



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

auch – oder gerade! – in Zeiten der Krise ist es wichtig, die eigenen Bedürfnisse nicht aus dem Blick zu verlieren. Wir alle wurden in den letzten Monaten mit Veränderungen in unserem Leben konfrontiert, die uns herausgefordert haben und zu einem großen Teil weiterhin bestehen.

Was jetzt zählt, ist Zuversicht und die Erkenntnis, dass eine Krise auch dabei helfen kann, das eigene Leben in Zukunft stärker an dem auszurichten, was einem wirklich wichtig ist.

Es grüßt Sie herzlich
Ihr Chefärzte- und Leitungsteam der Heiligenfeld Kliniken

Leben lieben

Die medizinisch-therapeutische Leitung:

Dr. med. Jürgen Krütter

Chefarzt, Parkklinik Heiligenfeld, Bad Kissingen

Sven Steffes-Holländer

Chefarzt, Heiligenfeld Klinik Berlin

Dr. med. Hans-Peter Selmaier

Chefarzt, Fachklinik Heiligenfeld, Bad Kissingen

Dr. med. Heinz-Josef Beine

Chefarzt, Rosengarten Klinik Heiligenfeld, Bad Kissingen

Dr. med. Stephan Kamolz

Chefarzt, Heiligenfeld Klinik Uffenheim

Dr. Petra Kingsbury

Klinikleit. Psychologin, Heiligenfeld Klinik Waldmünchen

„NEUORIENTIERUNG BRAUCHT RAUM UND ZEIT“

2020 geht stetig seinem Ende entgegen – eine unabänderliche Tatsache, trotz aller unglaublichen Entwicklungen, die wir deutschland-, europa- und weltweit seit Anfang des Jahres miterleben mussten. Und auch wenn es natürlich noch zu früh ist, ein abschließendes Fazit dieses Ausnahmejahres zu ziehen, dürfte feststehen, dass wir Zeugen eines Wendepunktes wurden.

Im Rückblick auf die vergangenen Monate – unter dem Einfluss der tagtäglichen Berichterstattung – sind insbesondere die Herausforderungen im medizinischen Bereich, bei der Ärzt*innen und Pflegekräften, deutlich in Erinnerung geblieben. Und die dramatischen Folgen für die Wirtschaft, denen die Politik mit bisher nahezu unvorstellbaren Finanzmitteln bestmöglich zu begegnen versucht(e). Jetzt, ein halbes Jahr nach Verkündung des landesweiten Lock-Downs, steht zwar wieder eine allmähliche Erholung der gesamtdeutschen Wirtschaft in Aussicht. Inwieweit bezieht sich dies jedoch

im ganz konkreten Fall auf einzelne Unternehmen, auf die Arbeit von Solo-Selbstständigen, Freiberuflern usw.? Wie viele von ihnen konnten ihre wirtschaftliche Existenz durch den Stillstand hindurchretten? Und wer musste angesichts der bisher beispiellosen Herausforderungen kapitulieren?

Jetzt, nach dem Ende des Sommers und mit dem Beginn der „kalten Jahreszeit“ steigen die Infektionszahlen

wieder, und ein Impfstoff ist noch nicht gefunden. Zwar sind wir mittlerweile in unserem Wissen um das Virus, die Übertragungswege und die Behandlung schwerer Krankheitsverläufe viel weiter als im Frühjahr, und ein erneuter Lock-Down steht derzeit nicht zur Diskussion – dennoch bleiben viele Fragen offen: Wie genau wird sich unser aller (Zusammen-)Leben und Arbeiten in den kommenden Monaten und Jahren verändern?



... auf dem Weg zu einem guten Leben!

Finden wir uns noch im Krisenmodus oder bereits in der sogenannten „neuen Normalität“? Und wie werden wir – mit Abstand – auf das Jahr 2020 zurückblicken?

Eine Krise globalen Ausmaßes, wie wir sie gerade durchleben, hat das Potenzial dazu, Maßstäbe zu verändern. Prioritäten verschieben sich, und vielleicht erscheint manches vormals immens Wichtige plötzlich in einem ganz anderen Licht. Für Führungskräfte und Selbstständige stellt sich selbstverständlich zuallererst die Frage, wie – mit den Erfahrungen der Corona-Krise im Hintergrund – erfolgreiches Wirtschaften möglich bleiben kann. Dabei ist Fakt: Als Unternehmer*in ist man doppelt herausgefordert, denn finanzielles Durchhalten und der ganz persönliche Umgang mit

den Ängsten, Sorgen und Unsicherheiten durch die Pandemie gehen Hand in Hand. Wir alle haben einen enormen Kontrollverlust zu verkraften. Pläne mussten revidiert, Ziele gestrichen und Entscheidungen vielleicht radikal getroffen werden – und dies alles in einer Phase der maximalen Verunsicherung.

Die ganz persönliche Krisenfestigkeit, nicht nur in Form finanzieller Rücklagen, sondern speziell als Ausdruck der eigenen Resilienz, wurde massiv herausgefordert. Und vielleicht haben manche sich hier an der Grenze des Machbaren wiedergefunden, in einer gefühlten Sackgasse aus wirtschaftlicher Not, Verantwortung für Mitarbeiter*innen und persönlicher Betroffenheit. Wie also weitermachen? Eine Antwort auf diese Fra-

ge ist nicht leicht zu finden – vor allem nicht im Krisenmodus. Bisherige Zielsetzungen und Entscheidungsgrundlagen zu reflektieren und zu hinterfragen, braucht Raum und Zeit. Der zu Beginn dieses Textes angesprochene Wendepunkt stellt zweifellos für viele eine schmerzhaft Krise dar, doch gelingt es vielleicht Schritt für Schritt, hieraus auch neue Chancen abzuleiten. In den **Heiligenfeld Kliniken** bieten wir Führungskräften und Selbstständigen Unterstützung auf diesem Weg. ■

Autor: R. Greiner

manager.heiligenfeld.de

„VERTRAUEN IST GUT – KONTROLLE IST BESSER?“

Um einen wesentlichen Aspekt des vorangegangenen Artikels aufzugreifen und weiterzuführen, muss auch folgende Feststellung getroffen werden: Wir haben – trotz aller etwaigen Bemühungen – nicht wirklich die Kontrolle darüber, was in unserem Leben passiert. Selbstverständlich kann man Vorsorgen treffen, Versicherungen abschließen, Rücklagen bilden und versuchen, der Welt im Kleinen und Großen irgendwie voraus zu sein... Und dann kommt ein globales Ereignis mit Auswirkungen und Maßnahmen, die sicher die allerwenigsten in dieser Form und in diesem Umfang antizipiert hatten!

Antworten gibt, werden diese mitunter selbst konstruiert, wird versucht, das Unbegreiflich-Komplexe ins Vereinfachte hineinzupressen.

Krisenzeiten können einen Menschen verändern – seine Sicht auf sich selbst, auf seine Mitmenschen, seine Umwelt... und vielleicht auch auf seine Existenz als Ganzes. Die Corona-Pandemie zeigt uns, dass manchmal jegliche Kontrolle zwecklos ist, denn wir Menschen können niemals jede Eventualität voraussehen und uns hierfür einen Plan B, C, D, ... zurechtlegen. Stattdessen bietet uns diese Krise vielleicht die Gelegenheit, den



Kontrolle ist uns Menschen ein zentrales Anliegen, die Psychologie spricht von einem Grundbedürfnis[1]. Wäre unsere Umwelt unvorhersehbar und chaotisch, wäre ein Leben in ihr schlichtweg nicht möglich. Indem wir Muster erkennen, Ursache-Wirkungs-Prinzipien durchschauen und Reaktionen anderer Menschen auf unser Verhalten hin vorzusehen versuchen, werden wir ein Teil der Welt und der sozialen Gemeinschaft. Was wir jedoch aufgrund des alltäglich tausendfachen Erlebens von (gefühlter) Kontrollierbarkeit aus den Augen verlieren, ist die Tatsache, dass „die große Existenz“ eigenen Regeln folgt.

Die Corona-Pandemie führt uns dies beispielhaft und eindringlich vor Augen. Alle politischen, wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Bemühungen sind letztlich ein Kampf um Wahrscheinlichkeiten und der Versuch, Schlimmeres zu verhindern. Vieles ist noch immer unklar: Wann steht ein wirksamer Impfstoff zur Verfügung? Wie wirkt sich eine Infektion langfristig auf die Betroffenen aus? Wie wahrscheinlich ist eine erneute Ansteckung? Etc. etc. Dieses Aushalten-Müssen, dieses Noch-Nicht-Wissen stellt uns alle vor eine Herausforderung. Und wo es bisher keine

eigenen – zwangsläufig begrenzten – Blick zu weiten und das Unbekannte ein Stück weit als Lebensrealität zu akzeptieren. Das Sprichwort „Relax! Nothing is under control.“ bringt dies wunderbar, wenn auch in durchaus radikaler Form, auf den Punkt. Und es kann als Gegenpol verstanden werden: Ist Kontrolle wirklich besser?

Die Akzeptanz einer „großen Unbekannten“ in unserem Leben kann Angst machen oder Vertrauen entstehen lassen. Spiritualität meint diese Hinwendung zu ebenjener „höheren Kraft“, als Suche, als Prozess, als Entwicklung. In den **Heiligenfeld Kliniken** gehört die spirituelle Ausrichtung von Anbeginn an zu unserem therapeutischen Verständnis. Wir unterstützen jeden Menschen an seinem individuellen Platz im Leben – um Vertrauen wachsen zu lassen, wo vielleicht bisher Angst und ein Bedürfnis nach Kontrolle dominierten. ■

Autor: R. Greiner

[1] Grawe, K. (1998). Psychologische Therapie. Göttingen: Hogrefe.

blog.heiligenfeld.de

Heiligenfelder Kongress

10. bis 13. Juni 2021



Wir leben in einer Zeit des Wandels und gravierender persönlicher, gesellschaftlicher und globaler Veränderungen.

Wie wollen wir leben?
Das wird eine entscheidende Frage in den nächsten Jahren bleiben. Diese betrifft nicht nur uns selbst, sondern auch Politik, Medien, Wirtschaft, Ökologie, und vielleicht ganz besonders Bildung und Bewusstseinsbildung sowie Reifung zu mündigen und kompetenten Menschen.

Bereits im Laufe der nächsten Monate wollen wir mit Referent*innen und Teilnehmer*innen zusammen Fragen und Antworten zu den Dimensionen des Lebens und des Zusammenlebens in Form kurzer Texte, Interviews, Vorträge und Gespräche - live und online - austauschen.

Der Kongress „Wie wollen wir leben?“ beginnt also bereits JETZT.

kongress-heiligenfeld.de

HILFE IN ZEITEN DER CORONA-KRISE



Angesichts der Belastungen durch die Corona-Pandemie haben wir unser Therapieprogramm erweitert. Das Angebot berücksichtigt einerseits Ihre ganz persönliche Lebenssituation und greift gleichzeitig genau die Herausforderungen auf, mit denen sich viele Menschen aktuell konfrontiert sehen.

Kurzzeittherapie für Privatversicherte und Selbstzahler*innen

In der Parkklinik Heiligenfeld in Bad Kissingen sowie in der Heiligenfeld Klinik Berlin bieten wir Ihnen eine zwei- bis vierwöchige Kurzzeittherapie, die sich schwerpunktmäßig mit den Herausforderungen und Belastungen durch die Corona-Pandemie beschäftigt.

Umfassende stationäre Psychotherapie

Neben der Möglichkeiten zur kurzzeitigen psychosomatischen Therapie bieten wir selbstverständlich auch eine längerfristige Behandlung an.

Ziele der Behandlung

- Stabilisierung und Regeneration
- Angstbewältigung
- Erarbeitung funktionaler Lösungs- und Bewältigungsstrategien
- Ressourcenstärkung
- Förderung der Resilienz

Wir in den Heiligenfeld Kliniken stellen uns den gesellschaftlichen Herausforderungen dieser Krise. Wir wollen Ihnen helfen, damit Sie nicht alleine sind mit Ihren Sorgen, Ängsten und Nöten.

heiligenfeld-hilft.de

„DEPRESSION, WAS WILLST DU MIR SAGEN?“

Eine Depression ist eine ernstzunehmende Erkrankung, die jährlich Millionen von Menschen betrifft. Die Ursachen sind vielfältig, genauso wie auch die konkreten Auswirkungen auf das Leben der Betroffenen – in den allermeisten Fällen geht die Erkrankung jedoch mit einem Verlust an Antrieb, Freude, Selbstvertrauen, Interesse, Appetit usw. einher. Wer an einer Depression leidet, sieht die Welt oft wie durch einen grauen Schleier, fühlt sich abgekoppelt, zieht sich selbst zurück, vergräbt sich in den eigenen vier Wänden oder sogar im abgedunkelten Schlafzimmer: Decke über den Kopf. Denn alles andere wäre nicht aushaltbar.

Vielen Menschen ist ein solcher Zustand nicht unbekannt. Eine Depression blockiert die eigene Beweglichkeit, im tatsächlichen und auch im übertragenen Sinne. Man fühlt sich erstarrt, ausgebremst, ohnmächtig und manchmal selbst zu den kleinsten Aktivitäten nicht mehr in der Lage. Dank jahrzehntelanger Forschung existieren mittlerweile wirksame Behandlungsmöglichkeiten, sowohl psychotherapeutisch als auch medikamentös. Doch gibt es auch Betroffene, die über Jahre und manchmal bereits ihr gesamtes Leben an einer Depression leiden, ohne eine langfristige Linderung der Beschwerden.

Dr. med. Jürgen Krütter, Chefarzt der **Parkklinik Heiligenfeld**, versteht Depression als „Erkrankung der Selbstverlorenheit“ – und bestimmt damit auch seine zielorientierte therapeutische Haltung. Für die Entstehung einer Depression spielen sowohl biologische als



auch psychosoziale Faktoren eine wichtige Rolle, doch insbesondere bei Personen, die seit Jahren betroffen sind, finden sich in der Vergangenheit häufig anhaltende belastende Lebenserfahrungen wie übertriebene Leistungserwartungen, aber auch Missbrauchs- oder Gewalterlebnisse. Die erforderliche Anpassung hieran geht oftmals zu weit: „Um mit den Umständen zurechtzukommen, entfremde ich mich von einem Teil von mir.“ In der Therapie geht es entsprechend darum, den Betroffenen wieder bewusst zu machen, welches Potenzial in ihnen steckt. Oder anders gesagt: „Wer wäre ich unter idealen Bedingungen geworden?“ Eine Depression kann somit auch als Ausgangspunkt zur Selbsterforschung verstanden werden, oder in den Worten des Chefarztes als „Individuationsimpuls“. Es geht darum, dem eigenen Wesenskern wieder näherzukommen und auf diese Weise bisherige Anpassungs- und Bewältigungsbemühungen zu überwinden. ■

Autor: R. Greiner

parkklinik.heiligenfeld.de

BERUFSSPEZIFISCHES ANGEBOT

Eine Krise kann jeden treffen, und die Auslöser sind zahlreich. Manchmal jedoch liegt ein besonderer Schwerpunkt auf der beruflichen Situation. In der **Parkklinik Heiligenfeld** finden Führungskräfte und Selbstständige ein spezielles Gruppenangebot, das die Herausforderungen der Berufs konkret aufgreift: die Gruppe „Führungskompetenz“.

Themen der Gruppe sind unter anderem:

- Führen - was ist das?
- Selbstführung und Führung anderer
- Führungsqualität
- Methoden und Werkzeuge
- Berufliche Identität
- Erfolg und Zufriedenheit
- Burnout-Prävention
- Sinn der Arbeit
- Visionen



Unsere Kompetenz

Wir geben unsere 30-jährige Erfahrung in der betrieblichen Gesundheitsförderung an Sie weiter. Planen Sie in Ihrem Unternehmen oder in Kooperation eine Veranstaltung? Wir unterstützen Sie gerne inhaltlich bei der Konzeptionierung und Durchführung.

Gesundheitsbildung

Die Akademie Heiligenfeld ist unsere Bildungseinrichtung und hält ein breites Angebot an Seminaren, Workshops und Symposien bereit. Dabei greift sie auf ein umfangreiches Netzwerk erfahrener und namhafter Referent*innen zurück. Mehr dazu finden Sie unter: akademie-heiligenfeld.de

Ihr Kontakt zu uns

Unsere Gesundheitsreferent*innen sind telefonisch oder per E-Mail für Sie erreichbar – als erste Ansprechpartner*innen zu den Themen Prävention und Gesundheit sowie zu Fragen rund um den Aufenthalt in unseren Kliniken.

Corinna Schumm
Tel. 0971 84-4303
corinna.schumm@heiligenfeld.de



heiligenfeld.de

HEILIGENFELD IST EIN AUSGEZEICHNETER ARBEITGEBER

Als Klinikgruppe ist es unsere primäre Aufgabe, unseren Patient*innen zu einer Linderung ihrer seelischen und körperlichen Leiden zu verhelfen. Hand in Hand geht dies ganz selbstverständlich mit dem Bestreben, unseren Mitarbeiter*innen gute, lebenswerte, sinnerfüllte und gesunde Arbeitsplätze zu bieten, denn wir sind überzeugt: Mitarbeiter*innen, die Wertschätzung, Unterstützung und Ermutigung erfahren und die einen Sinn in ihrer Arbeit erleben, tragen ganz wesentlich zum „heilsamen therapeutischen Feld“ bei.

Bereits zum wiederholten Male durften wir in diesem Zusammenhang beim Great Place to Work®-Wettbewerb „Beste Arbeitgeber Gesundheit und Soziales“ eine Auszeichnung entgegennehmen, in diesem Jahr mit dem 4. Platz in der Kategorie „Kliniken“ (500 – 999 Beschäftigte). Vorausge-

gangen war eine anonyme Befragung der Mitarbeiter*innen zu zentralen Arbeitsplatzthemen wie Identifikation mit dem Unternehmen, berufliche Entwicklungsmöglichkeiten, Vertrauen in die Führungskräfte, Vergütung, Gesundheitsförderung und Work-Life-Balance.



Der 4. Platz bestätigt uns erneut darin, dass es uns gelingt, unseren Mitarbeiter*innen erfüllende Arbeitsplätze zu bieten – ganz im Sinne unserer wertorientierten Unternehmenskultur. ■

Autor: R. Greiner

2. PLATZ – DEUTSCHLANDS KUNDENCHAMPIONS 2020

Was die Auszeichnung „Great Place to Work®“ für unsere Mitarbeiter*innenorientierung bedeutet, stellt „Deutschlands Kundenchampions“ für die Arbeit mit unseren Patient*innen dar – und erneut haben wir einen Grund, uns zu freuen und „Danke!“ zu sagen. Am 14. Mai 2020 erhielten wir mittlerweile zum fünften Mal den begehrten Award, mit einem hervorragenden 2. Platz (Kategorie 500 bis 4.999 Mitarbeiter, „Fan-Quote“ von 55 Prozent). Bedanken möchten wir uns in diesem Zusammenhang bei unseren (ehemaligen) Patient*innen, deren Bereitschaft zu den telefonischen Interviews es erst ermöglicht hat, dass wir uns in diesem Wettbewerb mit bundesweit mehr als 200 Unternehmen aus allen Branchen messen konnten.

Seit 2008 nehmen wir in einem regelmäßigen Turnus von drei Jahren an „Deutschlands Kundenchampions“ teil. Dem Wettbewerb zugrunde liegt die Frage, inwieweit es Unternehmen gelingt, für ihre Kunden mehr zu sein als „nur“ ein Dienstleister – Stichwort „emotionale Bindung“. Uns ist es wichtig, unseren Patient*innen eine professionelle und klar wirksa-

me Behandlung zu bieten, doch wir möchten auch darüber hinausgehen. Wie zufrieden sind sie mit uns als Klinik insgesamt? Wie beurteilen sie den Kontakt zu unseren Mitarbeiter*innen, wie unser Leistungsangebot und unsere Kommunikationskanäle? Erleben sie uns als glaubwürdig, sympathisch und nachhaltig? Anhand dieser und einer Vielzahl weiterer Fragen wurde die Gesamtplatzierung gebildet, wobei insbesondere der bereits erwähnten „emotionalen Kundenbindung“ eine besondere Bedeutung zukommt. Mit einem Wert von 85 (bei 100 maximal möglichen Punkten) erzielten wir ein überdurchschnittliches Ergebnis, ebenso wie bei der Gesamtzufriedenheit mit 91 Prozent. Wir sind ungemein stolz auf diese erneute Aus-

zeichnung, bestätigt sie uns doch darin, dass Patient*innenorientierung bei uns wirklich gelebt und spürbar wird! ■

Autor: R. Greiner

Mehr Informationen zum Wettbewerb und zu den Preisträgern finden Sie unter:

www.deutschlands-kundenchampions.de

DEUTSCHLANDS KUNDENCHAMPIONS 2020

www.deutschlands-kundenchampions.de



Blieben Sie mit uns in Kontakt: Folgen Sie uns!

www.heiligenfeld.de



EssenzCoaching®



Transformation - Achtsamkeit - Bewusstsein, mit Albert Pietzko und Sabine Thanner-Pietzko

In Unternehmen, Organisationen und in der Gesellschaft braucht es Menschen, die inspiriert und mutig für eine sinnstiftende und wertorientierte Gestaltung unserer Lebenswelt stehen. In Anbetracht der dramatischen Umbrüche und Veränderungen unserer Zeit und der damit verbundenen Suche nach Orientierung und Sinngebung stoßen altbewährte Konzepte und Vorstellungen an ihre Grenzen. Wenn sich die vertraute Ordnung und Sicherheit im Außen auflösen scheinen, braucht es die Kompetenz, sich in einem offenen, nicht-determinierten und integralen Bewusstsein zu verorten.

Die Fortbildung befähigt Menschen, Impulsgeber für ein menschenwürdiges Miteinander im Beruf und in der Gesellschaft zu sein. Im **EssenzCoaching®** geht es zunächst darum, Konflikte und Probleme in der eigenen Psychodynamik und der Lebens- und Arbeitswelt aufzulösen - dies ist die Basis, um darüber hinaus durch das eigene Wirken essenzielle Impulse zu setzen für ein lebenswürdiges und menschenwürdiges Miteinander in unserer Welt.

EssenzCoaching® baut auf den bisherigen Kompetenzen der Teilnehmer*innen auf, vertieft diese um die spirituelle Dimension und zielt auf die Bearbeitung existentieller Themen.

Termine Grundkurs:

Modul 1: 20. – 22.11.2020
Modul 2: 15. – 17.01.2021
Modul 3: 26. – 28.02.2021
Modul 4: 23. – 25.04.2021
Modul 5: 18. – 20.06.2021

Seminarinhalte:

Vision des Lebens - Die Kraft der Sehnsucht
Intuition - Die Kunst der Konzeptlosigkeit
Life-Balance ist Lebenskunst
Selbstkonzept-Selbstentfaltung-Selbstführung
Aspekte des Seins - Ein integrales Modell

Zielgruppe: Führungskräfte, Vorstände, Teamleiter*innen, Berater*innen, Selbstständige, leitende Mitarbeiter*innen, Supervisor*innen, Therapeut*innen, Personalentwickler*innen, Ärzte/Ärztinnen.

Weitere Infos und Anmeldung unter:
www.benediktushof-holzkirchen.de
pietzko-coaching@t-online.de

Impressum

Version: 201

Herausgeber:

Heiligenfeld GmbH • Altenbergweg 6 • 97688 Bad Kissingen
Tel: 0971 84-0 • info@heiligenfeld.de • www.heiligenfeld.de

Redaktion: C. Schumm

Konzept / Realisierung: Heiligenfeld GmbH, C. Lang

Fotos: Heiligenfeld GmbH, www.fotolia.de, pixabay.de, freepik.com

Hinweis: Wir weisen darauf hin, dass namentlich gekennzeichnete Beiträge nicht unbedingt die Meinung der Heiligenfeld GmbH wiedergeben. Alle Angaben sind ohne Gewähr, es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.