen Blickwinkel zu sehen und besser mit ihr zu kommunizieren.



Denn Kommunikation funktioniert immer nach dem Grundprinzip Impuls – Reaktion. Somit wird der Grundstein für eine konstruktive Zusammenarbeit gelegt – um letztlich ein zufriedenes und entspanntes Leben zu führen.

IDF

Gibt es eigentlich auch Grenzen des Einzelcoachings?

Frau Herrmann

Der Klient muss körperlich und psychisch gesund sein.

IDF

Gehen wir davon aus, der Klient ist körperlich und psychisch gesund und bucht ein Einzelcoaching bei Ihnen. Wie läuft eine einzelne Sitzung ab?

Frau Herrmann

Ich stelle gezielte Fragen zu den kritischen Themen des Klienten. Mit Hilfe verschiedener Methoden unterstütze ich den Klienten bei der Problemlösung. Das verbinde ich mit leichten Körperübungen, so dass der Klient vom Kopf in den Körper kommt. Der Klient kann sich seiner Herausforderung gelassen stellen, eine für ihn stimmige Entscheidung treffen und kann aus seiner neuen Perspektive heraus überzeugt handeln.

IDF

Reicht es mir da nicht, einfach einen Ratgeber zu kaufen?

Frau Herrmann

Den schreibe ich gerade, doch kann er niemals die persönliche Unterstützung und Führung eines Coachs ersetzen. Nehmen wir mal an, Sie möchten sich weiter entwickeln und planen ein Studium. Vielleicht haben Sie an diesem Punkt aber noch gar keine konkreten Ziele formuliert, die für Sie passen, und Sie treffen eine für Sie ungünstige vorschnelle Entscheidung. Dann kostet Sie das unnötig viel Zeit und Geld. Hier kommen Sie mit einem professionellen Einzelcoaching kostengünstiger, zielgerichteter und schneller an den Punkt, also „ans Eingemachte“, an das, was Sie wirklich beschäftigt und was Sie wirklich ändern wollen.

Sie haben es in der Hand und Sie haben immer die Wahl, es zu lassen oder es zu tun.

IDF

Was bieten Sie Ihren Klienten nach Abschluss des Einzelcoachings zur Weiterführung des in Gang gesetzten Prozesses an, um es zu schaffen, den erarbeiteten Lebensstil beizubehalten?

Frau Herrmann

Ein langfristig begleitendes Seminar und bald auch ein Buch. Es ist wichtig, täglich kleine körperlich und mental entspannende Übungen zu machen, um bei hoher Arbeitsbelastung als Führungskraft präsent und gelassen zu bleiben. Das ist es, was eine Führungskraft heute ausmacht. Meditation und Achtsamkeit verändern die Neuronenstruktur im Gehirn und helfen laut amerikanischen Studienergebnissen (siehe Focus vom 10. Mai 2008) dem Stress vorzubeugen.

Infos | Kontakt

Einzelcoaching buchen

InterDisziplinäre Fortbildung (IDF)
Yasmin Choudhary, Mechthild Pohler, Cornelia Lorenz
Schwesternschaft München vom BRK e.V.
Rotkreuzplatz 8 · 80634 München
Telefon 089 1303-1126
Telefax 089 1303-1005
E-Mail idf@swmbrk.de
Internet www.swmbrk.de

Nähere Informationen zu Veronika Herrmann finden Sie im Internet:
www.veronika-herrmann.de.

Die Versicherungsgemeinschaft der BKK Schwesternschaft München wächst. Allein in den letzten zwölf Monaten haben sich fast 100 Kunden für eine Mitgliedschaft bei unserer BKK entschieden.

Warum? Vor allem weil Sie, unsere Kunden, durch Empfehlungen kräftig dazu beigetragen haben. Denn teure Werbefeldzüge sind nicht unser Stil.

Mitglieder werben Mitglieder - empfehlen Sie uns weiter!

Werben Sie Ehepartner, Kinder oder Kollegen

Ihr Ehepartner, Ihre Kinder oder Kollegen sind noch nicht bei der BKK Schwesternschaft versichert? Die BKK Schwesternschaft München ist eine exklusive Krankenkasse für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Schwesternschaft, der Klinikgesellschaften und deren Angehörige. Durch einen Wechsel können diese bares Geld sparen.

Gesundheit preiswert versichern

Lassen Sie auch andere von unseren günstigen Beitragsätzen profitieren. Unser allgemeiner Beitragssatz beträgt nur 13,5 Prozent. Vergleichen lohnt sich also. Sehen Sie selbst, wie viel ein Arbeitnehmer durch einen Wechsel sparen kann. Die Schwesternschaft München und deren Klinikgesellschaften profitieren zusätzlich in gleicher Höhe.

Kassenwechsel - einfach und unkompliziert

Meist kann der bisherige Krankenkasse ohne Einhaltung einer Bindungsfrist mit Ablauf des übernächsten

Kalendermonats gekündigt werden. Beispiel: Bei einer Kündigung bis zum 30. September mit Wirkung zum 30. November steht einer Mitgliedschaft bei der BKK Schwesternschaft ab 1. Dezember 2008 nichts mehr im Wege.

15 Euro - unser Dankeschön an Sie

Ihre Empfehlung ist uns 15 Euro für jedes geworbene Mitglied wert. Nutzen Sie einfach den Aufnahmeantrag auf der Rückseite dieses Magazins. Weitere Anträge senden wir Ihnen natürlich gerne zu.

 [Infos](#) | [Kontakt](#)

Ausführliche Informationen zu unseren Leistungen können Sie unter der gebührenfreien Telefonnummer 0800 2556397 anfordern. Rufen Sie uns einfach an, wir freuen uns auf Sie.



15 Euro - unser Dankeschön an Sie.



Ein Glück, dass es Oma und Opa gibt! Warum Großeltern so wichtig sind

Großeltern sind einfach unersetzlich. Sie übernehmen immer öfter eine aktive Rolle bei der Erziehung ihrer Enkel. Ein Trend, von dem alle Beteiligten profitieren.

In vielen Familien kümmern sich die Großeltern tagsüber um die Kinder, während die Eltern bei der Arbeit sind. Unbelastet vom Alltagsstress und Termindruck gelingt es Oma und Opa, aus einer nahezu unerschöpflichen Quelle der Geduld den vollen Einsatz zu bringen. Das macht sie für Kinder so wertvoll. Deren Bedürfnisse werden ernst genommen, was ihnen Geborgenheit und Sicherheit vermittelt.

Großeltern fällt es oft leichter, unverkrampft an Probleme heranzugehen. Die Erziehungsregeln sind einfach etwas lockerer. Mal länger aufzubleiben oder auch beim Aufräumen etwas zu schlampfen, ist ab und zu in Ordnung. Das sind schöne Kindheitserinnerungen, die den Kleinen bleiben. Die Erziehungsbemühungen der Eltern werden dadurch nicht zunichte gemacht, denn das Kind lernt relativ schnell, zwischen den Zuständigkeiten der Eltern und Großeltern zu unterscheiden.

Kinder können ihren Kummer besonders gut bei Oma und Opa loswerden. Eltern sehen sich oft gezwungen, streng in bestimmten Situationen zu reagieren. Macht das Kind beispielsweise etwas kaputt, reagieren die Großeltern viel gelassener. Sie können die Kinder erst mal trösten und bemühen sich, den Schaden ohne viel Aufhebens wiedergutzumachen, da eine größere Distanz

zu vielen Dingen besteht. Eltern und Kinder profitieren beide davon, wenn jemand da ist, der die Wogen glättet und für nicht allzu viel Ärger sorgt. Es ist somit leichter, sachlich über Probleme zu sprechen.

**Sie wollen mehr Informationen zu diesem Thema?
Dann schauen Sie sich mal unsere Buchtipps an!**

Buchtipps



Oma ist die Beste
Warum Großeltern wichtig sind
ISBN 3-451-05877-4
Verlag Herder/Reihe spectrum
1. Auflage, ca. 160 Seiten
kartoniert, ca. 9,90 Euro



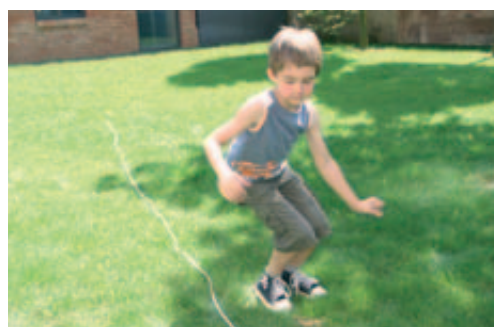
Das Glück einer besonderen Beziehung
ISBN 978-3-451-05529-4
Verlag Herder/Reihe spectrum
2. Auflage, 238 Seiten
kartoniert, ca. 9,90 Euro

Wie fit bist du wirklich?

Wenn du mehr Übungen kennenlernen willst, frag einfach deine Eltern, ob du mal bei einer Kinderturnstunde im Verein mitmachen darfst!

Rumpfbeuge

Du musst dich mit geschlossenen Beinen aufrecht hinstellen. Nun langsam nach vorne beugen und mit den Händen den Boden berühren. Die Beine müssen weiterhin gestreckt bleiben. Halte diese Position zwei Sekunden lang. Wenn du mit deinen Fingerspitzen den Boden berühren kannst, hast du eine gute Beweglichkeit.



Linien springen

Hier sollte jemand dabei sein, der deine Sprünge zählt. Leg ein Springseil als Linie auf den Boden und stelle dich daneben. Nun musst du innerhalb von 15 Sekunden so oft wie möglich über die Linie hin und her springen. Du musst aber immer mit beiden Füßen hüpfen und landen. Du hast zwei Versuche. Zähle die Sprünge aus beiden Versuchen zusammen. Du hast die Übung bestanden, wenn du die angegebene Zahl an Sprüngen für dein Alter geschafft hast.

Tipp: Besser gelingt es, wenn du den Oberkörper ruhig, die Arme locker und leicht angewinkelt neben dem Oberkörper hältst.

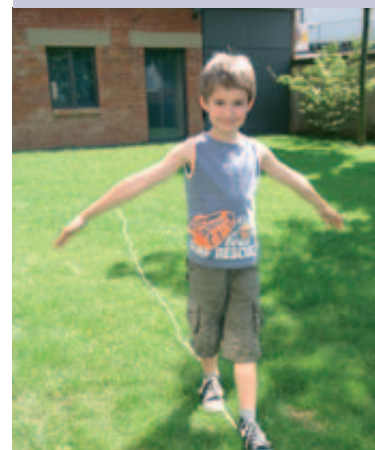
Fitness-Bewertung

Jahre	Anzahl der Sprünge
3 Jahre	8 Sprünge
4 Jahre	16 Sprünge
5 Jahre	24 Sprünge
6 Jahre	32 Sprünge
7 Jahre	40 Sprünge
8 Jahre	48 Sprünge
9 Jahre	56 Sprünge
10 Jahre	64 Sprünge



Fitness-Bewertung

Jahre	Anzahl der Schritte
3 Jahre	4 Schritte
4 Jahre	6 Schritte
5 – 10 Jahre	8 oder mehr Schritte



Balancieren

Hierfür benötigst du entweder ein Seil oder eine Linie. Stell dich mit dem Rücken an das Ende des Seils oder der Linie. Strecke jetzt die Arme seitlich aus und halte deinen Oberkörper gerade. Gehe nun langsam rückwärts die Linie entlang, ohne daneben zu treten. Wenn du einen Fuß neben das Seil oder die Linie setzt, musst du noch einmal von vorne beginnen.

Tipp: Das Balancieren gelingt dir besser, wenn du langsam gehst, den Oberkörper gerade hältst und nicht auf deine Füße schaust.



Herbstliche Rezeptideen



Kokos-Kürbis-Curry

Zutaten für vier Portionen

- + 600 g Kürbisfleisch (z. B. Hokkaido oder Muskatkürbis)
- + 150 g Frühlingszwiebeln
- + 2 EL Sesamöl
- + 20 g Currypulver
- + 2 cl weißer Rum
- + 300 ml Kokosmilch
- + 5 g Chilipulver
- + 200 g Basmatireis
- + Salz, Pfeffer

Zubereitung

Das Kürbisfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Frühlingszwiebel putzen. Den weißen Teil davon fein schneiden und in erhitztem Sesamöl anschwitzen. Die Kürbistücke dazugeben und anbraten. Mit Currypulver bestreuen, kurz anschwitzen lassen und mit dem Rum ablöschen. Die Kokosmilch dazu gießen und alles mit Salz, Pfeffer und Chilipulver nach Belieben würzen. Ca. 20 Min. köcheln lassen. Inzwischen den Reis nach Anleitung kochen. Kürbis-Curry mit dem Reis auf Tellern anrichten und servieren. Nach Belieben kann hierzu auch gebratene Putenbrust serviert werden.

Pflaumen-Crumble

Zutaten für vier Portionen

- + 120 g Butter
- + 80 g Zucker
- + 1,5 TL Zimt
- + 700 g Pflaumen
- + 200 g Mehl
- + 70 g gemahlene Mandeln
- + 25 g Puderzucker

Zubereitung

Eine große, ofenfeste Form mit 10 g Butter ausstreichen, mit 20 g Zucker und etwas Zimt austreuen. Die Pflaumen halbieren, entsteinen und nebeneinander in die Form legen. Restliche Butter zerlassen und mit dem restlichen Zucker sowie mit Mehl und Mandeln vermischen und als Streusel über die Pflaumen krümeln. Im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Einschubleiste von unten bei 200 Grad Celsius (Gas: Stufe 3, Umluft: 175 Grad) 30 Minuten knusprig backen. Den Puderzucker darüber sieben. Dazu passt auch Schlagsahne oder Vanilleeis.



Rätselspaß für Jung und Alt Denksport



Palindrome

Hier ein Paar Begriffe, nach denen ein Rätselreim fragt und die vorwärts wie rückwärts ein und dasselbe bedeuten.

1) Mädchen sind jetzt nicht gefragt!

Ein Junge, Knabe oder so ähnlich, jedenfalls ist die Lösung männlich.

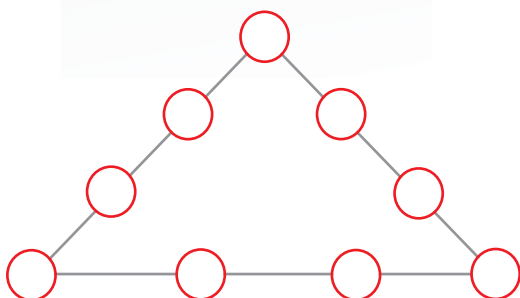
2) Ein beliebtes Palindrom

Ein Vorgang ist's, etwas, das verlief, doch meist klingt es nicht positiv.

3) Was ist gemeint?

Die Strahlung ist zwar unsichtbar, doch nimmt man damit einiges wahr.

4) Neun Felder bilden ein Dreieck, in das die Zahlen eins bis neun so eingetragen werden sollen, dass die Summe jeder Seite 20 ergibt. Achtung, jede Zahl darf nur einmal verwendet werden!



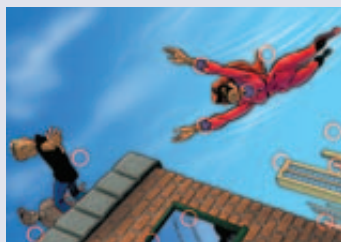
5) Die fehlenden Anfangsbuchstaben ergeben einen Gegenstand, der auf dem Mittagstisch nicht fehlen sollte.

S										
P	U	I	I	A	R	E	L	M	L	E
I	T	T	G	M	A	N	E	K	E	T
E	O	A	A	S	E	T	F	R	M	T
G	B	N	R	T	N	I	A	E	E	I
E	U	E	R	A	E	E	N	I	N	C
L	S	I	E	G	N	R	T	S	T	H

6) Finden Sie die zwölf Fehler im rechten Bild!



Lösungen



6)

- 1) Bub
- 2) tut
- 3) Radar
- 4) Im Uhrzeigersinn von der Spitze:
- 1, 6, 8, 5, 2, 4, 9, 3, 7
- 5) Salzsteuer

1) bis 5)



Aufnahmeantrag

Aktion: Mitglieder werben Mitglieder

Ich möchte zum Mitglied der BKK Schwesternschaft vom BRK werden.

Meine Personalien und meine Anschrift

Name, Vorname			
Straße		PLZ / Ort	
Geburtsdatum		Telefon privat	
Geburtsort		Rentenversicherungsnummer	
Familienstand		Staatsangehörigkeit	
Ich bin bis zum Kassenwechsel (Angaben für die letzten 18 Monate)		<input type="checkbox"/> Pflichtmitglied	<input type="checkbox"/> im Rahmen einer Familienversicherung krankenversichert
		<input type="checkbox"/> freiwilliges Mitglied	<input type="checkbox"/> nicht gesetzlich krankenversichert
versichert bei		seit	
Ich bin ab Kassenwechsel		<input type="checkbox"/> Beschäftigte(r)	<input type="checkbox"/> Azubi <input type="checkbox"/> Arbeitslose(r)
		<input type="checkbox"/> Selbständige(r)	<input type="checkbox"/> Student(in) <input type="checkbox"/> Rentner(in)
Ich beziehe eine Rente		<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja, bitte Rentenbescheid beilegen
Ich beziehe Versorgungsbezüge		<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja, bitte Rentenbescheid beilegen
Versicherte, die Eltern sind, zahlen keinen zusätzlichen Beitragssatz in der Pflegeversicherung (bitte Nachweis beifügen)		Elterneigenschaft?	
		<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Ich befinde mich in laufender Behandlung (Arzt, Zahnarzt etc.)		<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Ich möchte Angehörige familienversichern		<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein

Mein Arbeitgeber ab Kassenwechsel

Name		seit	
Straße		Telefonnummer	
PLZ / Ort		Ansprechpartner	
Mein regelmäßiges Jahresarbeitsentgelt liegt über der Jahresarbeitsentgeltgrenze (in 2007 = 3.975 Euro mtl.)		<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Ort / Datum		Unterschrift	

Vorbereitet für ein Fensterkuvert oder einfach faxen an: 089 1303-1091

BKK Schwesternschaft München
Postfach 19 02 61
80602 München

Einfach den Aufnahmeantrag ausfüllen und zusammen mit einer Kündigungsbestätigung der alten Kasse (Kündigungsfrist: zwei Kalendermonate zuzüglich Kündigungsmonat zum Monatsende) an die BKK Schwesternschaft senden. Mehr Informationen erhalten Sie unter Tel. 089 1303-1094 oder im Internet unter www.bkk-schwesterenschaft-muc.de. Die Angaben sind zur rechtmäßigen Erfüllung der Aufgaben der Krankenkasse erforderlich; sie werden aufgrund der Vorschriften des Sozialgesetzbuches erhoben und auf Datenträgern gespeichert. Ihre Angaben werden vertraulich behandelt und unterliegen dem Datenschutz. Hinweis: Grundsätzlich beginnt mit der BKK-Krankenversicherung auch der Versicherungsschutz in der BKK-Pflegeversicherung.

Ich wurde geworben von

Name	Geburtsdatum
Straße	
PLZ	Ort
Name der Bank	
BLZ	Kto-Nr.