



leading health<sup>®</sup>  
Führung im Gesundheitswesen

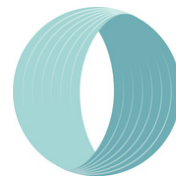


# Führung in stürmischen Zeiten

STABIL BLEIBEN, WENN ES  
TURBULENT WIRD

**Workbook zum  
downloaden**





## Führung in stürmischen Zeiten

Führung im Gesundheitswesen gleicht oft einer Navigation durch unruhige Gewässer. Krisen, steigender Druck und permanente Veränderungen sind keine Ausnahme, sondern die neue Normalität. In einer Welt, die sich immer schneller dreht, sind es Führungskräfte, die für Orientierung, Stabilität und Vertrauen sorgen sollten – für ihre Teams, ihre Organisationen und letztlich auch für sich selbst. Doch wie gelingt das, wenn das Umfeld in Bewegung ist?

### **Resilienz und Klarheit sind die Schlüssel.**

Resiliente Führung bedeutet, auch in schwierigen Momenten handlungsfähig zu bleiben. Es heißt, Rückschläge auszuhalten, ohne den Fokus zu verlieren und als Anker zu dienen – selbst dann, wenn innere Zweifel nagen. Doch Resilienz allein reicht nicht. Führung braucht ebenso Klarheit: die Fähigkeit, Prioritäten zu setzen, Komplexität zu reduzieren und Entscheidungen zu treffen – auch wenn nicht alle Informationen verfügbar sind.

Gerade in stürmischen Zeiten ist es nicht die Perfektion und das Fachwissen, dass eine starke Führungskraft ausmacht, sondern die Haltung. Die Fähigkeit, Sicherheit zu geben, wo Unsicherheit herrscht. Orientierung zu schaffen, wo Unklarheit dominiert.

Dieses Workbook bietet Ihnen praxisnahe Reflexionsfragen, Strategien und Übungen, um Ihre Führungsstärke gezielt weiterzuentwickeln. Es unterstützt Sie dabei, Ihre eigene Resilienz zu stärken, Klarheit in Entscheidungen zu gewinnen und Ihr Team sicher durch Zeiten der Veränderung zu führen. Nutzen Sie es als Werkzeug für Ihre persönliche Weiterentwicklung und als Kompass für nachhaltige, wirksame Führung.



## 1. Selbstreflexion: Ihre persönliche Resilienz

Resiliente Führung beginnt mit der eigenen Haltung.

Übung: Machen Sie sich bewusst, welche Ressourcen Ihnen bisher geholfen haben und wo Sie gezielt ansetzen können, um Ihre Widerstandsfähigkeit weiter auszubauen. Beantworten Sie die folgenden Fragen, um sich selbst und Ihre Reaktionsmuster in herausfordernden Situationen besser zu verstehen:

1. Wie gehe ich mit Druck und Unsicherheit um?
2. Wann habe ich mich zuletzt überfordert gefühlt – und was hätte mir in dem Moment geholfen?
3. Sind die Gedanken die ich mir unter Druck mache realistisch? Was davon kann ich kontrollieren, was nicht?
4. Welche Strategien helfen mir, auch in stressigen Momenten Ruhe zu bewahren?
5. Welche meiner persönlichen Werte helfen mir, positiv zu bleiben?



# 1. Selbstreflexion: Ihre persönliche Resilienz

## Übungen:

### Die Resilienz-Zeitreise

- Denken Sie an drei herausfordernde Situationen in Ihrer beruflichen Laufbahn.
- Notieren Sie, wie Sie in diesen Momenten reagiert haben.
- Welche Ihrer persönlichen Stärken haben Ihnen geholfen, diese Situation zu bewältigen?
- Was würden Sie heute anders machen?

### Die 3-Minuten-Reflexion

Nehmen Sie sich jeden Abend 3 Minuten Zeit und schreiben Sie drei Dinge auf:

1. Was lief heute gut? (kleine oder große Erfolge, wertvolle Begegnungen)
2. Welche Herausforderungen hatte ich – und wie habe ich reagiert?
3. Was kann ich morgen bewusster oder anders machen?

Effekt: Diese Technik stärkt das Bewusstsein für den eigenen Einfluss auf die eigenen Emotionen und fördert eine konstruktive Denkweise.

### Die Mentale Werkzeugkiste

- Schreiben Sie eine Liste mit fünf Dingen, die Sie sofort tun können, wenn Sie sich überfordert fühlen.
- Beispiele:
  - Atemtechniken (z. B. 4-7-8-Methode: 4 Sekunden einatmen, 7 Sekunden halten, 8 Sekunden ausatmen)
  - Kurze Bewegungseinheit
  - Positive Selbstgespräche („Ich habe schon größere Herausforderungen gemeistert.“)



## 2. Klarheit bewahren: Entscheidungen unter Druck

In Krisenzeiten sind schnelle und klare Entscheidungen gefragt. Doch wie trifft man die richtige Wahl, wenn sich die Situation ständig verändert?

Entscheidungskompetenz bedeutet:

- Prioritäten setzen und die wesentlichen Faktoren herausfiltern
- Handlungsoptionen bewerten, auch wenn Unsicherheit besteht
- Die Konsequenzen abschätzen und Verantwortung übernehmen

**Übungen :**

### **Die 5-5-5-Methode**

- Denken Sie an eine aktuelle schwierige Entscheidung.
- Fragen Sie sich:
  - Wie werde ich mich in 5 Minuten mit dieser Entscheidung fühlen?
  - Wie werde ich es in 5 Monaten sehen?
  - Wie werde ich mich in 5 Jahren daran erinnern?
- Diese Technik hilft, kurzfristige Emotionen auszublenden und langfristige Auswirkungen besser einzuschätzen.

### **Die Entscheidungsmatrix**

1. Identifizieren Sie eine aktuelle Herausforderung in Ihrer Führung.
2. Listen Sie mögliche Lösungswege auf.
3. Bewerten Sie jede Option nach:
  - Machbarkeit
  - Risiko
  - Auswirkungen



## 2. Klarheit bewahren: Entscheidungen unter Druck

### Die Minimal viable decision-Methode

Um bei hoher Unsicherheit eine erste Richtung einzuschlagen, anstatt zu verharren.

- Fragen Sie sich: Was ist der kleinste, risikofreie Schritt, den ich jetzt gehen kann?
- Denken Sie iterativ: Jede Entscheidung kann angepasst und weiterentwickelt werden.

### Die Relevanz-Prüfung

Um sich nicht von scheinbar „dringenden“ Entscheidungen ablenken zu lassen, sondern das Wesentliche zu erkennen.

- Listen Sie aktuelle Entscheidungen auf, die unter Druck stehen.
- Ordnen Sie sie in folgendes Raster ein:
  - Dringend & wichtig (Sofort entscheiden)
  - Dringend, aber nicht wichtig (Delegieren oder Zeit nehmen)
  - Wichtig, aber nicht dringend (Strategisch planen)
  - Weder wichtig noch dringend (Ignorieren)

### Die Worst-Case-Best-Case-Realität

Um Katastrophendenken zu vermeiden und realistisch einzuschätzen, was wirklich auf dem Spiel steht.

- Schreiben Sie eine schwierige Entscheidung auf.
- Überlegen Sie sich drei Szenarien:
  - a. Worst Case: Was ist das Schlimmste, was passieren könnte?  
Wie realistisch ist das wirklich?
  - b. Best Case: Was wäre das beste denkbare Ergebnis?
  - c. Realistischer Fall: Was ist die wahrscheinlichste Entwicklung?
- Vergleichen Sie diese Szenarien und prüfen Sie, ob Ihre Angst realistisch ist.

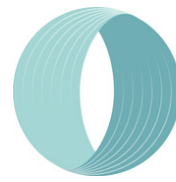


### 3. Ihr Team Sicher durch den Sturm führen

Führung bedeutet nicht nur, selbst stabil zu bleiben, sondern auch anderen Sicherheit und Orientierung zu geben. Gerade in stürmischen Zeiten ist dabei eine Transparenz zu Informationen, Erwartungen, Rollen und Verantwortlichkeiten von großer Relevanz.

#### **Reflexionsfragen für die Teamführung:**

- Wie wirke ich in stressigen Zeiten auf mein Team?
- Welche Botschaften sende ich unbewusst, wenn ich selbst unter Druck stehe?
- Welches Verhalten wünsche ich mir von meinem Team – und lebe ich es selbst vor?
- Wann habe ich zuletzt aktiv nach Feedback gefragt – und wie habe ich darauf reagiert?
- Welche Maßnahmen kann ich ergreifen, um psychologische Sicherheit in meinem Team zu stärken?
- Bekommen meine Teammitglieder genug Kontext, um sich sicher und informiert zu fühlen?
- Wie gehe ich mit schwierigen Nachrichten um – ehrlich und empathisch oder vermeidend?
- Habe ich klare Erwartungshaltungen formuliert – oder entstehen Missverständnisse?
- Wie fördere ich einen offenen Austausch über Unsicherheiten im Team?



## 3. Ihr Team Sicher durch den Sturm führen

### Übungen:

#### Check & Adapt

- In stressigen Situationen neigen wir dazu, Informationen unklar oder unvollständig weiterzugeben.
- Übung:
  - Formulieren Sie eine aktuelle Herausforderung, die Ihr Team betrifft.
  - Versuchen Sie, sie in einem Satz so klar und verständlich wie möglich zu kommunizieren.
  - Fragen Sie aktiv nach: "Habe ich das verständlich erklärt?"
  - Lassen Sie sich Feedback geben.

#### Klarheits-Check-in

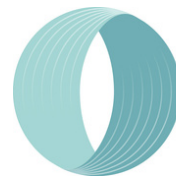
Stärkt Transparenz, verhindert Unsicherheiten und sorgt für eine fokussierte Zusammenarbeit.

- Bei jedem wichtigen Meeting beantwortet das Team folgende Fragen:
  - a. „Welche Erwartungen oder Ziele sind mir jetzt noch unklar?“
  - b. „Welche Informationen fehlen mir, um gut arbeiten zu können?“
  - c. „Was brauche ich, um mich sicher und effektiv in meiner Rolle zu fühlen?“

#### Rollen-Reflexion

Um unklare Rollen zu klären und eine faire Aufgabenverteilung zu erreichen.

- Jeder im Team beantwortet für sich:
  - „Welche Aufgaben gehören aktuell zu meiner Rolle?“
  - „Welche Aufgaben übernehme ich regelmäßig, die nicht offiziell meine sind?“
  - „Gibt es Aufgaben, die im Team unklar verteilt sind oder ständig diskutiert werden?“



## 4. Ihr persönlicher Aktionsplan

Wissen allein reicht nicht – entscheidend ist, ins Handeln zu kommen. Erstellen Sie Ihren individuellen Plan mit drei konkreten Maßnahmen, die Sie in den nächsten zwei Wochen umsetzen wollen, um Ihre Führungskompetenz in stürmischen Zeiten zu stärken.

### Mein Aktionsplan:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Führung ist kein fester Zustand, sondern ein dynamischer Prozess – geprägt von kontinuierlichem Lernen, mutigem Vorgehen und der Fähigkeit, sich selbst und andere auch in herausfordernden Zeiten zu stärken. Dabei geht es nicht darum, immer alle Antworten zu haben, sondern die richtigen Fragen zu stellen und den Raum für Entwicklung zu schaffen. Denn die wahren Qualitäten einer Führungskraft zeigen sich nicht in der Perfektion, sondern in der Haltung.

Dieses Workbook soll Sie auf diesem Weg begleiten – als Impulsgeber, Reflexionshilfe und Mutmacher. Nutzen Sie die Übungen, um Ihre eigene Resilienz zu stärken und Ihr Team sicherer durch Veränderungen zu führen.

Wenn Sie Ihre Führungskompetenzen gezielt weiterentwickeln oder Ihr Team in herausfordernden Zeiten stärken möchten, stehen wir Ihnen gerne mit **individuellem Coaching, Seminaren, maßgeschneiderten Trainings und strategischer Teamentwicklung** zur Seite.

Kontaktieren Sie uns gerne für ein unverbindliches Gespräch unter [kontakt@leading-health.de](mailto:kontakt@leading-health.de).