

# Planst du deine Gesundheitspraxis oder ist das uncool für dich?

Viele Gesundheitspraktiker/Innen mögen Pläne nicht. Ich begegnete einigen von ihnen; Pläne sind lahm, un kreativ, unspontan. Das riecht nach Bürokratie und vergeudetem Papier.

*„Es kommt ja eh anders als ich es plane. Warum soll ich mir also die Mühe machen? Das Leben ist letztlich zu wild und zu unberechenbar, als dass man es planen kann. Am Ende landen die Pläne doch meistens in der Schublade, ohne dass ich damit etwas mache!“*

So die Gedanken von Gesundheitspraktiker/Innen, die nicht gerne planen. Andere gibt es, die lieben Pläne und denen ist bewusst, dass ein Plan nicht die Wirklichkeit widerspiegelt. Natürlich kommt es oft anders, als es geplant wurde. Denn das ist gar nicht das was ich von einem Plan erwarte.

Ein guter Plan ist in erster Linie das Ergebnis deines augenblicklichen Nachdenkens: Was will ich erreichen? Was ist mein Ziel? Und wie genau komme ich dahin?

## **Du denkst darüber nach, wie du deine Vorstellungen von Gesundheit, von Begleitung deiner KlientInnen in die Welt bringen kannst.**

Dabei ist eines ganz wichtig: Deine Zeit, Arbeitskraft und Energie hat Grenzen. Und es gibt unzählige Möglichkeiten, wie du dein Ziel erreichen kannst. Deshalb ist planen auch immer ein Entscheidungsprozess, in dem du dich fragst:

- Welche meiner Möglichkeiten sind notwendig und welche wären nur hilfreich?
- Welche würden am meisten zum Erfolg beitragen und welche sind einfach nur bequem?
- Welche Möglichkeiten passen am besten zu mir?
- Welche haben das beste Verhältnis zwischen Kosten & Nutzen?

Und dann entscheidest du dich - für eine gute, machbare Auswahl von Möglichkeiten um deine Gesundheitspraxis in die Welt zu bringen.

Wichtig und oft vergessen: denke beim Planen auch darüber nach, welche Fehler du in der Vergangenheit gemacht hast, wenn es darum ging etwas umzusetzen, und aufzubauen. Tue es aber nicht um dich zu verurteilen und niederzumachen, sondern betrachte es sachlich unter dem Aspekt: Wie kann ich es diesmal besser machen?

Ich empfehle dir eine Liste von Fehlern, die du schon kennst. Denke an Widerstände und Engpässe, über die du schon gestolpert bist. Das ist tatsächlich eine der nützlichsten Listen, wenn du wirklich Fortschritte machen willst.

Ja, die Frage nach den Widerständen ist wichtig. **Viele Planer sind eher Gutwetter-Planer. sie planen für den Fall, dass alles gut läuft.** Aber in der Realität laufen die wenigsten Dinge so, wie wir uns das vorgestellt haben. Was Gutwetter-Planer dann kalt erwischt, frustriert und oft sogar aufgeben lässt. Mögliche Hindernisse und Widerstände solltest Du in deinem Plan berücksichtigen.

Da sind wir also wieder bei der Liste mit den Fehlern, Engpässen & Widerständen. Die Überschrift lautet:

## **Was ist in der Vergangenheit schiefgelaufen und wie stelle ich sicher, dass mir das bei diesem Vorhaben nicht wieder passiert?**

Aber auch hier ist dein Planungsprozess noch nicht zu Ende, wenn du es wirklich ernst meinst. Aus meiner Erfahrung planen viele Gesundheitspraktiker/Innen lediglich welche Aufgaben ge-

rade anstehen und zu erledigen sind. Sie planen das WAS. Was selten berücksichtigt wird ist das WIE. Die meisten Umsetzungen scheitern daran, dass Gesundheitspraktiker/Innen irgendwann auf dem Weg den Fokus verlieren und das Projekt abbrechen. Sie denken, die anfängliche Motivation würde sie durch das ganze Projekt tragen. Aber der Schwung des Neuen verschwindet und dann ist das Projekt „Gesundheitspraxis“, vor allem Anstrengung und Arbeit. Deswegen beinhaltet ein guter Plan auch immer die Frage:

- Wie bringe ich mich dazu, Frust, Durststrecken, Unlust und andere Arten von Gegenkräften auf dem Weg zu überwinden?
- Was tue ich, wenn ich zwischendurch mal gelangweilt, voller Zweifel, müde, frustriert oder überfordert bin?
- Denn was nützt der ausgefeilteste Plan, wenn du auf dem Weg deinen Drive verlierst und deine Gesundheitspraxis im Sand verläuft?

Und ich weiß auch, dass dieser Teil des Planens oft ungeliebt ist. Denn nach der Zertifizierung sind alle ja Feuer und Flamme. Da wollen sie sich nicht mit den Schwierigkeiten beschäftigen. Dabei ist es genau das, was den Weg dann später so viel einfacher macht. Wenn du rechtzeitig für die Zeiten vorplanst, wo es schwieriger wird. Und seien wir ehrlich: Auf jedem Weg wird es irgendwann schwierig. Auch wenn wir das am Anfang nicht gerne hören wollen.

**Mein Tipp:** Vereinbare einen regelmäßigen Termin mit dir selbst, an dem du deinen Plan reflektierst und vielleicht auch überarbeitest.

- Mache ich mit meinem Plan gute Fortschritte oder sollte ich noch andere Möglichkeiten nutzen?
- Ist mein Plan noch aktuell oder habe ich neue Erkenntnisse oder Lernerfahrungen?
- Gibt es etwas was nicht funktioniert, sodass ich es durch andere Möglichkeiten ersetzen sollte?

Indem du deinen Plan regelmäßig reflektierst, verhinderst du auch, dass du zu lange in die falsche Richtung läufst. Du denkst bewusst über dein Vorgehen nach.

Du findest planen immer noch uncool? Sorry ich meine: Ein Plan ist ein lebendiges Dokument, das deinen augenblicklichen Erkenntnisstand widerspiegelt. Ein guter Plan deiner Gesundheitspraxis einen würdigen Platz in der Welt zu verschaffen, ist eine kräftige Absichtserklärung, was du alles tun wirst um dein Ziel zu erreichen.

Biss, Durchhalten, Dranbleiben, Entschlossenheit: Das gehört meiner Meinung nach zu den wichtigsten Fähigkeiten überhaupt. Und wenn du Hilfe auf deinem Weg brauchst, dann sind wir DozentenInnen der DGAM für dich da.

*Ilona Steinert, DGAM Regionalstelle Freiburg  
www.dgam-freiburg.de*