

Top im Gesundheitsjob

Michael Herdlitzka

# Ziele erreichen

(Selbst-)Coaching in Gesundheitsberufen



Springer

Top im Gesundheitsjob

Michael Herdlitzka

# Ziele erreichen

(Selbst-)Coaching in Gesundheitsberufen



Springer

**Top im Gesundheitsjob**

Michael Herdlitzka

# **Ziele erreichen – (Selbst-)Coaching in Gesundheitsberufen**

Mit 10 Abbildungen

 Springer

**Michael Herdlitzka**

Institut für Soziale Kompetenz  
Klagenfurt  
Österreich

ISBN-13 978-3-642-24946-4  
DOI 10.1007/978-3-642-24947-1

ISBN 978-3-642-24947-1 (eBook)

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

### **Springer Medizin**

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2014

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland vom 9. September 1965 in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes.

**Produkthaftung:** Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Derartige Angaben müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Planung: Susanne Moritz, Berlin

Projektmanagement: Ulrike Niesel, Heidelberg

Lektorat: Sirka Nitschmann, Werl-Westönnen

Projektkoordination: Barbara Karg, Heidelberg

Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Fotonachweis Umschlag: © fotolia/Irochka

Zeichnungen: Claudia Styrsky, München

Herstellung: Fotosatz-Service Köhler GmbH – Reinhold Schöberl, Würzburg

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer Medizin ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media  
[www.springer.com](http://www.springer.com)

## Vorwort

---

Sicher haben Sie Bekannte, Freunde oder Verwandte, welche regelmäßig ihr Leid klagen – besonders beliebt zu Jahresanfang: »Wie oft habe ich mir schon dies oder jenes vorgenommen, aber nie gelingt es mir!« Bei Ihnen ist dies zum Glück ganz anders, aber es gibt unzählige Menschen, welche – mindestens einmal jährlich – ihre »guten Vorsätze« formulieren und dann – ja, was dann?

Ich kenne auch viele Menschen mit guten Vorsätzen und schon oft habe ich mir gedacht: »Wenn ich für jeden gefassten und nicht umgesetzten guten Vorsatz einen Euro hätte ...«. Ihnen und mir passiert das ja nicht, aber unzähligen Leuten scheint einfach nicht gelingen zu wollen, was sie sich vornehmen.

Im privaten Bereich mag das ja noch angehen, was ist schon dabei, wenn aus »mit dem Rauchen aufhören, mehr Sport betreiben, weniger Geld für Unnötiges ausgeben, etc.« nichts wird? Ist ja schließlich – eben – Privatsache.

Was aber, wenn berufliche Themen betroffen sind? Weshalb habe ich die »mit Bestimmtheit vorgetragene Forderung nach Gehaltserhöhung« schon zum vierten Mal verschoben? Wie kommt es, dass die Kolleginnen, die dringend nötige Fortbildung schon längst erfolgreich hinter sich gebracht haben, ich aber bereits zum dritten Mal damit neu beginne? Wieso fällt es mir so schwer, nicht so geliebte Tätigkeiten nicht sofort zu erledigen? Was bringt es mir, sie immer bis zum letzten Moment hinauszuschieben und dann für Wichtigeres keine Zeit zu haben? Sie kennen vermutlich Leute, welche sich solche oder ähnliche Fragen stellen. Ich kenne etliche und viele kommen zu mir und wünschen meinen Rat. Zum Glück – mir passiert so etwas ja praktisch nie. Seit beinahe zwei Jahren »schulde« ich meiner Universität eine Diplomarbeit. Und für dieses Buch habe ich auch mehrere Anläufe gebraucht – und viele zarte

»Schubser« von Seiten des Verlags. Aber das ist alles auf ganz besondere Umstände zurück zu führen, das hat mit mir eigentlich gar nichts zu tun. Aber davon später.

Dieses Buch beschreibt die Herausforderungen, die mit Vorsätzen und Zielen oft verbunden sind. Sie erhalten praktische Tipps, wie Sie Ihren Zielen näher kommen und Ihren »inneren Schweinehund« überwinden. Weiterhin erläutert das Buch in welcher Art und Weise ein professioneller Coach Unterstützung bieten kann, um Ziele zu erreichen. Aber dafür müssen Sie sich jetzt das Ziel setzen (nicht nur den Vorsatz fassen), dieses Buch zu lesen!

Viel Vergnügen und gutes Gelingen!

**Michael Herdlitzka**

Klagenfurt im Februar 2014

## Über den Autor

---



### **Michael Herdlitzka**

Michael Herdlitzka ist Unternehmens- und Psychosozialberater. Als Coach, Mediator und Trainer begleitet er Gesundheitsunternehmen in Veränderungsprozessen, Konfliktsituationen und der Unternehmensweiterentwicklung. Seine fachlichen Beratungsschwerpunkte sind Unternehmenskommunikation, Marketing, Vertrieb und Personal- sowie Organisationsentwicklung. Durch persönliches Coaching begleitet er Führungskräfte aus dem Gesundheitswesen in der persönlichen Lebens- und Karriereplanung. Zusätzlich ist er als Lektor in der wissenschaftlichen Lehre tätig.