

# Inhalt

Geleitworte .....	15
Geleitwort zur deutschsprachigen Ausgabe .....	17
Vorwort .....	19
Danksagung .....	21
<b>Teil I: Einfluss – was ist das?</b> .....	<b>23</b>
<b>1 Was ist Einfluss und weshalb brauche ich ihn?</b> .....	<b>25</b>
1.1 Definition .....	25
1.2 Was den Einfluss von Pflegefachpersonen behindert .....	26
1.2.1 Externe Hindernisse .....	26
1.2.2 Interne Hindernisse .....	27
1.3 Die (wirklich) gute Nachricht .....	27
1.4 Einfluss nehmen – weshalb? .....	28
1.5 Einflussreich werden .....	28
1.5.1 Selbstdarstellung .....	28
1.6 Einflussreich werden – die Risiken .....	29
1.7 Einfluss nehmen – die Tools .....	29
1.8 Literatur .....	30
<b>2 Die Spielregeln</b> .....	<b>31</b>
2.1 Was wird gespielt? .....	31
2.2 Was sind die Regeln? .....	32
2.2.1 Die Grundregeln .....	33
2.2.2 Das Spielfeld .....	39
2.3 Gender und die Regeln .....	40
2.3.1 Genderstereotypen .....	40
2.3.2 Männer in der Pflege .....	41
2.3.3 Wie Technik die Arbeitsplätze verändert hat .....	41
2.4 Wie Organisationen funktionieren .....	42
2.4.1 Mitarbeiter- vs. Führungspositionen .....	42
2.4.2 Verantwortung ohne Befugnisse .....	43
2.4.3 Statussymbole .....	43
2.4.4 Führung, Management und Einfluss .....	43
2.4.5 Die Unternehmenskultur ermitteln .....	44
2.5 Worin sich Berufs- und Privatleben unterscheiden .....	45
2.5.1 Wann dürfen die Regeln gebrochen, angepasst oder ignoriert werden? .....	45

2.6	Weshalb sich die Pflege den Regeln entzieht	46
2.6.1	Die Regeln des Pflegeberufs	46
2.6.2	Opfer sein	46
2.7	Die Regeln einhalten und nutzen	47
2.7.1	Für sich selbst sorgen	48
2.7.2	Wie Pflegefachpersonen erfolgreich sein können	48
2.8	Die Regeln nutzen – die Tools	49
2.9	Fallgeschichte: Die Regeln lernen	49
2.10	Literatur	50
<b>3</b>	<b>Macht verstehen und Macht ausüben</b>	<b>51</b>
3.1	Definition	51
3.2	Verschiedene Machtarten	52
3.3	Wie man die Macht nutzt	53
3.3.1	Macht richtig ausüben	53
3.3.2	Seine Macht vermehren	54
3.3.3	Seine Macht untergraben	55
3.3.4	Wer seine Macht nicht nutzt ...	56
3.3.5	Macht unangemessen ausüben	57
3.4	Vom Umgang mit Machtspielen	57
3.5	Macht ausüben – die Tools	58
3.6	Fallgeschichte: Seine Macht nutzen	58
3.7	Literatur	59
<b>4</b>	<b>Das Image ist wichtig!</b>	<b>61</b>
4.1	Image – was ist das?	61
4.2	Wie Pflegefachpersonen wahrgenommen werden	63
4.2.1	Ihr Bild in der Öffentlichkeit	64
4.2.2	Ihr Bild in den Medien	64
4.2.3	Weshalb Pflege ein gutes Image braucht	65
4.3	Ein positives Bild bieten	65
4.3.1	Das Image in spezifischen Settings	66
4.3.2	Was dem Image schadet	66
4.4	Auf das Image achten – die Tools	67
4.5	Fallgeschichte: Das Image verbessern	67
4.6	Literatur	68
<b>5</b>	<b>Erfolgreich kommunizieren</b>	<b>71</b>
5.1	Kommunikation, was ist das?	71
5.2	Erfolgreiche Kommunikation	71
5.2.1	Kommunikation mit Sozialen Medien	72
5.2.2	Geschlechtsspezifische Unterschiede	72
5.2.3	Aktiv zuhören	74
5.2.4	Was effektives Zuhören behindert	75
5.3	Die Kommunikationskompetenz verbessern	76
5.3.1	Das Medium wählen	76
5.3.2	Die Nachricht formulieren	77
5.3.3	Die Nachricht übermitteln	78

5.3.4	Timing	79
5.3.5	Fragen stellen	79
5.3.6	Unterbrechungen einsetzen	79
5.4	Erfolgreiche Kommunikation – die Tools	80
5.5	Fallgeschichte: Informationen weitergeben	80
5.6	Literatur	81
<b>6</b>	<b>Weshalb Politik?</b>	<b>83</b>
6.1	Was ist eigentlich Politik?	83
6.1.1	Die Beziehung zwischen Politik und Programm	83
6.1.2	Das Politikspiel	84
6.2	Politisch handeln – wie geht das?	85
6.2.1	Hintergrundarbeit und „Strippenziehen“	87
6.2.2	Faule Tricks	87
6.3	Wie Pflegefachpersonen die Politik nutzen können	88
6.3.1	Mit Amtspersonen zusammenarbeiten	89
6.3.2	Mit gewählten Mandatsträgern kommunizieren	89
6.3.3	Mandatsträgern persönlich begegnen	89
6.4	Sich die Politik zunutze machen – die Tools	90
6.5	Fallgeschichte: Politik im eigenen Haus	90
6.6	Literatur	91
<b>Teil II: Einfluss nehmen</b>		<b>93</b>
<b>7</b>	<b>Ziele setzen und etwas bewegen</b>	<b>95</b>
7.1	Eine Zukunftsvision entwickeln	95
7.1.1	Die Zukunft aus verschiedenen Blickwinkeln	95
7.1.2	Ziele visualisieren	96
7.1.3	Die Ziele der Realität anpassen	97
7.1.4	Sich einen Zeitrahmen setzen	98
7.2	Dinge bewegen	99
7.2.1	Die Institution wählen	99
7.2.2	Berufsverbände als Chance	100
7.2.3	Sich gut verkaufen	101
7.2.4	Absagen	101
7.3	Wenn's hart auf hart kommt	102
7.3.1	Das Risiko akzeptieren	102
7.3.2	Einen Lebensplan entwickeln	102
7.3.3	Die Einrichtung verlassen	103
7.4	Ziele setzen und erreichen – die Tools	103
7.5	Fallgeschichte – Ziele setzen und erreichen	104
7.6	Literatur	105
<b>8</b>	<b>Verbindungen herstellen und Koalitionen bilden</b>	<b>107</b>
8.1	Verbindungen herstellen – wie geht das?	107
8.1.1	Leute kennenlernen	107
8.1.2	Small Talk	108

8.2	Ein Netzwerk aufbauen	110
8.2.1	Das eigene Netzwerk	111
8.2.2	Das Netzwerk erweitern	112
8.2.3	Die Übersicht behalten	113
8.3	Das Netzwerk nutzen	113
8.4	Konkurrieren und unterstützen	114
8.4.1	Wann konkurrieren?	114
8.4.2	Wann unterstützen?	114
8.4.3	Neutral bleiben	115
8.5	Eine Koalition bilden	116
8.5.1	Sinn und Zweck einer Koalition	116
8.5.2	Eine Koalition herstellen	117
8.5.3	Formell oder informell vorgehen?	118
8.6	Verbindungen und Koalitionen herstellen – die Tools	118
8.7	Fallgeschichte: Verbindungen herstellen	119
8.8	Literatur	120
<b>9</b>	<b>Erfolgreich verhandeln</b>	<b>121</b>
9.1	Verhandeln, was ist das?	121
9.1.1	Prozess vs. Gegenstand	121
9.1.2	Verhandeln bedeutet nicht gewinnen	121
9.1.3	Um Positionen feilschen vs. sachbezogen verhandeln	122
9.1.4	Gruppenmerkmale und ihre Auswirkungen auf die Verhandlung	122
9.1.5	Verhandlungsstrategien	123
9.2	Die Verhandlung	123
9.2.1	Sich vorbereiten	123
9.2.2	Das Meeting planen	124
9.2.3	Das Meeting	125
9.2.4	Aus der Ferne verhandeln	127
9.3	Was schiefgehen kann	129
9.4	Verhandeln – die Tools	131
9.5	Fallgeschichte: Geschickt verhandeln	131
9.6	Literatur	132
<b>10</b>	<b>Vom Umgang mit schwierigen Menschen und Situationen</b>	<b>133</b>
10.1	Probleme bewältigen	133
10.1.1	Schwierige Menschen	133
10.1.2	Schwierige Situationen	134
10.1.3	Mobbing und Schikanen	134
10.2	Strategien für den Umgang mit schwierigen Situationen	135
10.2.1	Die Situation evaluieren	135
10.2.2	Intervenieren	136
10.3	Konfrontieren	136
10.3.1	Jemanden konfrontieren – die vier Schritte	137
10.3.2	Probleme beim Konfrontieren	138
10.3.3	Wenn Sie konfrontiert werden	140
10.3.4	Wenn die Konfrontation gefährlich wird	141
10.4	Vom Umgang mit schwierigen Menschen und Situationen – die Tools	142

10.5	Fallgeschichte: Eine Person mit ihrem Mobbingverhalten konfrontieren	143
10.6	Literatur	143
<b>Teil III: Den Einfluss nutzen</b>		<b>145</b>
<b>11</b>	<b>Ihren Einfluss erhöhen</b>	<b>147</b>
11.1	Ihren Einfluss erhöhen	147
11.2	Geschickter werden	147
11.3	Die Bedeutung hinter der Botschaft	148
11.4	Andere Menschen verstehen und mehr	150
11.4.1	Höflichkeit – die Feinheiten	150
11.4.2	Tagungen und Reisen nutzen	151
11.4.3	Mit Unhöflichkeit umgehen	152
11.4.4	Mit Enttäuschungen umgehen	152
11.4.5	Nein sagen kann positiv sein	153
11.4.6	Ausdauer, Timing und Vertrauen sind wichtig!	154
11.4.7	Ein Versprechen an die Kolleginnen und Kollegen	155
11.5	Auch den letzten Schritt tun	156
11.6	Einfluss nehmen – die Tools	157
11.7	Fallgeschichte: Geschickt Einfluss nehmen	157
11.8	Literatur	158
<b>12</b>	<b>Vom Pflegen erzählen</b>	<b>159</b>
12.1	Eine Pflegegeschichte – was ist das?	159
12.2	Vom Pflegen erzählen	160
12.2.1	Weshalb Pflegefachpersonen nicht von ihrer Arbeit erzählen	160
12.2.2	Wie Pflegefachpersonen von ihrer Arbeit erzählen können	160
12.2.3	Wo Pflegefachpersonen von ihrer Arbeit erzählen können	161
12.3	Der Öffentlichkeit vom Pflegen erzählen	162
12.3.1	In der Öffentlichkeit sprechen	162
12.3.2	Für die Öffentlichkeit schreiben	164
12.4	Vor Pflegefachpersonen und Gesundheitsfachleuten sprechen und für Fachpublikum schreiben	165
12.5	Den Medien erzählen, was Pflegen bedeutet	165
12.6	Vom Pflegen erzählen – die Tools	167
12.7	Fallgeschichte: Vom Pflegen erzählen	168
12.8	Literatur	169
<b>13</b>	<b>Karrieremanagement</b>	<b>171</b>
13.1	Karrieremanagement – weshalb?	171
13.2	Der Unterschied zwischen einem Job und einer Karriere	171
13.3	Den ersten Arbeitsplatz wählen	172
13.4	Tipps für das Vorstellungsgespräch	173
13.4.1	Das Unternehmen	173
13.4.2	Was ziehe ich an?	173
13.4.3	Gesprächsvorbereitung	174
13.4.4	Nach dem Vorstellungsgespräch	175

13.4.5	Ein zweites Gespräch	175
13.4.6	Die Stelle annehmen	175
13.4.7	Das Stellenangebot ablehnen	176
13.5	Den beruflichen Werdegang dokumentieren	176
13.6	An die nächste Stelle denken	177
13.6.1	Die nächste Arbeitsstelle finden	179
13.6.2	Den aktuellen Arbeitsplatz verlassen	180
13.7	Karriere machen	180
13.7.1	Den Lernbedarf ermitteln	180
13.7.2	Mentoren finden und nutzen	182
13.8	In der Spur bleiben	183
13.8.1	Wenn der Plan fehlschlägt	183
13.8.2	Die falsche Stelle annehmen	183
13.8.3	Einen Kurswechsel vornehmen	184
13.9	Karrieremanagement – die Tools	185
13.10	Fallgeschichte: Karriereplanung	186
13.11	Literatur	186
<b>14</b>	<b>Work-Life-Balance – Leben im Gleichgewicht</b>	<b>189</b>
14.1	Die Work-Life-Balance verbessern	189
14.2	Privatleben	190
14.2.1	Sich ein Beratungsteam verschaffen	190
14.2.2	Das körperliche Selbst	191
14.2.3	Das emotionale Selbst	191
14.2.4	Das spirituelle Selbst	191
14.2.5	Das intellektuelle Selbst	191
14.3	Freizeit und Vergnügen	192
14.4	Eine gute Work-Life-Balance herstellen – die Tools	192
14.5	Fallgeschichte: Das Leben ins Gleichgewicht bringen	193
14.6	Literatur	194
<b>Teil IV: Die letzten Schritte</b>		<b>195</b>
<b>15</b>	<b>Die Nachfolge vorbereiten</b>	<b>197</b>
15.1	Wer folgt nach?	197
15.2	Die Nachfolge vorbereiten	197
15.3	Mentorin oder Mentor werden	198
15.4	Nachfolgende vorbereiten – die Tools	199
15.5	Fallgeschichte: Eine Nachfolgerin finden und vorbereiten	200
15.6	Literatur	201
<b>16</b>	<b>Ein Vermächtnis hinterlassen</b>	<b>203</b>
16.1	Ein Vermächtnis hinterlassen	203
16.1.1	Woraus besteht ein Vermächtnis?	203
16.1.2	Rückblick: Was habe ich geleistet?	203
16.2	Zukunftspläne	204
16.2.1	Zeit einbringen	204

---

16.2.2	Fähigkeiten einbringen .....	204
16.2.3	Geld einbringen .....	205
16.2.4	Die Lebensgeschichte aufzeichnen .....	205
16.3	Ein Vermächtnis hinterlassen – die Tools .....	206
16.4	Fallgeschichte: Das Vermächtnis einer Pflegefachperson .....	206
16.5	Literatur .....	207
Anhang .....		209
Autorenverzeichnis .....		210
Sachwortverzeichnis .....		211