



### Kerstin Pleus

Organisationsberaterin, Krankenschwester, Sozialarbeiterin,  
MDK-Gutachterin, Pflegedienstleitung, Business-Coach  
Dortmund

✉ [pfllege@kerstinpleus.de](mailto:pfllege@kerstinpleus.de)

🌐 [www.kerstinpleus.de](http://www.kerstinpleus.de)

## Raus aus dem Hamsterrad!

In der Ausgabe 13 vom April 2023 haben wir uns bereits mit dem Thema beschäftigt „Was macht eine Pflegedienstleitung“ bzw. wie viele unterschiedliche Rollen nimmt eine Pflegedienstleitung tagtäglich ein.

Als Pflegedienstleitung sind Sie verantwortlich für einen reibungslosen Ablauf, für ein motivierendes Team und für das betriebswirtschaftliche Ergebnis. Die Anforderungen an Pflegedienstleitungen sind in den letzten Jahren gestiegen.

Vor dem Hintergrund des Personal Mangels, der steigenden Kosten und der steigenden Erwartungshaltung der Kunden und Angehörigen sind Sie als Pflegedienstleitung einem hohen Druck und einem hohen Tempo ausgesetzt, zudem sind Sie ständig erreichbar.

Die vielen laufenden Veränderungen bringen Sie an Ihre Grenzen. Anders noch als vor 5 oder 10 Jahren werden Pflegedienstleitungen häufiger denn je herausgefordert und an oder über ihre Grenzen gefordert.

Sie als Pflegedienstleitung reagieren nur noch. Stress und Hektik sind zur Normalität geworden. Manchmal fühlt es sich wie in einem „Hamsterrad“ an.

Und nun frage ich Sie „Wie geht es Ihnen?“

„Wie empfinden Sie Ihren Alltag als Führungskraft?“

Sicherlich hektisch und anspruchsvoll. Und dann sollen Sie noch Achtsamkeit, Wertschätzung, Nachhaltigkeit usw. vorleben und darauf achten, dass es im Team ankommt.

### Wenn das schon alles wäre

Ach ja, als Pflegedienstleitung müssen Sie noch Ihre Ziele für 2023 erreichen, sich mit den aktuellen Kennzahlen auseinandersetzen, sich bald mit den neuen Qualitätsprüfrichtlinien ambulant auseinandersetzen und dies & das muss ja auch noch geschult werden.

### Willkommen im Hamsterrad!

Sie rennen und rennen und machen und tun... die Batterien sind leer und die Energiereserven schwinden und irgendwann fallen Sie völlig erschöpft aus dem Rad oder drehen mit, ohne dass Sie sich bewegen.

Wie viele von uns sind bzw. waren in einem Hamsterrad. Ich bin vor vielen Jahren selbst in diesem Hamsterrad ▶



Kerstin Pleus

Beratung | Coaching | Seminare

Beraterin für Pflegeeinrichtungen  
Cottastraße 14 | 44265 Dortmund

T: 0151 61812813  
[pfllege@kerstinpleus.de](mailto:pfllege@kerstinpleus.de)  
[www.kerstinpleus.de](http://www.kerstinpleus.de)



»Machen worauf es ankommt!«

Beratung | Prozessbegleitung | Coaching | Seminare

gefangen gewesen, bin eine Weile lethargisch mitgedreht bis ich eines Tages völlig erschöpft reflektiert habe

„Das Unternehmen ändert sich nicht“ ...

„Allerdings kannst du selbst etwas verändern – andere tun das nicht für dich!“

Mir haben bewusste **Entschleunigungs-Tipps** geholfen, die ich noch heute bei Stress anwende.

### Entschleunigung

Entschleunigung beinhaltet das bewusste Bremsen und Zurücknehmen, um wieder zu einem ausgeglicheneren und nachhaltigen Lebens- und Führungsstil zu gelangen.

Es geht darum, sich Zeit für sich selbst zu nehmen, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und zu respektieren, und bewusste Entscheidungen zu treffen, um den Alltag weniger hektisch zu gestalten.

**Ich empfehle Ihnen folgende Wege raus aus dem Hamsterrad zu mehr innerer Ruhe und Zufriedenheit in Ihrem Pflegedienstleistungsalltag**



## 10 Wege aus dem Hamsterrad!

### 1. Der Strategie-Donnerstag - Zeit für Reflexion

Nehmen Sie sich bewusst Zeit, um über Ihre Aufgaben, Ziele und Strategien nachzudenken. Dies kann Ihnen helfen, einen klaren Kopf zu bewahren und Ihre Prioritäten zu überdenken.

Planen Sie als Minimum **einen festen Tag pro Monat** hierfür ein.

Mein Vorschlag: Nehmen Sie den letzten Donnerstag eines Monats. Der letzte Donnerstag eines Monats ist in Ihrem Terminkalender für Sie als „Strategie-Donnerstag“ geblockt: Sie nehmen sich Zeit für die Auswertung Ihrer Kennzahlen des Vormonates, überprüfen Ihre Aufgaben und Sie stellen sich die Frage, ob Ihre Strategie für den folgenden Monat bzw. für das Quartal noch stimmt.

### 2. Muster unterbrechen

Situationen oder Personen, die mich herausfordern? Haben Sie sich diese Frage schon einmal gestellt? Was bringt Sie aus der Ruhe? Worüber regen Sie sich immer wieder auf? Was stresst Sie total? Wenn Sie diese Anzeichen erkennen, dann stoppen Sie ganz bewusst.

*Ein Beispiel: Für Sie als Pflegedienstleitung ist besonders viel zu tun. Zig Aufgaben und weitere Anfragen kommen von rechts und links reingeflogen. Bis zum Feierabend wollen Sie unbedingt noch alle Emails beantworten. Also legen Sie einen Zahn zu. Dadurch passieren Ihnen jedoch mehr Fehler, die Sie korrigieren müssen und die Arbeit staut sich so noch weiter an.*

Der Stress ist vorprogrammiert. Meine **Tipps**: Bearbeiten nur soviel, wie Sie auch tatsächlich schaffen können. Nehmen Sie das Tempo raus! Versuchen Sie Aufgaben zu delegieren und sicherlich können die Emails noch bis morgen warten! Legen Sie bewusst Ruhephasen ein.

### 3. One-Minute-Meditation

Diesen wertvollen Tipp können Sie wunderbar im Alltag umsetzen. Sie benötigen 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. Darüber hinaus gibt es weitere Achtsamkeitsübungen oder Meditation, um im Moment zu leben und den Geist zu beruhigen. Dies kann Ihnen helfen, klarer zu denken und besser mit Stress umzugehen.

### 4. Delegieren Sie Aufgaben

Als Pflegedienstleitung müssen Sie nicht alles selbst erledigen. Delegieren Sie Aufgaben an Ihr Team und vertrauen Sie darauf, dass Sie diese erfolgreich bewältigen können. Dadurch schaffen Sie Raum für Entlastung. ▶

**5. Nein, ohne ein schlechtes Gewissen**  
Reduzieren Sie Multitasking; konzentrieren Sie sich auf eine Aufgabe nach der anderen, anstatt sich auf mehrere gleichzeitig zu konzentrieren. Dies kann zu einer effektiveren Arbeitsweise führen und Stress reduzieren.

Setzen Sie als Pflegedienstleitung auch Grenzen und sagen auch mal Nein, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Tragen Sie beispielsweise auch Ihre Sport- und Freizeittermine in Ihren Kalender ein. Und diese halten Sie ebenso ein wie Ihre Geschäftstermine.

*Beispiel: Sie sind mit einer Kollegin um 18.00 Uhr zum Kino verabredet und um 17.30 Uhr fragt eine Mitarbeiterin, ob Sie noch schnell was erklären können?*

Sagen Sie, dass Sie einen Termin haben und fragen Sie, ob es auch morgen noch Zeit habe. Wenn Sie zum Meeting müssten, würden Sie es auch nicht anders machen, oder?

**6. Bewegung und Sport**  
Regelmäßige körperliche Aktivität kann dabei helfen, Stress abzubauen und den Kopf frei zu bekommen. Versuchen Sie, Sport oder Bewegung in Ihren Alltag einzubauen.

Denken Sie hier z.B. auch an Ihre Mittagspause. Verlassen Sie das Büro und „drehen eine Runde durch den Park“.

**7. Entscheidungen & Zeitmanagement**  
Beherrschen Sie Techniken des Zeitmanagements, um Ihre Zeit als Pflegedienstleitung effizienter zu nutzen und Druck zu reduzieren!

Treffen Sie Entscheidungen schnell!  
Überlegen Sie nicht stundenlang hin und her!  
Damit verbrauchen Sie unter Umständen unnötig Energie.

**8. Loslassen**  
Heute fällt Ihnen keine Lösung für das Problem ein? Ihnen will heute einfach nichts gelingen? Lassen Sie los! Könnte jemand anders im Team dies übernehmen oder lösen? Konzentrieren Sie sich bewusst auf eine andere Aufgabe.

**9. Schaffen Sie eine positive Arbeitsumgebung**  
Bemühen Sie sich, eine positive und unterstützende Atmosphäre für Ihr Team zu schaffen. Eine motivierende Arbeitsumgebung kann Ihnen auch als Pflegedienstleitung helfen, sich zu entspannen.

**10. Reden Sie mit anderen**  
Teilen Sie Ihre Herausforderungen und Sorgen mit anderen Pflegedienstleitungen oder Mentoren. Manchmal kann es helfen, verschiedenen Perspektiven zuzuhören und Unterstützung zu erhalten.

## Wenn Sie aus dem Hamsterrad raus wollen ...

... fangen Sie bei sich selbst an und finden heraus, was Sie nervt, stresst oder emotional auflädt.

Unterbrechen Sie Ihre Muster, indem Sie sich bewusst dafür oder dagegen entscheiden, etwas zu tun oder tun lassen. Andere machen das nicht für Sie.

Arbeiten Sie mit Skalierungsfragen:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Auf einer Skala von 1 bis 10 (1 kein Stress, 10 hoher Stress).

### Wie hoch ist Ihr Stresspegel?

Wenn Sie merken, Ihr Stresspegel steigt oder ziemlich weit oben ist, schaffen Sie sich Ruhezeiten.

Wie steht es um Ihre Balance als Pflegedienstleitung und Privatperson? Gewichten Sie Ihre Freizeittermine gleich hoch als Ihre dienstlichen Termine. Machen Sie sich eine Liste, was Ihnen guttut und woran Sie Spaß haben. Also Dinge und Menschen, die Ihnen positive Energie geben.

### Fazit

Denken Sie bitte daran, dass Entschleunigung keine einmalige Sache ist, sondern eine kontinuierliche Praxis. Es erfordert bewusste Anstrengungen, um einen ausgewogenen und gesunden Lebensstil als Pflegedienstleitung beizubehalten.

Vielleicht möchten Sie sich mit dem Thema näher auseinandersetzen. Ich berate Pflegeeinrichtungen und coache Führungskräfte.



**Nehmen Sie gerne Kontakt zu mir auf!** ●

● Kerstin Pleus