

Eine Krankheit kündigt sich selten mit genügend „Vorlaufzeit“ an, weshalb für eine gewissenhafte, strategische Planung leider wenig oder gar keine Zeit bleibt. Meist muss spontan gehandelt werden. Wenn eine erste Diagnose vorliegt, ist die Krankheit meist schon in vollem Gange. Allerdings kann uns die heutige, oft stressige Unternehmenswelt hier ausnahmsweise von Vorteil sein: denn eine Situation, in welcher zwar nicht alle Informationen vorliegen, aber die Zeit bereits zum Handeln drängt, ist etwas, womit wir durchaus aus dem Berufsalltag bestens vertraut sind.

Trotzdem gilt es, Prioritäten zu setzen und die Entscheidungen vor dem Hintergrund zu fällen, dass sie der gesundheitlichen Genesung nicht abträglich sind. Denn wenn erst noch schnell das „wichtige“ Marketingprojekt abgeschlossen werden muss und die unangenehme Chemotherapie erst danach beginnen soll, tut man sich selbst damit keinen Gefallen und auch das Umfeld wird es einem vermutlich nicht danken.

Im privaten Umfeld müssen Partner, Kinder, Freunde und andere Vertrauenspersonen unbedingt in Kenntnis gesetzt und über den aktuellen Stand der Dinge informiert werden. Wegen der sozialen Verantwortung, Ihrer Rolle bei der Absicherung der Familie und weil gerade nahe Angehörige wichtige Begleiter im bevorstehenden Prozess sein werden, ist dieser Punkt besonders wichtig.

Deswegen gilt es hier, gezielt zu kommunizieren und zwar adressatengenaue. Es ist wichtig zu überlegen, wie Sie Ihren Partner, Ihre Kinder oder Ihre engen Freunde in Kenntnis setzen. Genauso wichtig wie diese Kommunikation ist jedoch auch zu prüfen, ob alle Instrumente der Absicherung am Platz sind und auf dem aktuellen Stand. Dazu zählen die allgemeinen, wichtigen Dokumente wie z. B. Versicherungspolicen und selbstverständlich auch das Testament. Jenes wird am besten mithilfe eines Notars angefertigt und im Testament-Register

hinterlegt. Hinterlassen Sie Ihren Angehörigen im Falle des Falles kein ungeordnetes Chaos. Auch Ihnen selbst wird es eine gewisse Sicherheit und Ruhe geben, wenn Sie wissen, dass alles organisiert ist. Ebenso wichtig sind folgende, weitere Unterlagen:

- Die Patientenverfügung

Dort wird schriftlich festgehalten, welche lebenserhaltenden medizinischen Maßnahmen umgesetzt werden sollen und welche nicht. Sie tritt dann in Kraft, wenn der Patient nicht mehr entscheidungsfähig ist und ist für die behandelnden Ärzte bindend.

- Die Vorsorgevollmacht

Hierbei wird einer konkret genannten Person eine Vollmacht für klar definierte Aufgaben erteilt. Vor allem die Weiterführung der Bankgeschäfte, die Bearbeitung der eingehenden Post und die Durchführung daraus resultierender Aufgaben sind hierbei klassische Themen. Die Vollmacht soll dann in Kraft treten, wenn der Patient selbst nicht mehr aktiv werden kann und soll vermeiden, dass ein Betreuer von Amtswegen bestellt wird und dann möglicherweise nicht im Sinne des Patienten entscheidet. Wählen Sie eine Person aus, der Sie uneingeschränkt vertrauen können.

Entsprechende Formulare erhält man bei seiner Gemeinde (z. B. Rathaus) oder findet sie im Internet.

Für den **beruflichen Teil** gilt: können Sie überhaupt noch kurzfristig an den Arbeitsplatz zurückkehren oder muss die medizinische Behandlung sofort beginnen?

Wenn eine, wenn auch vorübergehende Rückkehr an den Arbeitsplatz noch möglich ist, ist der Umfang festzulegen und die Arbeit so zu gestalten, dass die Gesundheit nicht weiter gefährdet wird. Manch einem mag es psychisch sogar besser ergehen, wenn der (berufliche) Alltag in einem gewissen Umfang aufrechterhalten wird. Es ist sehr hilfreich, bereits im gesunden Zustand sicherheitshalber eine Checkliste mit einer Zusammenstellung wichtiger Aufgaben und möglichen personellen Vertretungen anzufertigen und im Notfall zur Hand zu haben. Solch eine Checkliste ist natürlich sehr individuell. Wie sie aussehen könnte, zeigt dieses Beispiel:

Aktion	Priorität 1	Priorität 2	delegiert an:
Strategische Anpassung Ideen		x	Max
Anpassung Marketingauftritt	x		Max
neue Marketinginstrumente		x	Meike
Verträge	x		Rudi
Personalentwicklung für Mitarbeiter		x	Max
Kundenbetreuung	x		alle
Medienkontakt		x	Meiki
Betreuung Geschäftspartner	x	x	Rudi
Durchführung Veranstaltungen	x		Maria
Entwicklung Veranstaltungsideen		x	Max
Verwaltung (Steuerberater, Post, Dringendes)	x		Max
Vollmachten (Bank, Post, etc.)	x		Thomas
Buchhaltung, Rechnungen, laufend und monatlich	x		Maria
Interne Weihnachtsfeier		x	Max

Gestalten Sie in Ihrem beruflichen Umfeld auch eine professionelle Kommunikation. Weil viele Menschen mit einer solch überraschenden Nachricht überfordert sind, ist es sinnvoll eine gezielte Kommunikationsstrategie zuerst für sich selbst zu formulieren:

- Wenn Sie Angestellter sind, sollten zuerst der direkte Vorgesetzte und die Personalabteilung informiert werden.
- Bei Selbstständigen und Unternehmern sind die ersten zu informierenden Personen die eigenen Mitarbeiter und die wichtigsten internen Partner. In einem zweiten Schritt sind die Kollegen und ein enger, zuverlässiger Kundenstamm an der Reihe. Gerade bei Kunden ist einzeln zu überprüfen, wen man informiert und wen nicht. Die Bekanntgabe der Erkrankung kann bei manchen als unkalkulierbares Risiko verstanden werden und der Kunde wendet sich vorsichtshalber einem Konkurrenten zu. Eine sorgfältige Abwägung ist hier geboten. Um zu vermeiden, dass der Kundenstamm in Panik ausbricht, empfiehlt es sich von Anfang an einen alternativen Ansprechpartner zu benennen und/ oder bekannt zu geben in welchem Umfang man auch weiterhin erreichbar sein wird. So wissen die Kunden von Anfang an, dass das Geschäft weiterlaufen wird und kein Grund zur Sorge besteht. Dasselbe gilt natürlich auch, wenn Sie

Angestellter mit einem festen Kundenstamm sind. Nur sollten Sie in diesem Fall mit Ihrem Vorgesetzten besprechen, wer übergangsweise als Ansprechpartner in Frage kommt.

Die Reihenfolge, in welcher die verschiedenen Personengruppen informiert werden, kann durchaus sehr wichtig sein. Menschen, denen Sie nahestehen, sollen nicht durch Informationen von außen oder gar von Gerüchten überrascht bzw. irritiert werden. Es gilt, eine einheitliche Wortwahl zu kommunizieren, die wenig Platz für Spekulationen lässt. Die gewählten Formulierungen sollen durchaus auch Zuversicht beinhalten, damit die Menschen nicht in Ängste verfallen und man Sie außerdem nicht voreilig beruflich fallen lässt.

- Bei Menschen des öffentlichen Lebens ist es zweckmäßig, so früh wie möglich eine offizielle Mitteilung herauszugeben. Auch hier gilt es die richtige Wortwahl zu treffen und möglichst große Offenheit an den Tag zu legen. Der Platz für schädliche Spekulationen soll auf jeden Fall minimiert werden.

Sind das private und das berufliche Umfeld informiert, ist meist die Wahl der medizinischen Behandlungsmethode ein drängender Punkt. Die **Wahl einer Behandlung** ist keine leichte Entscheidung. Sie müssen aus einer Vielzahl von Möglichkeiten das Richtige auswählen. Und es gibt viele Spezialisten, die von sich behaupten wollen, genau den richtigen Weg zur Genesung zu kennen.

Der Gedankenprozess beginnt mit der grundlegenden Frage: klassische Schulmedizin oder alternative Herangehensweisen? Nach unserer Meinung und Erfahrung ist die Schulmedizin als lebensrettende Erstmaßnahme unumgänglich und sollte auch im weiteren Prozess Priorität haben. Jedoch kann es durchaus ratsam sein, Schulmedizin durch Komplementärmaßnahmen zu ergänzen. Auch hier gibt es die verschiedensten Anknüpfungspunkte und ein reichhaltiges, interessantes Angebot. Als Beispiel kann hier das Krankenhaus für Naturheilweisen in München genannt werden. Die Philosophie dieser Klinik ist es, Schulmedizin durch Naturheilverfahren und Homöopathie zu ergänzen. Außerdem geschieht dies auf eine professionelle Art und Weise und Sie laufen nicht Gefahr in dieser schweren Zeit auch noch auf einen „Quacksalber“ hereinzufallen (<http://www.krankenhaus-naturheilweisen.de/>).

Bei der Wahl der Ärzte ist es sinnvoll, sich nicht nur danach zu richten, wer fachlich geeignet wäre, sondern auch auf das eigene Bauchgefühl zu hören. Gerade in diesem Prozess ist das Vertrauen zu dem Menschen, der Sie behandelt, sehr wichtig. Ein „Ärzte-Hopping“ kostet nur unnötig Zeit und Kraft. Es ist jedoch sehr sinnvoll, sich neben der Meinung des behandelnden Arztes eine kompetente Zweitmeinung eines weiteren Experten einzuholen. Gerade bei Krebserkrankungen, Operationen an Knochen oder inneren Organen sowie bei Herzoperationen ist eine professionelle Zweitmeinung von Vorteil. Dieser

Fachmann soll Ihren Genesungsprozess langfristig in beratender Form mitbegleiten. Es handelt sich bei einer Zweitmeinung nicht um eine Kontrolle des erstbehandelnden Arztes, sondern vielmehr um eine allumfassende Analyse. Das GKV-Versorgungsstärkungsgesetz schreibt den Anspruch auf eine ärztliche Zweitmeinung sogar ausdrücklich fest. Es bedarf hierbei keiner Überweisung zum Facharzt und man hat freie Arztwahl.

Eine andere Herangehensweise: Verwendung bewährter Projekttechniken in der Krankheit

Auch wenn es auf den ersten Blick zunächst nicht naheliegend erscheint: warum sollte man nicht bewährte Instrumente aus dem beruflichen Leben in einer Krankheitsphase verwenden? Denn es gibt durchaus Parallelen. Es gibt einen zeitlichen Ablauf, verschiedene Akteure, unterschiedliche Handlungsmöglichkeiten und vor allen Dingen muss man sich einen Überblick verschaffen und die eigenen Gedanken ordnen. Deshalb macht es Sinn, Methoden aus dem Projektmanagement, die man aus seinem Alltag kennt und beherrscht, auch in diesem privaten Kontext einzusetzen. Im Folgenden soll auf die einzelnen Aspekte eingegangen werden:

Zeitlicher Ablauf jede Krankheit beginnt mit einer Erstdiagnose und setzt sich dann in Stadien, wie zum Beispiel den einzelnen Behandlungsschritten, fort. Führt man sich die jeweiligen Abschnitte vor Augen, kann dies helfen, sich zu überlegen, was in den einzelnen Phasen notwendig sein wird und die eigenen Gedanken lassen sich leichter sortieren. Manch einer findet es dann auch leichter, sich auf das Wesentliche – also den aktuellen Abschnitt der Erkrankung – zu konzentrieren.

Akteure es gibt eine Vielzahl verschiedener Teilnehmern in diesem Projekt, die letztendlich vom Projektleiter gesteuert werden müssen. Der Projektleiter ist der Patient, auch wenn er diese Aufgabe gerne aus den Händen geben würde, ist er doch für die Entscheidungsfindungen in diesem Projekt und die Koordination der Akteure verantwortlich. Die weiteren Akteure sind zum einen das gesamte medizinische Team (Ärzte, Pflegepersonal, Therapeuten etc.) sowie begleitende Institutionen wie z.B. Versicherungen, Behörden, Arbeitgeber, Kollegen und Kunden. Von enormer Wichtigkeit ist außerdem die Gruppe der nahen Menschen, welche ebenfalls durch Ihre Erkrankung direkt betroffen sind: Familienmitglieder, Partner und enge Freunde.

Handlungsmöglichkeiten unserer Gesellschaft bietet auf dem Gesundheitssektor die vielfältigsten Behandlungsmöglichkeiten, die es zu ordnen und zu bewerten gilt. Schon alleine die Möglichkeiten, die die Schulmedizin zur Verfügung

stellt sind so umfassend, dass man kaum den Überblick behält. Und wenn man ein Anhänger der Komplementärmedizin ist, gehen die Möglichkeiten ins schier Unermessliche. Ähnlich wie in einem Projekt muss man sich also zunächst vor Augen führen, welche Möglichkeiten infrage kommen, ob und welche Alternativen es gibt. Gemeinsam mit seinem „Team“ wägt man die Vor- und Nachteile der jeweiligen Optionen ab und entscheidet sich dann für die Möglichkeit, die am meisten Erfolg verspricht.

Sich seine Krankheit als ein zu managendes Projekt vorzustellen, kann also durchaus sehr hilfreich sein und eine vertraute Stütze darstellen. Denn wie man sieht, ist ein Krankheitsfall ein komplexer Prozess mit vielen Faktoren und Variablen. Diesen richtig zu erfassen, ist wichtig für den Erfolg der Genesung. Und es bietet sich an, die Instrumente dafür zu verwenden, die man im Beruf bereits erfolgreich eingesetzt hat.

- Tipp: überlegen Sie, welche Instrumente Sie gut beherrschen und wie Sie diese für Ihren Krankheitsprozess modifizieren und einsetzen können. Wenn Sie keines dieser Instrumente für geeignet halten oder selbst keines kennen, überprüfen Sie, ob das sogenannte „Mind Mapping“ für Ihre Zwecke geeignet erscheint.

Mind Map

Diese Technik ist eine Entwicklung des britischen Psychologen Tony Buzan. Es handelt sich hierbei um eine kognitive Technik, deren visuelle Darstellungsweise hilft, komplexe Abläufe besser zu erfassen und eine übersichtliche Planung ermöglicht. Oft wird „Mind Map“ auch für Mitschriften verwendet. Die deutsche Übersetzung „Gedanken-Landkarte“ ist sehr zutreffend. Denn die „Mind Map“ wird auf einem zunächst blanken, leeren Papier skizziert. Der zentrale Gedanke wird in die Mitte gesetzt und um dieses zentrale Thema herum werden die dazugehörigen Unterthemen klassifiziert. Zwischen all diesen Themen können Querverbindungen und Relationen gebildet werden. Diese Grafik verhilft zu einem sehr guten Überblick und zeigt auf, welche Möglichkeiten und Alternativen vorhanden bestehen. Wenn es einem eher nicht liegt, ein Papier zu befüllen, kann man auch eine Reihe hierfür entwickelter Computerprogramme nutzen (<https://de.wikipedia.org/wiki/Mind-Map>).

Krankheit als Projekt angehen

Schwere Gesundheitsprobleme als Aufgabe verstehen
und lebensfördernd gestalten

Faber, M.; Badalec, Th.

2016, XII, 41 S., Softcover

ISBN: 978-3-658-15463-9