



Kerstin Pleus

Organisationsberaterin, Krankenschwester, Trainerin für Führungskräfte, MDK-Gutachterin, Pflegedienstleitung, Business-Coach

Dortmund

✉ pfllege@kerstinpleus.de

🌐 www.kerstinpleus.de

Pflegedienstleitung oder doch lieber Eisverkäuferin?

Warum Führung mehr braucht als das Bedürfnis, alle glücklich zu machen

Als Pflegedienstleitung stehen Sie oft im Zentrum des Geschehens, zwischen Mitarbeitern, Patienten, Angehörigen, Bürokratie, Fachlichkeit und Wirtschaftlichkeit. **Das kostet Kraft und Nerven.**

Gerade in Zeiten hoher Anforderungen wird deutlich: Wer gut führen will, muss sich gut um sich selbst kümmern. **Selbstfürsorge ist dabei keine Nebensache** – sie ist **Grundlage für gesunde, wirksame Führung**. Doch wie geht das konkret? Wie kann Selbstfürsorge im Führungsalltag gelingen?

1. Energie erkennen – Wo stehe ich gerade?

Selbstfürsorge beginnt mit Wahrnehmung. Wer nicht merkt, dass der Tank leer wird, fährt im roten Bereich weiter – auf Kosten der eigenen Gesundheit.

Ein Beispiel aus der Praxis: Frau M. „Ich merkte es erst, als ich im Auto saß und weinte“. Frau M., Pflegedienstleitung eines ambulanten Pflegedienstes mit 22 Mitarbeitern, beschreibt, dass sie lange „funktionierte“. Sie hat immer ein offenes Ohr für andere und jeden Tag war sie unermüdlich für alle da - nur sich selbst hat sie vergessen. Erst als sie eines Abends nach Dienstschluss auf dem Parkplatz saß und grundlos in Tränen ausbrach, wurde ihr klar: „Ich hatte mich selbst komplett aus dem Blick verloren. So kann und darf es nicht weitergehen.“

💡 Tipp

Im Coaching haben wir gemeinsam an ihren Glaubenssätzen gearbeitet. Ein neuer Leitsatz heißt ab sofort: **„Hauptsache, mir geht es gut“**. Dieser Satz mag auf dem ersten Moment egoistisch klingen, doch denn nur, wenn es mir gut geht, kann ich auch für andere gut da sein.“

Heute startet sie ihren Tag mit einer kleinen Reflektionsroutine: Was braucht mein Körper heute? Was braucht mein Kopf? Was will ich nicht?

2. Führung beginnt bei Selbstführung

Selbstfürsorge bedeutet nicht, alles selbst zu machen – sondern zu wissen, **was Sie wann und wie machen**. Und was Sie lassen sollten.

Fallbeispiel: Herr S. – „Ich war ständig erreichbar – und wurde unkonzentriert und ungeduldig“

Herr S., Teamleitung eines kleinen Pflgeteams, fühlte sich überrollt von ständiger Erreichbarkeit. Telefon, WhatsApp, E-Mails – immer wollte jemand etwas.

💡 Tipp

Im Coaching haben wir seinen Tagesablauf visualisiert. Mit dem neuen Blick führte er eine neue Regel ein: Zwei feste Zeitfenster am Tag für Rückrufe und Kommunikation, dazwischen Fokuszeiten für Facharbeit und Struktur.

Und **keine Kommunikation mehr über WhatsApp**.

Für die Mitarbeiter werden regelmäßig Gesprächstermine vereinbart. So können sich beide Seiten auf den Gesprächstermin vorbereiten.

Ergebnis: **Mehr Klarheit und Struktur, bessere Gespräche, weniger Stress.**

3. Mikro-Auszeiten bewusst integrieren

Kurze Pausen wirken oft Wunder. Nicht warten, bis man „Zeit hat“ – sondern **bewusst kleine Inseln schaffen**.

- ▶ Zwischen zwei Arbeitseinheiten tief durchatmen, Schultern kreisen
- ▶ Eine Minute bewusst aufstehen, strecken, nach draußen blicken
- ▶ Kaffee oder Tee mit Achtsamkeit genießen – ohne nebenbei noch schnell Mails checken

💡 Tipp

One-Minute-Meditation: Ein wertvoller Tipp, der einfach im Alltag umzusetzen ist. Nehmen Sie sich 60 Sekunden Zeit, in der Sie einfach nichts tun, außer Atmen. ▶

Diese Ruhepause wird Ihnen helfen, sich mehr auf den Körper zu konzentrieren. Spüren Sie vielleicht Anspannungen im Körper, rasen Ihre Gedanken oder atmen Sie schneller als gewohnt? Das sind Anzeichen für Stress.

4. Die innere Haltung stärken

Gerade in der Pflege geraten viele Pflegedienstleitungen in den Automatikmodus des „Immer Gebens“. „Es allen Recht und glücklich machen“ usw..

Eine gesunde Haltung braucht Klarheit:

**Was ist meine Verantwortung – und was nicht?
Was kann ich beeinflussen – und was nicht?**

Stärken Sie Ihren inneren Dialog:

- „Ich darf Pausen machen.“
- „Ich muss nicht perfekt sein, um wirksam zu führen.“
- „ICH führe!“
- „Ich entscheide und mache es nicht allen Recht.“
- „Ich Sorge für mich, damit ich für andere da sein kann.“

5. Ressourcen bewusst nutzen

- ▶ **Austausch:** Kollegiale Beratung, Netzwerke oder Supervision
- ▶ **Professionelle Begleitung:** Coaching für persönliche Entwicklung und Rollenklarheit
- ▶ **Regeneration:** Bewegung, Natur, Musik, Stille – finde, was dich auflädt
- ▶ **Struktur:** Klare Tagesplanung, Pufferzeiten, Nein sagen lernen

Fazit

Selbstfürsorge ist Führungsqualität. Als PDL sind Sie ein tragendes Element für Ihr Team und für die Versorgung Ihrer Patienten.

Sorgen Sie gut für sich – nicht irgendwann, sondern **jetzt**.

Es ist kein Egoismus, sondern Verantwortung.

Wenn Sie als Pflegedienstleitung versuchen, es immer allen recht zu machen und jede Erwartung zu erfüllen, geraten Sie schnell an Ihre Grenzen. Führung bedeutet nicht, beliebt zu sein – sondern klar, fair und verantwortungsvoll zu handeln.

Wer alle glücklich machen will, sollte lieber Eis verkaufen. In der Pflege braucht es Menschen, die Haltung zeigen – nicht Harmonie um jeden Preis.

Impulse für den Alltag

- ▶ **Tägliche Frage:** Was tut mir heute gut – und wann nehme ich mir Zeit dafür?
- ▶ **Wöchentlicher Check-in:** Wieviel Energie hatte ich diese Woche – was hat geholfen?
- ▶ **Monatlicher Reminder:** Was will ich beibehalten, was verändern?

siehe Schaubild „Der Energietopf“

Übung: Der Energietopf

1. Wie weit ist dein Topf gefüllt? Zeichne dies ein.
2. Was füllt deinen Topf? Schreibe diese Dinge dazu. Denke dabei in unterschiedliche Richtungen, z.B. körperliche, geistige Faktoren, soziale Kontakte oder Strategien der Arbeitsmethodik
3. Was kannst du als langfristige Maßnahmen tun, um einen guten Energielevel zu halten?
4. Was kannst du in Zeiten erhöhten Bedarfs tun, um den Topf zu füllen?

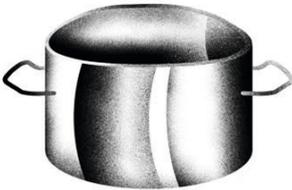
Stelle Dich den Fragen dieser Übung - Sorge für Dich!

K KERSTIN PLEUS
L P BERATUNG
COACHING
TRAINING

Der Energietopf

Was füllt meinen Topf?

Sport



Was leert meinen Topf?

Was kann ich für mich tun, um in Zeiten großen Energiebedarfs für mich zu sorgen?

www.kerstinpleus.de

© 2024 Kerstin Pleus

Mehr Infos...

Nehmen Sie gern Kontakt zu mir auf! ●

Ihre Kerstin Pleus
www.kerstinpleus.de



Abbildung: Der Energietopf

Auf den Punkt gebracht...

Der Traum | eine Mitarbeiterin mit 33 Stunden pro Woche

Stellen Sie sich bitte einmal vor, Sie dürften sich aussuchen, in welchem Beschäftigungsumfang (BU) Sie Ihre Pflegekräfte einstellen. 20 Stunden pro Woche, 25 oder 30?

Was ist der ideale BU?

Ich sage es Ihnen.

So ungefähr 33 Stunden pro Woche.

Vollzeit wäre zu viel, da wird die Touren- und Personal-Einsatz-Planung äußerst herausfordernd. Teildienste wären in einigen Fällen nötig, wenn alle Mitarbeiter Vollzeit arbeiten würden. Es wäre schwierig, wenn alle „auf ihre Stunden kommen“ wollen.

Fällt eine Kollegin (z. B. wegen Krankheit) aus, entsteht ein großes Loch, und es gibt nur wenig Alternativen.

Viele geringfügig Beschäftigte und viele Mitarbeiterinnen mit 19, mit 22 oder 24 Stunden pro Woche

machen zwar flexibel in der Touren- und Personal-Einsatz-Planung und ermöglichen Freiheiten im Dienstplan. Ausfälle sind leichter zu kompensieren. Aber es bedeutet eben auch einen immensen Aufwand und viel Abstimmung.

Gut. Nun wachen Sie auf aus Ihrem Traum und realisieren, dass Sie gar nicht auswählen können. Sie müssen nehmen, was Sie kriegen. Aber ein bisschen träumen darf man ja!?

Was meinen Sie?

Der Traum | eine Mitarbeiterin mit 33 Stunden pro Woche

● auf den Punkt – meine Meinung



SIEBEGGER
Sozialmanagement

www.siessegger.de

Die wirtschaftliche Seite des Pflegedienstes

► Beratung

► Fortbildung

► Seminare

► Publikationen

„Schreib den ersten Satz so, daß der Leser unbedingt auch den zweiten lesen will.“

William Faulkner