

Alltägliche Herausforderungen mit Freude bewältigen

„O Gott! Meine Aufgabenliste wird immer länger!“ Viele Ärzte sowie deren Mitarbeiter stöhnen unter den steigenden Anforderungen. Wer diese auch noch mit seinem Privatleben unter einen Hut bringen will, tut sich manchmal schwer.

IMMER NOCH boomt der Markt: Bücher und Ratgeber wollen dem modernen Menschen vermitteln, wie er sein Leben besser in den Griff bekommt und damit insbesondere auch im Beruf erfolgreich ist. Das Angebot ist kaum überschaubar. Setzt man sich mit dem Thema auseinander, erkennt man jedoch rasch, dass es immer wieder gleiche oder ähnliche Tipps und Tricks sind, die weiterhelfen sollen. Wichtige Bausteine des Selbstmanagements sind beispielsweise:

- persönliche und berufliche Ziele finden und beschreiben, Zwecke und Grundsätze festlegen
- Aufgaben erkennen, planen und erledigen, Möglichkeiten zur Aufgabendelegation erkennen und richtig einsetzen;
- die eigene Arbeitszeit besser managen, Prioritäten erkennen, mit Störungen angemessen umgehen und Aufgaben richtig einplanen;
- Fähigkeiten zur Selbstbeobachtung, Selbstinstruktionen, Selbstverstärkung, Selbstkontrolle, Selbstmotivation und Frustrationstoleranz entwickeln und einsetzen, die eigenen Stärken und Schwächen kennen;
- Probleme erkennen und lösen und dafür Kreativität einsetzen sowie ausdauernd und flexibel sein;
- eine Balance zwischen beruflichen Anforderungen und privaten Interessen und Zielen finden;
- wissen, dass Gesundheit und Fitness wichtige Voraussetzungen für das Wohlbefinden und den persönlichen Erfolg sind, und regelmäßig entsprechend aktiv sein.

VIEL ÄHNLICHES AUF DEM RATGEBERMARKT VORHANDEN

Auch wenn der Ratgebermarkt immer wieder Anregungen oder Hilfestellungen bietet, die das persönliche Selbstmanagement voranbringen, am Ende bleibt immer eine besondere Herausforderung: Es kommt darauf an, die Ratschläge tatsächlich umzusetzen und im Alltag dauerhaft zu praktizieren. Nun

ist der Leser selbst gefordert. Er muss bereit sein, an sich zu arbeiten. Unterstützend hierbei ist auf jeden Fall eine professionelle und objektive Hilfestellung, die hier so lange in Anspruch genommen werden kann, bis die persönlichen Schwachstellen identifiziert sind und sich die eingefahrenen Gewohnheiten geändert haben. Der Begriff des Selbstmanagements kommt ursprünglich aus der Verhaltenstherapie. Inzwischen wird er ganz allgemein genutzt, um Fähigkeiten, Fertigkeiten und Techniken, die Zielfindung, Planung, effektives Handeln sowie das Zeitmanagement einer Person betreffen, zu beschreiben.

„NATÜRLICHE PLANUNG“ VERINNERLICHEN UND KONSEQUENT BEACHTEN

Wer die Vielzahl von Ratschlägen, Tipps und Tricks genauer betrachtet, erkennt dahinter oft ein System der sogenannten „natürlichen Planung“. Wer sie verinnerlicht und konsequent beachtet, erreicht meistens bessere Ergebnisse. Wer sein Selbstmanagement trotz aller Bemühungen nicht in den Griff bekommt, dem hilft vielleicht ein Coaching. Oft fehlen die notwendigen Kenntnisse und Hilfen für den Einstieg in ein besseres Selbstmanagement. Oder der Blick auf sich selbst ist verstellt, man schätzt die eigenen Stärken und Schwächen falsch ein. Dann helfen der Blick und die Unterstützung von außen. Manche brauchen einfach auch nur Impulse oder den Druck von außen, um aktiv zu werden.

DER INDIVIDUELLE „WERKZEUGKASTEN“ FÜR DAS SELBSTMANAGEMENT

„Um seinen Betrieb Arztpraxis dauerhaft erfolgreich und mit Freude zu führen, ist es wichtig, sich seinen Weg zu bahnen und auch dann dranzubleiben, wenn es mal „eng“ wird. Versuchen Sie, das Steuer nicht aus der Hand zu geben und kontinuierlich herauszufinden, was man verändern und verbessern kann, um die täglichen Heraus-

forderungen mit mehr Energie und Spaß anzupacken, was am besten delegiert wird und auch wie. Das lohnt sich auch deshalb, weil sich die Stimmung in der Praxis automatisch auf die Patienten überträgt. Denn wo man sich wohlfühlt, da geht man wieder hin. Wer sein Selbstmanagement verbessern oder optimieren will, der sollte zunächst zu einem an seinen eigenen Werten und Einstellungen arbeiten, um Ziele, Aufgaben sowie positive oder negative Erlebnisse anders zu sehen. Zum anderen sollte er Techniken nutzen, die ihm im Alltag helfen. Man sollte sich seinen eigenen „Werkzeugkasten“ für sein Selbstmanagement bauen. Wie sieht Ihr Werkzeugkasten aus?

VIKTORIA HAUSEGGER
mehr.wert.
für ärzte und apotheker
marketing, das
gezielt bewegt
www.mehrwertmarketing.at
office@mehrwertmarketing.at
Tel. 0664/460 16 35



In der nächsten Ausgabe der Ärzte Krone lesen Sie

GEFÖRDERTE ZUKUNFTSVORSORGE

Für wen sich Prämienpensionen mit staatlichem Zuschuss rechnen

DER SCHRITT IN DIE SELBSTSTÄNDIGKEIT

Die finanzielle Übersicht ist die Grundlage für eine erfolgreiche Praxisgründung

AN DIE ZIELGRUPPE HERANGEHEN

Wer soll Stammpatient in einer Arztpraxis werden?

EDV-DATEN BEI DER BETRIEBSPRÜFUNG

Welche Rechte hat die Finanz, in Daten der Praxis-EDV Einschau zu halten?