

# Care4you4Others

## Resilienztraining für die nächste Generation von Pflegekräften

### Lernmaterialien

**care**  
**4YOU**  
**4OTHERS**

**Resilience training**  
for the new generation  
of caregivers

**Care4You4Others**  
Resilience training  
for the new generation  
of caregivers

2023-1-AT01-KA210-VET-000151863



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Verantwortlicher Partner: **bit Bildungswelten GmbH**

Unterstützende Partner: **Acufade, Eclectica+**

Veröffentlicht: November 2024

Weitere Informationen zu unserem Erasmus+ Projekt finden Sie auf unserer Website  
[www.care4you4others.eu](http://www.care4you4others.eu)



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

# Inhaltsverzeichnis

1	Care4You4Others – Resilienztraining für die neue Generation von Pflegekräften.....	7
1.1	Schön, dass Sie da sind! .....	7
1.2	Aufbau des Kurses.....	8
1.3	Lernziele .....	11
1.4	Wie Sie am besten an diesen Kurs herangehen.....	12
2	Resilienz in der Pflege.....	13
2.1	Einleitung .....	13
2.2	Einführung in das Thema Resilienz .....	14
2.3	Herausforderungen im Leben von Pflegekräften .....	17
2.4	Die Rolle der Selbstfürsorge und die 7 Säulen der Resilienz in der Pflegearbeit.....	23
2.5	Die Bedeutung von Resilienz in unserer Welt.....	26
2.6	Langfristige Resilienz in der Pflegearbeit aufrechterhalten.....	28
2.7	Zusammenfassung .....	29
3	Risiken und Schutzfaktoren für die Stressbewältigung .....	30
3.1	Einleitung .....	30
3.2	Was ist Stress? .....	30
3.3	Risikofaktoren für Pflegekräfte .....	32
3.4	Die Bedeutung der Stärkung von Lebenskompetenzen als Schutzfaktoren.....	34
3.5	Selbstwahrnehmung als Resilienzfaktor .....	35
3.6	Problemlösungskompetenz als Resilienzfaktor .....	36
3.7	Kritisches und kreatives Denken als Resilienzfaktor .....	37
3.8	Entscheidungsfähigkeit als Resilienzfaktor .....	38
3.9	Stressbewältigung.....	39
3.10	Emotionales Bewusstsein und effektive Kommunikation als Resilienzfaktoren .....	40
3.11	Empathie als Resilienzfaktor .....	41
3.12	Soziale und beziehungsbezogene Schutzfaktoren.....	42
3.13	Strategien zur Stärkung der Schutzfaktoren.....	42
3.14	Zusammenfassung .....	44
4	Die 7 Säulen der Resilienz.....	45
4.1	Einleitung .....	45
4.2	Ein Überblick über die 7 Säulen der Resilienz.....	45
4.3	Die 7 Säulen der Resilienz und ihre Bedeutung .....	47

4.4	Zusammenfassung .....	57
5	Die 7 Säulen der Resilienz in der Praxis .....	59
5.1	Einleitung .....	59
5.2	Praktische Anwendung der 7 Säulen der Resilienz .....	59
5.3	Integrieren Sie die 7 Säulen der Resilienz in Ihr tägliches Leben.....	64
5.4	Stärkung der sieben Säulen im Pflegealltag.....	69
5.5	Zusammenfassung .....	72
6	Fragilität im Kontext von Resilienz in der Pflege .....	74
6.1	Einleitung .....	74
6.2	Fragilität verstehen .....	74
6.3	Stärkung der Widerstandsfähigkeit und Prävention von Fragilität im Pflegesektor .....	76
6.4	Gesundheitsförderung und Prävention körperlicher Gebrechlichkeit .....	79
6.5	Zusammenfassung .....	81
7	Die Bedeutung von Resilienz in Pflegeteams .....	82
7.1	Einleitung .....	82
7.2	Stärkung der Resilienz in Teams .....	82
7.3	Kommunikation als Schlüsselfaktor für widerstandsfähige Teams .....	89
7.4	Die Grundlagen einer guten Kommunikation .....	93
7.5	Zusammenfassung .....	99
8	Übungen zur Stärkung der Resilienz und Selbstfürsorge .....	100
8.1	Einleitung .....	100
8.2	Das Optimismus-Tagebuch .....	100
8.3	Tägliche Ziele.....	102
8.4	Akzeptanz lernen .....	104
8.5	Achtsamkeitsmeditation.....	106
8.6	Handeln statt warten .....	108
8.7	Abkehr von schlechten Gewohnheiten.....	110
8.8	Zusammenfassung .....	111
9	21-Tage-Challenge für Resilienz .....	112
9.1	Einleitung .....	112
9.2	21- Tage-Challenge für Resilienz - Woche 1 .....	115
9.3	21-Tage-Challenge für Resilienz - Woche 2 .....	120
9.4	21-Tage-Challenge für Resilienz - Woche 3 .....	125
9.5	Zusammenfassung .....	129
10	Bedeutung von Selbstfürsorge, insbesondere für informelle Pflegekräfte.....	130

10.1	Einleitung .....	130
10.2	Herausforderungen von informellen Pflegekräfte verstehen .....	130
10.3	Praktische Ansätze zur Selbstfürsorge für informelle Pflegekräfte .....	137
10.4	Zusammenfassung .....	144
11	Die Bedeutung der Selbstfürsorge, insbesondere für Pflegefachkräfte.....	145
11.1	Einleitung .....	145
11.2	Verständnis für die Herausforderungen der Pflegefachkräfte .....	145
11.3	Praktische Ansätze zur Selbstfürsorge für Pflegefachkräfte.....	148
11.4	Zusammenfassung .....	154

# Legende

	<b>Wichtig</b> <i>Wichtig / Importante / Important / Importante / Belangrijk / Viktig / Tärkeä / Σπουδαίος</i>
	<b>Hinweis</b> <i>Hinweis / Insinuación / Indice / Suggestimento / Tip / Antydán / Vihje / Ιχνος</i>
	<b>Merke</b> <i>Merke / Recordar / Se souvenir / Ricordare / Onthouden / Kom ihåg / Muistaa / Θυμάμαι</i>
	<b>Definition</b> <i>Definition / Definición / Définition / Definizione / Definitie / Definition / Määritelmä / Ορισμός</i>
	<b>Beispiel</b> <i>Beispiel / Ejemplo / Exemple / Esempio / Voorbeeld / Exempel / Esimerkki / Παράδειγμα</i>
	<b>Praxisbezug</b> <i>Praxisbezug / Relevancia práctica / Pertinence pratique / Rilevanza pratica / Praktische relevantie / Praktisk relevans / Käytännön merkitystä / Πρακτική συνάφεια</i>
	<b>Exkurs</b> <i>Exkurs / Digresión / Digression / Digressione / Uitweiding / Avvikelse / Poikkeama / Παρέκβαση</i>
	<b>Zitat</b> <i>Zitat / Citación / Citation / Citazione / Citaat / Citat / Lainaus / Παραπομπή</i>

# 1 Care4You4Others – Resilienztraining für die neue Generation von Pflegekräften

## 1.1 Schön, dass Sie da sind!

Herzlich Willkommen zum **Care4You4Others Resilienztraining für Pflegekräfte**, einem Kurs, der speziell dafür entwickelt wurde, Sie mit den Fähigkeiten, dem Wissen und den Werkzeugen auszustatten, die Sie benötigen, um in Ihrer Rolle als Pflegeperson erfolgreich zu sein. Egal, ob Sie eine informelle Pflegeperson sind, die weit weg von zu Hause lebt und sich um jemanden kümmert, der Unterstützung braucht, eine pflegende Angehörige, die sich um einen geliebten Menschen kümmert, oder eine formelle Pflegeperson, die in einem professionellen Umfeld arbeitet - die Herausforderungen, denen Sie sich stellen müssen, sind erheblich. Dieser Kurs soll Ihnen Informationen über Resilienz vermitteln und Ihnen Werkzeuge an die Hand geben, mit denen Sie die emotionale, körperliche und soziale Resilienz aufbauen können, die Sie brauchen, um diese Herausforderungen zu meistern und gleichzeitig Ihr Wohlbefinden zu erhalten.

Die Pflege von Menschen ist ein lohnender und zugleich anspruchsvoller Beruf. Es ist einer der anspruchsvollsten Berufe, sowohl in körperlicher als auch in emotionaler Hinsicht. Pflegerinnen und Pfleger sind mit langen Arbeitszeiten, großer Verantwortung und dem emotionalen Tribut konfrontiert, den die Unterstützung von Menschen in ihren verletzlichsten Momenten fordert. Trotz der immensen Hingabe und des Mitgefühls, die erforderlich sind, erhalten Pflegekräfte oft nicht die Anerkennung, die sie verdienen. Ihr Beitrag wird häufig übersehen, obwohl sie eine wichtige Arbeit leisten, die das Wohlbefinden und die Würde anderer Menschen aufrechterhält. Dieser Mangel an Anerkennung kann zu Gefühlen von Burnout und Isolation führen. Umso wichtiger ist es, dass sie in ihrem Alltag Resilienz und Selbstfürsorge in den Vordergrund stellen.

### **Warum dieser Kurs wichtig ist**

Pflegende stellen oft die Bedürfnisse anderer in den Vordergrund und vernachlässigen dabei ihre eigenen. Dies kann zu emotionaler Erschöpfung, körperlichem Burnout und einer Verschlechterung der Qualität der geleisteten Pflege führen. Durch den Aufbau von Resilienz können Pflegende die Anforderungen ihrer Rolle besser bewältigen, sich schnell von Rückschlägen erholen und langfristig eine mitfühlende, qualitativ hochwertige Pflege leisten.

Dieser Kurs bietet einen ganzheitlichen Ansatz für die Pflege, der sicherstellt, dass Sie als Pflegeperson nicht nur in der Lage sind, die zu Pflegenden zu unterstützen, sondern auch in der Lage sind, sich selbst zu pflegen.

Wahrscheinlich wird dieser Kurs nicht für jeden perfekt sein: Es wäre unmöglich gewesen, einen Kurs zu konzipieren und zu realisieren, der einerseits umfassend und tiefgreifend ist, um die Erwartungen derjenigen zu erfüllen, die wie die professionellen Pflegekräfte eine eher wissenschaftliche Sichtweise haben, und andererseits einfach und für jeden geeignet ist, also auch für Pflegekräfte, die keine Kenntnisse und Erfahrungen mit Resilienz haben.

Es wird empfohlen, sich zu öffnen und eine neugierige Haltung einzunehmen: Die Teilnahme an dem Kurs in seiner Gesamtheit wird sicherlich nützliche Impulse für verschiedene Ziele liefern.

Pflegende stellen oft die Bedürfnisse anderer in den Vordergrund und vernachlässigen dabei ihre eigenen. Dies kann zu emotionaler Erschöpfung, körperlichem Burnout und einer Verschlechterung der Qualität der geleisteten Pflege führen. Durch den Aufbau von Resilienz können Pflegende die Anforderungen ihrer Rolle besser bewältigen, sich schnell von Rückschlägen erholen und auch langfristig eine mitfühlende, hochwertige Pflege leisten.

Dieser Kurs bietet einen ganzheitlichen Ansatz für die Pflege, der sicherstellt, dass Sie als Pflegeperson nicht nur in der Lage sind, die zu Pflegenden zu unterstützen, sondern auch in der Lage sind, sich selbst zu pflegen.

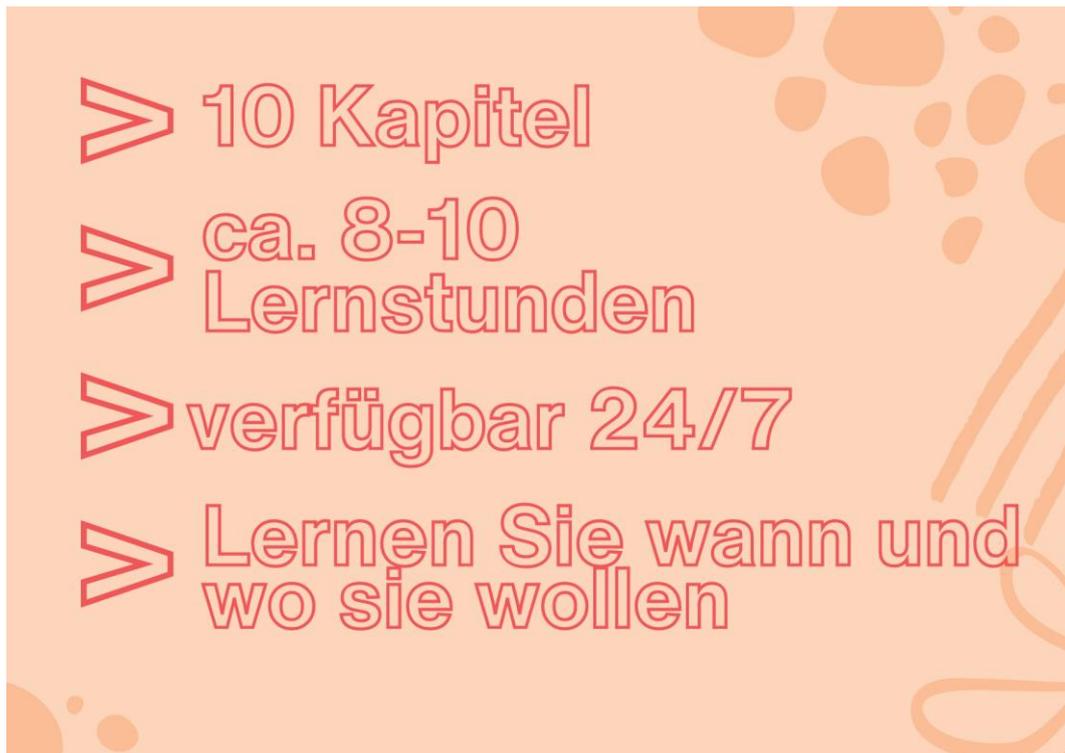
Wahrscheinlich wird dieser Kurs nicht für jeden perfekt sein: Es wäre unmöglich gewesen, einen Kurs zu konzipieren und zu realisieren, der einerseits tiefgreifend und detailliert ist, um die Erwartungen derjenigen zu erfüllen, die wie die professionellen Pflegekräfte eine eher wissenschaftliche Sichtweise haben, und andererseits einfach und für jeden geeignet ist, also auch für Pflegekräfte, die keine Kenntnisse und Erfahrungen mit Resilienz haben.

Es wird empfohlen, sich zu öffnen und eine neugierige Haltung einzunehmen: Die Teilnahme an dem Kurs in seiner Gesamtheit wird sicherlich nützliche Impulse für jeden/jede liefern.

## 1.2 Aufbau des Kurses

Der Kurs ist in 10 Kapitel unterteilt, die sich jeweils auf Schlüsselaspekte der Resilienz und der Selbstfürsorge im Kontext der Pflege konzentrieren. Die behandelten Themen reichen vom Verständnis der Bedeutung von Resilienz, der Identifizierung von Risikofaktoren und der Entwicklung von Schutzfähigkeiten bis hin zu praktischen Anwendungen wie Selbstfürsogeroutinen und Teamresilienz.

Der Kurs ist so konzipiert, dass Sie ca. 8-10 Stunden für die Lektüre des Materials benötigen, aber die tatsächlich benötigte Zeit hängt davon ab, wie viel Zeit Sie für die praktischen Übungen aufwenden möchten. Während einige den Inhalt schnell durcharbeiten, können andere davon profitieren, wenn sie sich mehr Zeit für die Übungen und Reflexionen nehmen, die für den Aufbau von Resilienzfähigkeiten im realen Leben unerlässlich sind. Wir ermutigen Sie, sich die Zeit zu nehmen, die Sie brauchen, um die Konzepte so anzuwenden, wie es Ihrer Erfahrung in der Pflege und Ihrem persönlichen Wachstum am besten entspricht!



Der Kurs ist 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche verfügbar und bietet Ihnen die Flexibilität, in Ihrem eigenen Tempo zu lernen, wann und wo Sie wollen. Ganz gleich, ob Sie nur ein paar Minuten Zeit zwischen den Pflegeaufgaben haben oder sich in ruhigeren Momenten lieber längeren Einheiten widmen, der Kurs ist so konzipiert, dass er in Ihren Zeitplan passt. Sie können auf das Material zugreifen, wann immer es Ihnen passt, um sicherzustellen, dass Ihre Lernerfahrung so flexibel und zugänglich wie möglich ist.

**Folgendes werden Sie lernen:**

- **Kapitel 1: Resilienz in der Pflege**

Einführung in das Konzept der Resilienz und seine Bedeutung für die Pflege.

Die Rolle der Selbstfürsorge beim Aufbau langfristiger Resilienz.

- **Kapitel 2: Risiken und Schutzfaktoren für die Stressbewältigung**

Identifizierung von Stressrisikofaktoren in der Pflege und Erkundung von Strategien zu deren Abschwächung.

Stärkung Ihrer Schutzfaktoren, um die Auswirkungen von Stress zu verringern.

- **Kapitel 3: Die 7 Säulen der Resilienz**

Entdecken Sie die 7 Säulen, die das Fundament der Resilienz bilden, und ihre Bedeutung für die Pflege.

- **Kapitel 4: Die 7 Säulen der Resilienz in der Praxis**

Praktische Übungen zur Anwendung der 7 Säulen im Pflegealltag.

- **Kapitel 5: Fragilität im Kontext von Resilienz in der Pflege**

Verstehen der Fragilität und der Stärkung der Resilienz zur Vermeidung von emotionalem und körperlichem Burnout.

- **Kapitel 6: Die Bedeutung von Resilienz in Pflegeteams**

Erkunden Sie, wie Teamarbeit und Kommunikation die Resilienz in Pflegeteams stärken können.

- **Kapitel 7: Übungen zur Stärkung der Resilienz und Selbstfürsorge**

Praktische Übungen, die Pflegenden helfen, Selbstpflegegewohnheiten und Resilienz zu entwickeln.

- **Kapitel 8: 21-Tage-Challenge für Resilienz**

Ein strukturierter 3-Wochen-Plan zum Aufbau und zur Stärkung der Resilienz durch tägliche Aktivitäten.

- **Kapitel 9: Bedeutung von Selbstfürsorge, insbesondere für informelle Pflegekräfte**

Schwerpunkt auf den besonderen Herausforderungen, mit denen informelle Betreuer konfrontiert sind, und Strategien zur Erhaltung der Resilienz.

- **Kapitel 10: Bedeutung von Selbstfürsorge, insbesondere für Pflegefachkräfte**

Praktische Ansätze zur Selbstfürsorge für professionelle Pflegekräfte in einem anspruchsvollen Arbeitsumfeld.

Während des gesamten Kurses werden die theoretischen Inhalte durch „One-Minute-Wonder“-Setcards ergänzt - einfache, praktische Übungen, die in nur ein oder zwei Minuten durchgeführt werden können. Diese Setcards bieten schnelle, umsetzbare Strategien, die Sie sofort in Ihre tägliche Routine integrieren können. Ob es sich um eine Atemübung, eine kurze Reflexion oder einen schnellen mentalen Reset handelt, diese einfachen Übungen erleichtern den Lernprozess und stellen sicher, dass Sie resilienzfördernde Techniken in Echtzeit anwenden können, ganz gleich, wie voll Ihr Tag ist.



Am Ende des Kurses haben Sie die Möglichkeit, an einer optionalen Prüfung teilzunehmen, um Ihr Verständnis des Materials zu testen. Wenn Sie diese Prüfung erfolgreich abschließen, erhalten Sie ein Abschlusszertifikat, das Ihr Engagement für den Aufbau von Resilienz und die Verbesserung Ihrer Fähigkeiten in der Pflege anerkennt. Die Prüfung deckt die wichtigsten Konzepte des Kurses ab und bietet eine Möglichkeit, Ihr Wissen und Ihre praktische Anwendung von Resilienzstrategien zu

demonstrieren. Dieses Zertifikat kann als wertvolle Ergänzung zu Ihrem persönlichen oder beruflichen Entwicklungsportfolio dienen.

## 1.3 Lernziele

Am Ende dieses Kurses werden Sie Folgendes gelernt haben:

- Ein tiefes Verständnis von Resilienz: Sie werden lernen, was Resilienz bedeutet, wie wichtig sie in der Pflege ist und wie man sie entwickelt.
- Die Identifizierung von Stressrisikofaktoren und Schutzmechanismen: Sie werden in der Lage sein, die Faktoren, die zu Burnout führen, zu erkennen und zu verstehen, wie Sie Ihre mentale, emotionale und körperliche Widerstandsfähigkeit stärken können.
- Beherrschung der 7 Säulen der Resilienz: Durch Theorie und Praxis werden Sie die wichtigsten Säulen wie Optimismus, Akzeptanz und Lösungsorientierung in Ihrer täglichen Arbeit als Pflegekraft anwenden
- Sie lernen, wie Sie wichtige Gewohnheiten der Selbstfürsorge in Ihre Routine integrieren können, um Erschöpfung zu vermeiden und Ihre Gesundheit zu erhalten, während Sie sich um andere kümmern.
- Resilienz im Team: Wenn Sie Teil eines Pflegeteams sind, werden Sie in der Lage sein, zur Teamdynamik beizutragen, die die Widerstandsfähigkeit fördert und die Pflege insgesamt verbessert.

### **Was Sie nach dem Kurs können**

Wenn Sie diesen Kurs abschließen, die Übungsanweisungen befolgen und versuchen, einige der vorgeschlagenen Verhaltensweisen über einen längeren Zeitraum (mindestens einen Monat lang) zu trainieren, werden Sie in der Lage sein:

#### **1. Stress zu bewältigen und Burnout vorzubeugen**

Frühzeitige Anzeichen von Stress und Burnout zu erkennen und wirksame Bewältigungsstrategien anzuwenden, um ihnen vorzubeugen.

#### **2. Eine Haltung der Resilienz entwickeln**

Wenden Sie resilienzfördernde Techniken an, wie z. B. die Konzentration auf Lösungen, Optimismus und Akzeptanz, um Herausforderungen mit größerer Zuversicht zu begegnen.

#### **3. Verbessern Sie Ihre Selbstfürsorge**

Integrieren Sie praktische, einfache Selbstfürsoreroutinen in Ihr tägliches Leben, einschließlich Übungen für geistiges, emotionales und körperliches Wohlbefinden.

#### **4. Stärken Sie Ihre Unterstützungsnetzwerke**

Bauen Sie starke soziale und berufliche Netzwerke auf, die Sie in Zeiten der Not unterstützen.

#### **5. Tragen Sie zu einem widerstandsfähigen Pflegeteam bei**

Fördern Sie eine bessere Kommunikation, Zusammenarbeit und gegenseitige Unterstützung in Pflegeteams, um die Widerstandsfähigkeit der gesamten Gruppe zu verbessern.

#### **6. Wachsen Sie in Ihrer Rolle als Pflegeperson**

Unabhängig davon, ob Sie eine formelle oder informelle Pflegeperson sind, werden Sie die Fähigkeiten entwickeln, sich um andere zu kümmern und gleichzeitig Ihr eigenes Wohlbefinden zu schützen.

## 1.4 Wie Sie am besten an diesen Kurs herangehen

- **bleiben Sie engagiert:** Versuchen Sie, das Gelernte im Laufe der Lektionen auf Ihre tägliche Pflegepraxis anzuwenden
- **Reflektieren Sie Ihre Erfahrungen:** Nehmen Sie sich nach jeder Lektion Zeit, um zu überlegen, wie sich die Prinzipien der Resilienz auf Ihr persönliches und berufliches Leben beziehen.
- **Nutzen Sie die Übungen:** Die praktischen Aktivitäten in diesem Kurs sollen Ihnen helfen, aktiv Resilienz aufzubauen, also nutzen Sie sie in vollem Umfang.
- **bleiben Sie dran:** Der Aufbau von Resilienz ist ein kontinuierlicher Prozess. Bleiben Sie geduldig und konsequent, während Sie die in diesem Kurs vermittelten Strategien anwenden.

Lassen Sie uns die Reise zu einer stärkeren, gesünderen und widerstandsfähigeren Pflege beginnen.



**Resilience training**  
for the new generation of caregivers

## 2 Resilienz in der Pflege

### 2.1 Einleitung

Erinnern Sie sich bitte an einen Tag in Ihrem Leben, an dem Sie das Gefühl hatten, dass Sie einfach nicht mehr weitermachen können. Das kann an einer beruflichen Situation gelegen haben, aus persönlichen Gründen gewesen sein oder vielleicht haben sich viele herausfordernde Situationen angehäuft und belasten Sie jetzt schwer. Können Sie sich noch daran erinnern, wie Sie damit umgegangen sind? Konnten Sie es abschütteln und weitermachen oder hat es lange gedauert, bis Sie das schreckliche Gefühl losgeworden sind?



Der Mensch ist nicht das, was ihm widerfährt, sondern das, was er daraus macht.  
(Viktor Frankl)

Ein wunderbares Zitat von Viktor Frankl, der es auf den Punkt bringt, dass wir nicht Opfer der Umstände sind, sondern uns auf unsere Handlungsmöglichkeiten konzentrieren sollten. Sie fragen sich wahrscheinlich, wie das funktionieren soll. Gerade im stressigen Pflegealltag bleibt oft wenig Zeit, um an etwas anderes zu denken als an die Pflege. Und vielleicht vergisst man sogar ganz auf sich selbst. Aber damit Sie für die Person, die Sie pflegen, da sein können, ist es wichtig, dass Sie sich um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden kümmern. Sie werden vielleicht mit den Augen rollen oder spöttisch lachen, wenn Sie das lesen, denn obwohl das alles gut klingt, ist es im Pflegealltag schwer umzusetzen. Genau deshalb sind Sie hier.

Lassen Sie uns Ihnen eines vorausschicken: Das Geheimnis dahinter lässt sich (größtenteils) in einem Wort zusammenfassen - Resilienz. Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, was Resilienz genau ist, wie Sie sie aufbauen und langfristig in Ihren Pflegealltag einbauen können. Natürlich ist Resilienz nicht das Wundermittel für alle schwierigen Situationen, aber sie hilft Ihnen auf jeden Fall, mit herausfordernden Situationen besser umzugehen.

## 2.2 Einführung in das Thema Resilienz

Das Wort "Resilienz" ist vielleicht nicht Teil unserer Alltagssprache, aber es betrifft uns alle tagtäglich. Kennen Sie Menschen in Ihrem Umfeld, die das Gefühl haben, dass sie aus schwierigen Situationen noch ausgeglichener hervorgehen? Das ist wahrscheinlich auch auf ihre Resilienz zurückzuführen.



Resiliente Menschen sind in der Lage, Stressoren flexibel, agil und situationsgerecht zu bewältigen, indem sie auf interne und externe Ressourcen und Schutzfaktoren zurückgreifen, fähig sind sich selbst zu verändern und zu transformieren und aus Krisen ausgeglichener hervorzugehen und sie als Chance für persönliches Wachstum und individuelle Entwicklung zu nutzen.

Glauben Sie aber nicht, dass belastbare Menschen nicht auch manchmal stolpern. Sie erkennen, dass sie sich gerade in einer unangenehmen Situation befinden. Der Unterschied liegt jedoch darin, wie sie mit der Situation umgehen. Resiliente Menschen nähern sich den Ereignissen auf eine neue Art und Weise und haben die Fähigkeit, sie auf eine akzeptable Weise zu erleben.

Und wieder: viel leichter gesagt als getan. Die erste Resilienzforschung wurde bereits 1955 durchgeführt und steht noch immer im Fokus verschiedener Wissenschaftler. Sie beschäftigen sich mit der Frage, welche Umstände dazu beitragen, dass wir mit den Herausforderungen des Alltags gut zurechtkommen und ein Gleichgewicht zwischen den Anforderungen und Ressourcen finden, die wir haben. Aufschluss darüber geben zum Beispiel die 7 Säulen der Resilienz. Sie wurden aus verschiedenen Bereichen der Psychologie und der Resilienzforschung abgeleitet und bieten Ihnen eine praktische Anleitung, wie Sie Ihre eigene Resilienz nähren können. Mehr dazu erfahren Sie in der Einheit "Die 7 Säulen der Resilienz".

### **Formen der Resilienz**

Lassen Sie uns nun die verschiedenen Dimensionen der Resilienz ansehen. Es ist wichtig zu verstehen, dass Resilienz eine ganzheitliche Kompetenz ist, die nicht in einzelne Arten unterteilt werden kann. Zu den Dimensionen gehören die Arbeit an sich selbst durch den Körper, den Verstand und die Emotionen (die miteinander verbunden sind, da die Emotionen eng mit unserem Verstand verknüpft sind) sowie die Beziehungen mit unserem Umfeld. Ein entscheidender Aspekt der Resilienz ist außerdem die spirituelle Dimension, die sich auf die ethischen und wertebasierten Aspekte bezieht, die unsere Motivation untermauern. Denken Sie daran, dass diese Dimensionen nicht isoliert existieren, sondern sich gegenseitig beeinflussen und unterstützen.



- **Physische Resilienz:** Diese bezieht sich auf die Fähigkeit Ihres Körpers, sich an externe Belastungen anzupassen, sich zu erholen und zu regenerieren. Dazu gehören z. B. Ihr Immunsystem, Ihre Fitness und Ihre körperliche Gesundheit.



Lukas ist Altenpfleger in einem Pflegeheim. Die Arbeit ist körperlich anstrengend, denn er muss jeden Tag Bewohner heben, ihnen beim Baden helfen und viele Stunden auf den Beinen sein. Eines Tages verletzt er sich beim Heben eines Bewohners an der Schulter. Die Verletzung schränkt ihn in seiner Beweglichkeit ein und verursacht Schmerzen.

Lukas beschließt, sich von der Verletzung nicht entmutigen zu lassen. Er sucht ärztliche Hilfe und beginnt mit Physiotherapie, um seine Schulter zu rehabilitieren. Während der Genesungsphase arbeitet er mit seinen Kollegen zusammen, um sicherzustellen, dass die Bewohner weiterhin die notwendige Pflege erhalten. Er delegiert schwere Aufgaben, übernimmt leichtere Tätigkeiten und verwendet ergonomische Hilfsmittel, um seine Schulter zu schützen.

Neben der Physiotherapie macht Lukas zu Hause spezielle Übungen und achtet auf eine gesunde Ernährung, um den Heilungsprozess zu unterstützen. Nach mehreren Monaten intensiver Therapie und Anpassung seiner Arbeitsweise ist Lukas wieder vollständig genesen. Er benutzt nach wie vor seine ergonomischen Hilfsmittel zum Schutz seiner Schulter, um gesund zu bleiben. Er hört auf seinen Körper und reagiert schnell, sobald er spürt, dass sein Körper Unterstützung braucht.

- **Emotionale Resilienz:** Mentale und emotionale Resilienz ist die Fähigkeit, mit belastenden Ereignissen umzugehen, indem man eine Analyse und eine Darstellung des Ereignisses aktiviert, die dem emotionalen Management förderlich sind. Es bedeutet, dass man lernt, Ereignisse objektiver zu betrachten, sich auf die Emotionen zu konzentrieren, die Ereignisse hervorrufen, und mit ihnen umzugehen, um sich der eigenen Bedürfnisse bewusst zu werden.



Maria kümmert sich zu Hause um ihre an Alzheimer erkrankte Mutter. Die ganze Situation ist sehr anstrengend, da sie auch in einem Büro in Teilzeit arbeitet und die Pflegearbeit neben ihrem Job als Buchhalterin erledigen muss. Besonders die Tage, an denen ihre Mutter schlecht gelaunt ist, sind für Maria eine Herausforderung.

Maria weiß, dass sie für ihre Mutter da sein muss, aber sie weiß auch, dass sie sich um sich selbst kümmern muss, um ihre Mutter so gut wie möglich unterstützen zu können. Sie begann, Achtsamkeitsmeditation und Atemübungen in ihre tägliche Abendroutine zu integrieren und spürte schnell, dass es ihr besser ging, auch nach schwierigen Tagen. Maria konzentriert sich auch auf die positiven Momente und bewältigt die emotionalen und körperlichen Anforderungen der Pflege effektiv.

- **Soziale Resilienz:** Sie sind sozial belastbar, wenn Sie Beziehungen aufbauen, pflegen und erhalten können. Dazu gehört auch, dass Sie Hilfe von anderen annehmen, wenn Sie sich in schwierigen Lebenssituationen befinden. Das bedeutet, dass Sie über ein starkes soziales Netzwerk verfügen, auf das Sie zurückgreifen können, und dass Sie in der Lage sind, zwischenmenschliche Beziehungen einzugehen.



Ein neuer Job und ein neues Team warten auf Sie, wenn Sie in eine neue Stadt ziehen. Am Anfang fühlen Sie sich ein wenig allein und einsam, weil Sie noch niemanden kennen. Also versuchen Sie geduldig, hin und wieder auf einige Kollegen zuzugehen und über Ihre Integrationsschwierigkeiten zu sprechen, wobei Sie feststellen, dass auch andere anfangs dasselbe empfunden haben wie Sie. Dadurch fühlen Sie sich weniger einsam und suchen Tag für Tag neue Momente, in denen Sie anderen näher kommen können.

### Selbstfürsorge als Teil der Resilienz

Die Pflege und Betreuung anderer Menschen ist für Sie als Pflegeperson fast eine Selbstverständlichkeit, nicht wahr? Nehmen Sie sich bitte einen Moment Zeit und denken Sie darüber nach, wie oft Sie sich um sich selbst kümmern? Wie oft nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich und Ihre Bedürfnisse? Wahrscheinlich viel zu wenig, oder? Wenn wir unsere Bedürfnisse in den Vordergrund stellen und unsere Energiereserven wieder aufladen, sprechen wir von Selbstfürsorge. Dies ist unerlässlich, wenn Sie langfristig gesund und motiviert bleiben wollen. Es ist wichtig, dass Sie sich die Zeit nehmen, sich um Ihre eigenen Bedürfnisse zu kümmern, damit Sie Ihre Pflegetätigkeiten weiterhin in vollem Umfang ausüben können.



Selbstfürsorge kann einfach als das Konzept "gut für sich selbst zu sorgen" definiert werden. Es ist ein Prozess des Bewusstseins für die eigenen Bedürfnisse, der es ermöglicht, sich um sich selbst zu kümmern, was eine Grundlage für die Fürsorge für andere und gleichzeitig für einen aktiven Beitrag zur Gesellschaft ist. Gleichzeitig ist die Selbstfürsorge wesentlich für die Erhaltung unserer geistigen und körperlichen Gesundheit und trägt zur Verbesserung unserer Widerstandsfähigkeit bei.

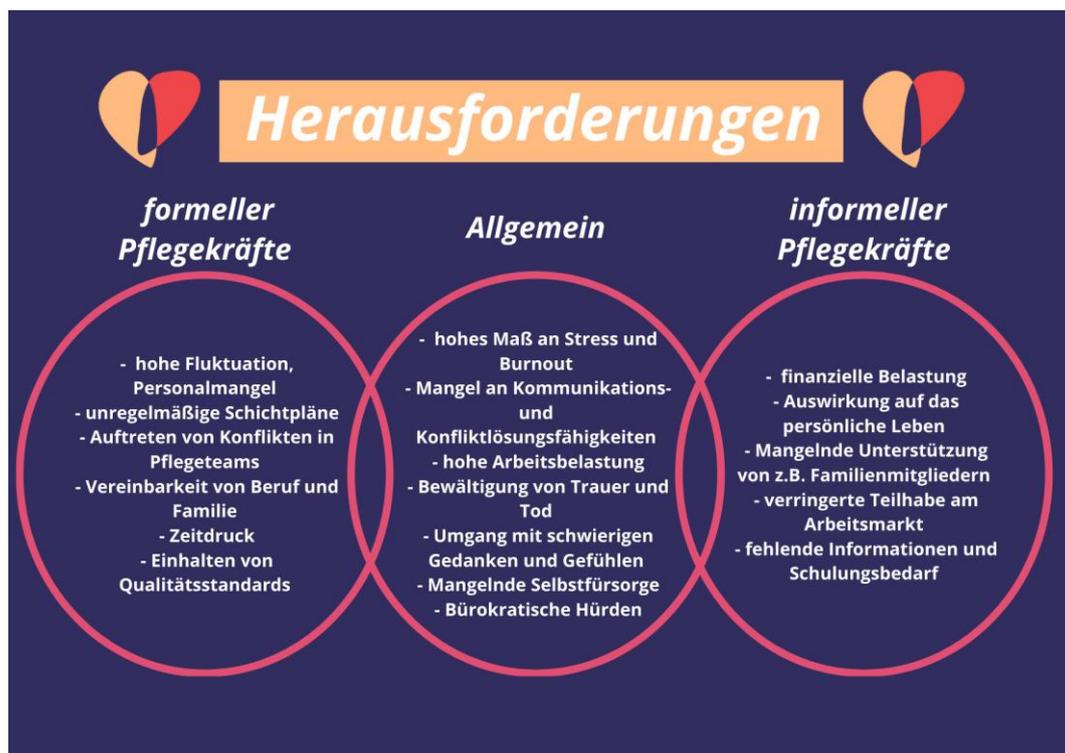
## Resilienz in der Pflege

Ich bin sicher, Sie kennen das: Als Pflegeperson sind Sie täglich mit sehr anspruchsvollen und herausfordernden Aufgaben konfrontiert. Sie finden sich in Situationen wieder, die unangenehm, stressig oder emotional belastend sind. Es ist nicht immer einfach, das Gleichgewicht zu halten und sich um die Person zu kümmern, die Sie pflegen, nicht wahr?

Einer der wichtigsten Faktoren ist der Aufbau von Resilienz. Denn wir wissen bereits, dass Sie dann die Fähigkeit haben, sich an verschiedene Herausforderungen anzupassen und sich schneller von Stress und Rückschlägen zu erholen. Sie werden auch in der Lage sein, sich besser um die Ihnen anvertraute Person und gleichzeitig um sich selbst zu kümmern, ungeachtet der Umstände in denen Sie sich befinden. Wenn Sie nun einen Schritt weiter denken, ist es logisch, dass sich Ihre Resilienz auch positiv auf die Menschen auswirkt, die Sie betreuen, nicht wahr?

## 2.3 Herausforderungen im Leben von Pflegekräften

Sich um andere zu kümmern ist eine wunderbare Aufgabe. Doch wie Sie wissen, bringt diese Tätigkeit auch viele Herausforderungen und Belastungen mit sich. Unabhängig davon, ob Sie als professionelle Pflegekraft arbeiten (formelle Pflege) oder einen Angehörigen oder eine Ihnen anvertraute Person pflegen (informelle Pflege), haben Sie alle mit einigen der gleichen Probleme zu kämpfen. Es ist wichtig, diese zu erkennen. Hier finden Sie einen Auszug aus den häufigsten Herausforderungen in der Pflegearbeit:



### Erkennen und Bewältigen von Stresssituationen

Wir sind sicher, dass all die genannten Herausforderungen für Sie nichts Neues sind, oder? Es wäre interessant, wenn Sie sich einen Moment Zeit nehmen würden, um darüber nachzudenken, welche anderen (vielleicht oben nicht genannten) Herausforderungen Sie in Ihrer Pflegearbeit erleben.

Wahrscheinlich haben Sie sich schon so sehr an einige stressige Situationen gewöhnt, dass Sie sie gar nicht mehr oder nur noch im Nachhinein wahrnehmen. An dieser Stelle möchten wir Sie daran erinnern, dass in jedem Moment, in dem Sie sich um andere kümmern, auch Sie wichtig sind! Wie können Sie also Fähigkeiten entwickeln, um mit den Herausforderungen, die sich Ihnen in Ihrer Pflegearbeit stellen, gut umgehen zu können? Lassen Sie es uns anhand eines Beispiels demonstrieren:



Emma hatte schon immer gerne in dem Altenheim ihrer Stadt gearbeitet, in dem sie sich mit Freundlichkeit und Geduld um die älteren Menschen kümmerte. In letzter Zeit fühlte sie sich jedoch überfordert. Die zunehmende Arbeitsbelastung, die emotionalen Anforderungen der Pflege von Bewohnern wie Mr. Thompson, der an schwerer Demenz litt, und die Belastung durch lange Arbeitszeiten forderten ihren Tribut.

An einem besonders schwierigen Tag wurde Herr Thompson unruhig und verwirrt, verweigerte das Essen und schlug um sich. Emma spürte, dass ihre Geduld am Ende war. Sie war erschöpft und den Tränen nahe. Sophie, ihre Stationsleiterin, sah ihre Verzweiflung und nahm Emma beiseite, um sie zu bitten, eine kurze Pause einzulegen.

Während ihrer Pause saß Emma in dem ruhigen Personalraum und atmete tief durch, um sich zu beruhigen. Sie erinnerte sich an einen Workshop über emotionale Belastbarkeit, den das Team vor ein paar Monaten besucht hatte. Emma beschloss, die Techniken anzuwenden, die sie gelernt hatte. Emma nahm sich fünf Minuten Zeit zum Meditieren und konzentrierte sich auf ihre Atmung. Sie spürte, wie sich die Spannung in ihren Schultern löste. Sie versprach sich, sich täglich Zeit für diese kurzen Pausen zu nehmen. Als sie auf die Station zurückkehrte, wandte sich Emma mit neuer Geduld an Mr. Thompson. Sie lächelte und sprach in beruhigendem Ton mit ihm. Allmählich beruhigte er sich und nahm seine Mahlzeit an. Emma fühlte eine Welle der Erleichterung und konzentrierte sich auf diesen positiven Moment.

Wie hätten Sie als Stationsleiter reagiert? Welche anderen Möglichkeiten gibt es, mit Herausforderungen umzugehen? Hier sind einige weitere Maßnahmen:

- Ausbildungskurse und Workshops zum Thema Resilienz, Kommunikation
- Entwicklung von Selbstfürsorgestrategien
- Durchführung von Kriseninterventionsmaßnahmen, Protokolle und Verfahren zur Krisenbewältigung
- Bauen Sie ein Unterstützungsnetz mit Menschen in ihrem Umfeld auf, die sie unterstützen
- Selbstreflexion

Dies ist nur ein Auszug aus den Möglichkeiten, die Ihnen zur Verfügung stehen. In der Einheit "Übungen zur Stärkung der Resilienz und Selbstfürsorge" erfahren Sie mehr und wie Sie die Übungen anwenden können.

## Stressbewältigung und die Bedeutung der Resilienz



John, ein 55-jähriger Mann, ist die Hauptpflegeperson für seine Frau Linda, die an der fortgeschrittenen Parkinson-Krankheit leidet. John jongliert seinen Teilzeitjob mit den Pflegeaufgaben, einschließlich der Unterstützung von Linda bei der Mobilität, der Medikamenteneinnahme und den täglichen Aktivitäten wie Baden und Essen. Eines Morgens wacht John auf und stellt fest, dass Linda aus dem Bett gefallen ist. Sie ist unverletzt, konnte sich aber nicht wieder ins Bett legen, hat aber nichts gesagt, weil sie John nicht wecken wollte. John verspürt eine Welle der Panik und Schuldgefühle, weil er sie nicht früher gehört hat. Er hilft ihr vorsichtig zurück ins Bett, aber der Vorfall erschüttert ihn. In seinem Kopf kreisen die Gedanken um ihre Sicherheit und seine Fähigkeit, für sie zu sorgen.

Können Sie sich in Johns Lage versetzen? Haben Sie etwas Ähnliches erlebt oder diese emotionale Belastung gespürt? In der Pflege werden Sie immer wieder mit Herausforderungen konfrontiert, die Sie emotional belasten. Deshalb ist es gut, wenn Sie sich auf solche Situationen vorbereiten. Dieser Kurs gibt Ihnen Wissen und kleine Werkzeuge an die Hand, um mit solchen Situationen umgehen zu können und sie gut zu meistern.

Aber wie schafft man es, mit emotionalem Stress umzugehen, wie z. B. im Fall von John? Es gibt verschiedene Strategien zur Stressbewältigung (Coping-Strategien), die bereits Gegenstand der Forschung waren. Natürlich ist es schwierig, die von einem Individuum angenommenen Verhaltensweisen auf eine so "starre" Weise zu schematisieren. Tatsächlich kann eine Person, wenn sie mit widersprüchlichen und stressigen Ereignissen konfrontiert wird, auch verschiedene Bewältigungsstrategien anwenden, mit einer Art anfangen und dann zu einer anderen übergehen; oder sie kann sogar mehrere Bewältigungsstrategien gleichzeitig anwenden.

Bewältigungsstrategien können entweder funktional oder dysfunktional sein. Funktionale Bewältigungsstrategien helfen Ihnen, die Stressoren auf positive und effektive Weise zu bewältigen und haben langfristig positive Auswirkungen. Dysfunktionale Bewältigungsstrategien können kurzfristig Erleichterung verschaffen, sind aber langfristig schädlich und verschlimmern oft das ursprüngliche Problem, anstatt es zu lösen.

Funktionale Bewältigungsstrategie	Beschreibung der Strategie	Handlungsoptionen für John
<b>Problemorientierte Bewältigung</b>	Mit dieser Strategie konzentrieren Sie sich darauf, das Problem direkt anzugehen und praktische Lösungen dafür zu finden.	Nach einer kurzen Phase der Aufregung überlegt John, welche Möglichkeiten er hat. Er überlegt, ob er seine Schwägerin oder einen professionellen Pflegedienst um Hilfe bitten soll, damit er nicht die ganze Pflegearbeit neben seinem Job alleine machen muss.
<b>Gefühlsbetonte Bewältigung</b>	Bei dieser Strategie geht es darum, dass Sie Ihre	John übt regelmäßig Atemtechniken, die ihm helfen, in stressigen

	Emotionen regulieren und kontrollieren können, indem Sie sich auf die Verarbeitung von Gefühlen und Stress konzentrieren, anstatt das Problem selbst zu lösen.	Situationen einen klaren Kopf zu bewahren. Auch an diesem Tag nutzt er sie, um ruhig zu werden und zu bleiben, damit er für seine Frau da sein kann.
<b>Soziale Bewältigung</b>	Bei dieser Strategie haben Sie soziale Unterstützung durch Freunde, Bekannte, Familie oder Kollegen, die Ihnen bei der Stressbewältigung helfen.	John atmet tief durch und überlegt, wer Zeit haben könnte, um vorbeizukommen und einfach ein wenig Zeit mit ihm und seiner Frau zu verbringen. Sein Bruder kommt vorbei und allein durch das Gespräch und die Tatsache, dass er nicht allein ist, fühlt sich John schon etwas besser.
<b>Akzeptanz-orientierte Bewältigung</b>	Bei dieser Strategie akzeptieren Sie die Realität der Situation und konzentrieren sich darauf, sie zu akzeptieren und sich anzupassen, anstatt sie zu bekämpfen.	John denkt nicht viel darüber nach, wie der Rest des Tages verlaufen könnte oder wie es wäre, wenn er einen besseren Start in den Tag gehabt hätte. Er akzeptiert die Situation und macht das Beste daraus.
<b>Religiöse oder spirituelle Bewältigung</b>	Bei dieser Strategie geht es darum, den Glauben oder die Spiritualität zu nutzen, um in schwierigen Zeiten Trost, Hoffnung und Sinn zu finden.	John glaubt an Gott und betet regelmäßig. Das hilft ihm, Kraft aus seinem Inneren zu schöpfen. Auch an diesem Tag schöpfte John Kraft aus dem Gebet, um den Tag bestmöglich zu bewältigen.

<b>Dysfunktionale Bewältigungsstrategien</b>	<b>Beschreibung der Strategie</b>	<b>Handlungsoptionen für Johns</b>
<b>Suchtbezogene Bewältigung</b>	Hier greift man auf ungesunde Bewältigungsmechanismen wie Alkohol, Drogen oder übermäßiges Essen zurück, um Stress zu bewältigen.	Da John sich durch die stressige Situation gestresst fühlt, geht er hinaus, um eine Zigarette zu rauchen, und hat das Gefühl, dass ihn das beruhigt..
<b>Vermeidende Bewältigung</b>	Wenn Sie sich für diese Strategie entscheiden, vermeiden oder ignorieren Sie das Problem, um kurzfristig Erleichterung zu	Nachdem er seiner Frau wieder ins Bett geholfen hatte, machte John sich einen Kaffee und ging im Garten spazieren, um nicht

	erlangen, ohne das Problem langfristig anzugehen.	über die ganze Situation nachzudenken.
<b>Aggressiv-reaktive Bewältigung</b>	Bei dieser Strategie neigt die Person dazu, sich von ihren Gefühlen überwältigen zu lassen, und verliert die Klarheit und die Fähigkeit, die Situation zu kontrollieren.	John ist sehr wütend über diese Schwierigkeiten, die er erlebt. Er gibt seiner Frau die Schuld, weil sie ihn nicht sofort geweckt hat, und verhält sich ihr gegenüber aggressiv. Dadurch wird die Situation nur noch schlimmer und gerät außer Kontrolle.

Welche dieser Stressbewältigungsstrategien, abgesehen von der suchtbezogenen Bewältigung, wirksam und effektiv sind, lässt sich nicht allgemein sagen, sondern hängt stark von der jeweiligen Situation ab. Ist eine Situation beispielsweise veränderbar, ist die problemorientierte Bewältigung eher eine erfolgreiche Strategie. Denken Sie an eine schwierige Situation in Ihrem Leben und versuchen Sie herauszufinden, welche der Bewältigungsstrategien Sie angewendet haben. Hätte eine andere Bewältigungsstrategie besser funktioniert?

Zusätzlich zu den genannten Strategien ist der Aufbau von Resilienz eine gute langfristige Strategie zur Stressbewältigung. Denn wenn Sie resilient sind, können Sie Herausforderungen besser standhalten. Das wirkt sich langfristig auch positiv auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden aus. Als resilienter Mensch sind Sie nicht nur besser in der Lage, Stress zu bewältigen, Sie sind auch emotional stabiler, haben eine bessere körperliche Gesundheit und sind zufriedener mit Ihrer Arbeit.



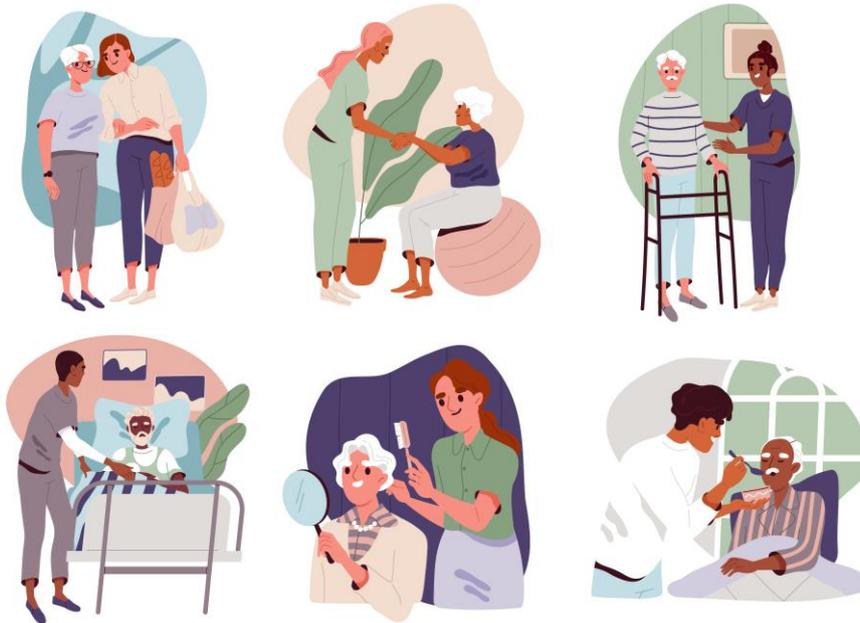
Wenn Sie als Pflegeperson gesund sind, wirkt sich dies auch auf die Person aus, die Sie pflegen. Sie werden in der Lage sein, eine bessere Pflegequalität zu leisten, mehr Einfühlungsvermögen und Mitgefühl zu zeigen und ein Gefühl von Stabilität und Zuverlässigkeit zu vermitteln. Sie können auch einen positiven Einfluss auf die Genesung haben, wenn Sie ein unterstützendes und motivierendes Pflegeumfeld schaffen.

### Kommunikation in der Pflegearbeit



Man kann nicht nicht kommunizieren. – Paul Watzlawick

Kennen Sie das bekannte Zitat von Paul Watzlawick? Er wollte damit sagen, dass jedes Verhalten, ob verbal oder nonverbal, eine Form der Kommunikation ist. Wie ist Ihre Körpersprache, Mimik und Gestik? Man kann sogar durch Schweigen kommunizieren.



Die Kommunikation mit den Menschen, die Ihnen anvertraut sind, ist besonders wichtig, da sie die Qualität Ihrer Beziehung sowohl positiv als auch negativ beeinflussen kann. Sie sollten sich bewusst sein, dass es bei der Kommunikation nicht nur um die Weitergabe von Informationen geht, sondern auch um andere Faktoren, wie z. B.:

- **Besorgnis oder Interesse bekunden:** Durch Ihre Kommunikation können Sie den Menschen, die Sie betreuen, zeigen, dass Sie an ihrem Wohlergehen interessiert sind.
- **Aufmerksamkeit und Desinteresse:** Ihre Mimik und Gestik verraten, ob Sie aufmerksam oder desinteressiert sind, was die Pflegebeziehung maßgeblich beeinflusst.
- **Höflichkeit und Neugierde:** Eine freundliche und respektvolle Kommunikation fördert ein positives Umfeld, während neugierige Fragen das Verständnis verbessern und Vertrauen schaffen können.
- **Ausdruck von Nähe und Distanz:** Ihre Kommunikation kann Nähe oder Distanz herstellen, je nachdem, was in der jeweiligen Situation angemessen ist.
- **Ausdruck von Einfühlungsvermögen:** Zeigen Sie Einfühlungsvermögen, um den emotionalen Zustand der Menschen, die Sie betreuen, besser zu verstehen und darauf zu reagieren.
- **Die betreute Person zu motivieren:** Eine motivierende Kommunikation kann die Zusammenarbeit und den Heilungsprozess positiv beeinflussen.

Wenn Sie in Ihrer Kommunikation die individuellen Bedürfnisse der zu pflegenden Person verstehen, können Sie den Patienten aktiv bei der Bewältigung seiner Krankheit unterstützen.



Sie sind Krankenschwester und betreuen Herrn Smith, der sich kürzlich einer Operation unterzogen hat. Er ist mit der Schmerzbehandlung unzufrieden und hat das Gefühl, dass auf seine Bedenken nicht angemessen eingegangen wird.

Was könnten mögliche Kommunikationsstrategien sein?

- Aktives Zuhören und Einfühlungsvermögen: Zeigen Sie Verständnis für den Schmerz und die Frustration von Herrn Smith, bestätigen Sie seine Gefühle und versichern Sie ihm, dass man sich umgehend um seine Anliegen kümmern wird.
- Klärung und Informationsaustausch: Stellen Sie spezifische Fragen, um Herrn Smiths Bedenken bezüglich der Schmerzbehandlung zu klären. Geben Sie detaillierte Informationen über den Schmerzbehandlungsplan und mögliche Anpassungen.
- Problemlösungsorientierter Ansatz: Ermitteln Sie gemeinsam mit Herrn Smith mögliche Gründe für seine Unzufriedenheit und schlagen Sie Lösungen oder alternative Möglichkeiten der Schmerzbehandlung vor.

Durch aktives Zuhören und Einfühlungsvermögen könnte Herr Smith das Gefühl haben, gehört und verstanden zu werden, was zu größerem Vertrauen und besserer Zusammenarbeit beim Behandlungsplan führt. Klärung und Informationsaustausch könnten die Bedenken von Herrn Smith durch Transparenz und detaillierte Erklärungen zerstreuen. Ein Problemlösungsansatz könnte Herrn Smith stärken, indem er in die Entscheidungsfindung einbezogen wird und seine Zufriedenheit mit der erhaltenen Behandlung erhöht wird.

Die Kommunikation in der Pflege beschränkt sich jedoch nicht nur auf Sie und die zu pflegende Person. Besonders wichtig ist auch der Austausch mit einzelnen Kollegen, Angehörigen oder Ihrem sozialen Umfeld. Auch die Art und Weise, wie Sie innerhalb des Teams kommunizieren, ist entscheidend. Die Einheit "Die Bedeutung von Resilienz in Pflegeteams" wird Ihnen einen tieferen Einblick in diese Thematik geben.

## 2.4 Die Rolle der Selbstfürsorge und die 7 Säulen der Resilienz in der Pflegearbeit

### **Selbstfürsorge in der Pflegearbeit**

Wenn Sie mit dem Auto in den Urlaub fahren und mindestens 500 km vor sich haben, tanken Sie Ihr Auto doch vorher voll, oder? Was passiert, wenn Sie das nicht tun? Ihnen geht das Benzin aus, und wenn Sie es nicht rechtzeitig bemerken, wird das Auto sogar beschädigt. Das Tanken des Autos ist so, als würden wir uns um uns selbst kümmern. Wenn wir nicht auf uns aufpassen, geht uns irgendwann das Benzin aus. Deshalb ist es wichtig, dass Sie Vorsorge treffen und auf sich selbst aufpassen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das Ziel der Selbstfürsorge darin besteht, achtsam mit sich selbst umzugehen. Es gibt verschiedene Strategien, die Sie für Ihre Selbstfürsorge nutzen können. Diese sind von Mensch zu Mensch sehr individuell. Probieren Sie selbst aus, was Ihnen gut tut, wie Sie abschalten und neue Energie tanken können. Hier sind einige Beispiele für Selbstfürsorgestrategien für Sie:



- Entspannungsübungen (Meditation, Atemübungen, progressive Muskelentspannung),
- Ausreichend Schlaf oder Mittagsschlaf,
- Psychologische Beratung, Mentaltraining, Supervision, Coaching,
- Sport oder regelmäßige Bewegung,
- Gesunde, ausgewogene Ernährung,
- Pflege von Hobbys und Interessen,
- Grenzen setzen ("Nein sagen"),

- Schreiben eines Tagebuchs (Journaling, Tagebuch der Dankbarkeit),
- bewusst kleine Pausen einplanen

Diese Liste ließe sich beliebig fortsetzen und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Diese Beispiele sollen Ihnen lediglich einen Denkanstoß geben. Klar ist auch, dass man nicht den ganzen Tag mit Selbstfürsorge verbringen und sich nur positiven Aktivitäten widmen kann. Deshalb ist es wichtig, dass sich die Maßnahmen für Ihre Selbstfürsorge leicht in Ihren Tagesablauf integrieren lassen. Sie sollten Ihnen keinen zusätzlichen Stress verursachen. Schließlich haben Sie ja auch alltägliche und berufliche Verpflichtungen, die Sie erfüllen müssen und die vielleicht weniger Spaß machen. Aber wenn Sie sich selbst pflegen, schaffen Sie ein Gleichgewicht zwischen den unangenehmen und den angenehmen Tätigkeiten. Das wiederum kann Ihnen helfen, mehr Widerstandskraft zu entwickeln. Freuen Sie sich also auf die Einheit "Übungen zur Stärkung der Resilienz und Selbstfürsorge", die Ihnen dabei helfen wird.



Nur wer sich um sich selbst kümmert, kann sich auch um andere kümmern. Am besten fängt man also bei sich selbst an!

### Die 7 Säulen der Resilienz in der Pflegearbeit

Zu Beginn haben Sie bereits gelernt, dass die 7 Säulen der Resilienz als praktischer Leitfaden zur Stärkung Ihrer Resilienz dienen. Sie können sich diese Säulen wie das Gerüst eines Hauses vorstellen. Jede dieser Säulen trägt dazu bei, dass das Gebäude stabil bleibt, egal wie das Wetter ist. Ob strahlender Sonnenschein oder ein furchtbar wütender Sturm. Ziel ist es, Ihre 7 Ressourcen, Stärken und Fähigkeiten zu identifizieren, die Ihnen helfen, die Herausforderungen Ihrer Arbeit in der Pflege besser zu bewältigen.



Lassen Sie uns an dieser Stelle einen kurzen Blick auf die Säulen werfen, um einen Überblick darüber zu bekommen, worum es bei den 7 Säulen geht. Die Kapitel 4 und 5 werden sich auf die 7 Säulen der Resilienz konzentrieren, also schauen Sie sich bitte auch diese Kapitel an, um ein tieferes Verständnis des Konzepts zu erhalten.

### **1.Säule: Optimismus**

Wenn Sie sich bei der Pflegearbeit in einer schwierigen Situation befinden, konzentrieren Sie sich vielleicht auf die negativen Aspekte. Das kann Sie viel Kraft kosten. Bei dieser Säule geht es um die Überzeugung, dass Ihre Krise vorübergehend ist und überwunden werden kann. Das bedeutet nicht, dass Sie Ihre Probleme beschönigen, sondern dass Sie zuversichtlich sind, dass Sie den Lauf der Dinge selbst beeinflussen können.



Konzentrieren Sie sich auf die positiven Aspekte einer Situation, nicht auf die negativen.

### **2.Säule: (Selbst-) Akzeptanz**

Kennen Sie das, wenn Sie auf dem Weg zur Arbeit in einem Stau stecken und sich ärgern, weil Sie wahrscheinlich zu spät kommen werden? Sie sind verärgert, obwohl Sie nichts an der Situation ändern können, oder? Für Ihre Widerstandsfähigkeit ist es wichtig, dass Sie lernen, das zu akzeptieren, worauf Sie keinen Einfluss haben. Es gibt Dinge, die wir einfach nicht ändern oder kontrollieren können, und das ist in Ordnung. Eine besondere Form der Akzeptanz ist die Selbstakzeptanz. Dabei geht es darum, sich so zu akzeptieren, wie man ist. Mit all Ihren Stärken und Schwächen.



Akzeptieren Sie Umstände und Situationen, die Sie nicht ändern können, und vor allem akzeptieren Sie sich selbst so, wie Sie sind.

### **3.Säule: Lösungsorientierung**

Wie schafft man es, sich aus einer Krise zu befreien? Sicherlich nicht, wenn Ihre Gedanken nur um das Problem kreisen. In einer solchen Situation ist es viel wichtiger, dass Sie darüber nachdenken, wie die Lösung aussehen könnte. Wenn Sie wieder mit einer Krise oder Herausforderung konfrontiert werden, versuchen Sie, nicht in eine "Problemtrance" zu verfallen, sondern Ihre Gedanken auf eine Lösung auszurichten.



Finden Sie Lösungen für Krisen und halten Sie sich nicht mit dem Problem auf - das bringt Sie nicht weiter.

### **4.Säule: Selbstwirksamkeit**

Wahrscheinlich waren Sie schon einmal in einer Situation, in der Sie sich wie gelähmt fühlten, als wären Sie ein Opfer der Umstände und könnten nichts dagegen tun. Das ist nun mal so. Was soll ich denn tun? Kommt Ihnen das bekannt vor? Wenn wir uns als Opfer sehen, sind wir nicht in der Lage, effektiv zu handeln. Das heißt, wir haben das Gefühl, dass wir nichts tun können, um die Situation zu ändern. Lernen Sie, sich an vergangene Situationen zu erinnern, in denen Sie schwierige Situationen bereits gemeistert haben. Verlassen Sie die Opferrolle und werden Sie selbstwirksam.



Erinnern Sie sich an Ihre Stärken und Fähigkeiten. Sie haben die Kontrolle und können die Situation ändern.

#### **5.Säule: Verantwortung übernehmen**

Es ist viel einfacher, mit dem Finger auf andere zu zeigen als auf sich selbst. Es ist jedoch wichtig, die Verantwortung zu übernehmen und nicht anderen Umständen oder Menschen die Schuld zu geben. Das heißt natürlich nicht, dass man immer die ganze Schuld auf sich nehmen sollte. Dennoch sollten Sie lernen, Ereignisse zu akzeptieren, die Verantwortung für sie zu übernehmen und gleichzeitig zu entscheiden, wie Sie damit umgehen wollen.



Übernehmen Sie Verantwortung und damit Kontrolle über Ihr Leben.

#### **6.Säule: Netzwerkorientierung**

Erinnern Sie sich an einen Moment in Ihrer Betreuungsarbeit, der Sie sehr bewegt hat? Mit wem wollten Sie darüber sprechen? Wir alle brauchen ein Netzwerk von Menschen in unserem Leben, mit denen wir sowohl positive als auch negative Momente teilen können. Menschen, die uns Trost spenden und uns Sicherheit geben. Das können Freunde, Familie oder Bekannte sein. Das Gefühl der Zugehörigkeit gehört zu den menschlichen Grundbedürfnissen und ist daher auch wichtig für unsere Resilienz.



Ein soziales Netzwerk bietet Ihnen ein Sicherheitsnetz, das Sie auffängt, wenn Sie fallen.

#### **7.Säule: Zukunftsorientierung**

Natürlich wissen Sie noch nicht, wie Ihre Zukunft aussehen wird. Aber Sie können dazu beitragen, sie positiv zu gestalten. Es ist wichtig, dass Sie bei Rückschlägen nicht ständig in der Vergangenheit schwelgen und darüber grübeln, was schief gelaufen ist. Selbstreflexion ist gut, damit Sie aus dem, was geschehen ist, lernen können. Aber es ist auch wichtig, die Vergangenheit hinter sich zu lassen und in die Zukunft zu blicken.



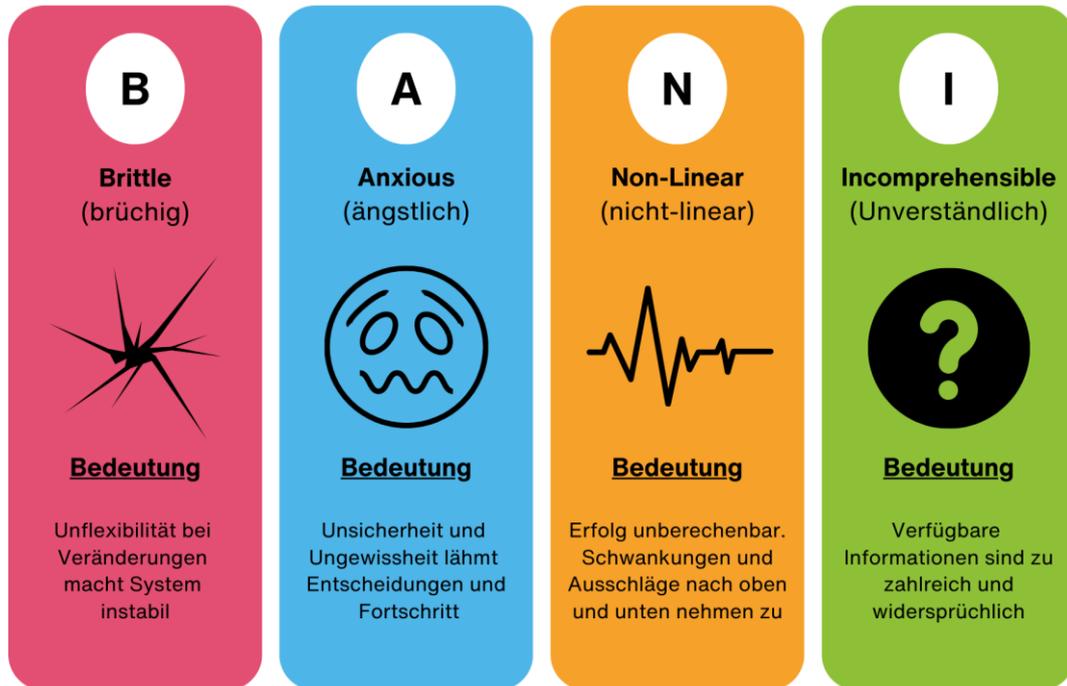
Lernen Sie aus der Vergangenheit für Ihre Zukunft und leben Sie in der Gegenwart.

## 2.5 Die Bedeutung von Resilienz in unserer Welt

Kommt es Ihnen auch manchmal so vor, als würde eine Hiobsbotschaft die nächste jagen, wenn Sie die Zeitung aufschlagen, Radio hören oder die Nachrichten im Fernsehen oder in den sozialen Medien verfolgen? Es ist nicht nur die Coronavirus-Pandemie, die unsere Gesellschaft erschüttert hat. Auch das politische Chaos und die Klimakatastrophen sorgen für unsichere Zeiten. Es scheint, als ob wir uns im Zeitalter des Chaos befinden.

## Das Zeitalter des Chaos: die BANI-Welt

Gerade im Chaos ist Struktur gefragt. Haben Sie schon einmal von der BANI-Welt gehört? Sie beschreibt eine Welt, die durch Wandel, Chaos und Unvorhersehbarkeit gekennzeichnet ist. Das BANI-Weltmodell kann Ihnen helfen, die Herausforderungen unserer Zeit besser zu verstehen.



Wenn Sie in einer BANI-Welt tätig sind, erfordert dies ein Umdenken. Die RAAT-Strategien sind besonders geeignet, um den Herausforderungen zu begegnen, sie zu erkennen und Fähigkeiten und Strategien zu entwickeln:

1. Resilienz fördern: Krisen effektiv bewältigen und Herausforderungen als Lernchancen begreifen
2. Awareness üben: bewusster Umgang mit Informationen, z.B. Fake News erkennen
3. Anpassung Vorrang einräumen: Flexibilität - neue Möglichkeiten und Situationen ausnutzen
4. Transparenz schaffen: klare Informationsstrukturen schaffen

## Eine Ära der allgemeinen Unzufriedenheit: Zeitalter des Unbehagens

Neben der BANI-Welt scheint eine allgemeine Unzufriedenheit zu herrschen. Man nennt dies auch das "Zeitalter des Unbehagens". Sie erkennen es vielleicht daran, dass Sie sich entfremdet, gestresst und unzufrieden fühlen, auch wenn Sie materiellen Wohlstand genießen. Diese Unzufriedenheit oder dieses Unbehagen kann sich in verschiedenen Formen äußern, z. B. in Sinnlosigkeit, Vertrauensverlust oder dem Gefühl, überfordert zu sein. Nach Angaben der WHO werden Depressionen im Jahr 2030 die am weitesten verbreitete Krankheit in unserer Welt sein.

## Die Welt wird immer schneller

Welche Veränderungen haben Sie in Ihrem privaten und beruflichen Umfeld festgestellt? Dass alles immer schneller wird, ist schon seit einigen Jahren zu beobachten. Hinzu kommen finanzielle Belastungen durch das Weltgeschehen und verschiedene soziale Herausforderungen. Leider sind auch

Sie in Ihrer Pflegearbeit nicht verschont geblieben. Sicherlich haben Sie den Personalmangel bereits am eigenen Leib erfahren. Die steigende Zahl der pflegebedürftigen Menschen lässt sich nicht mehr wegdiskutieren.

Wie fühlen Sie sich, wenn Sie mit all diesen Veränderungen und Herausforderungen konfrontiert werden? Fühlen Sie sich vielleicht unbehaglich oder sogar ängstlich? Das ist völlig in Ordnung. Vielen Menschen geht es so. Sie sind auf dem richtigen Weg, sich für diese unsicheren Zeiten zu stärken. Denn das Thema Resilienz ist mehr denn je in aller Munde - und das zu Recht. Denn mit Resilienz gewappnet, werden Sie diese Zeit gut überstehen und sich gut auf die Veränderungen einstellen können.

## 2.6 Langfristige Resilienz in der Pflegearbeit aufrechterhalten

Wir haben bereits zu Beginn festgestellt, dass die Stärkung unserer Resilienz wesentlich davon abhängt, wie viele Ressourcen wir haben. Stellen Sie sich Ihre Resilienz wie eine Schutzhülle vor, die alles Negative abprallen lässt. Diese Schutzschicht können Sie mit Ressourcen stärken, zum Beispiel in Form von Selbstfürsorge. Sie kann aber auch durch negative Situationen, Krisen sowie durch negative Einstellungen und Verhaltensweisen geschwächt werden.



### **Übung: Resilienz im Pflegealltag**

Um sich bewusster zu machen, was Ihre Ressourcen stärkt und was sie schwächt, laden wir Sie ein, an einer Übung teilzunehmen: Denken Sie an Ihren Alltag als Pflegendе/r und notieren Sie für sich selbst, was Ihren Schutzmantel schwächen könnte. Finden Sie gleichzeitig heraus, wo Ihre Kraftquellen liegen und wie Sie sich trotz aller Herausforderungen wieder stärken können. Legen Sie den Zettel an einen Ort, an dem Sie oft vorbeikommen und erinnern Sie sich regelmäßig an Ihre Gedanken. Vor allem an die Ressourcen, die Sie stärken. Sie können diese Übung regelmäßig wiederholen.

### Schulungen und Hilfsmittel zur Förderung der Resilienz

Wir sind uns sicher, dass Sie inzwischen verstanden haben, wie wichtig es für Sie, aber auch für die Person, die Sie betreuen, ist, Ihre Resilienz nachhaltig zu stärken. Aber das Verständnis und die Umsetzung in die Praxis sind zwei verschiedene Dinge. Deshalb sind Schulungen oder Workshops besonders nützlich, um Ihr Wissen zu erweitern, Ihr Bewusstsein zu fördern und Sie dazu zu bringen, kleine Schritte zum Training der Resilienz zu unternehmen. Sie können sich bewusst Zeit dafür nehmen und gleichzeitig in den Dialog mit anderen Menschen treten.

Wie würden Sie reagieren, wenn die Ihnen anvertraute Person keine Unterstützung annimmt, obwohl Sie wissen, dass sie Hilfe braucht? Sie wären vielleicht sehr überrascht oder denken sich, dass es doch keine Schande ist, Hilfe anzunehmen, oder? Denken Sie genau daran, wenn Sie selbst Unterstützung brauchen! Ressourcen, die Sie unterstützen können, sind zum Beispiel Ihr soziales Umfeld oder der bereits erwähnte Austausch mit anderen Menschen. Sie können diese Unterstützungsressourcen aber auch in sich selbst aufbauen und finden. Dies können Sie tun, indem Sie Stressfaktoren erkennen oder sich z. B. Bewältigungsstrategien aneignen, um mit schwierigen Situationen umzugehen.



Sie sind es gewohnt, anderen zu helfen. Aber es ist auch in Ordnung, selbst Unterstützung in Anspruch zu nehmen!

## 2.7 Zusammenfassung

Wir leben in einer Zeit, die von Unsicherheit und Chaos geprägt ist. Nicht nur im Pflegealltag, sondern auch im Privatleben sind Sie mit Herausforderungen konfrontiert. Gerade deshalb ist Resilienz immer wichtiger geworden. Denn resiliente Menschen verfügen über mentale und psychische Widerstandsfähigkeit und Stärke. Es gibt drei Formen von Resilienz: körperliche, emotionale und soziale Resilienz. Das Modell der 7 Säulen der Resilienz bietet Ihnen eine praktische Anleitung, wie Sie Ihre Resilienz stärken können.

Es ist wichtig, die Herausforderungen zu ermitteln, denen Sie sich bei Ihrer täglichen Pflegearbeit stellen. Zum Beispiel, wie Sie mit Stress umgehen. Sie können verschiedene Strategien zur Stressbewältigung anwenden, die auch als Coping bezeichnet werden. Auch die Selbstfürsorge spielt eine wichtige Rolle. Dazu gehört, dass Sie achtsam mit sich selbst umgehen. Es gibt verschiedene Strategien, die Sie für Ihre Selbstfürsorge nutzen können. Diese sind von Mensch zu Mensch sehr individuell. Probieren Sie selbst aus, was Ihnen gut tut, wie Sie abschalten und neue Kraft tanken können. Denn denken Sie bitte daran: Sie können nur dann gut für andere sorgen, wenn Sie gut für sich selbst sorgen.

# 3 Risiken und Schutzfaktoren für die Stressbewältigung

## 3.1 Einleitung

"Ich bin so gestresst" ist ein Satz, den sicher jeder schon einmal gesagt hat. Es scheint, als sei Stress allgegenwärtig und derzeit ein großes gesellschaftliches Phänomen und Problem. In diesem Kapitel wird genau erklärt, was Stress ist, welche zwei Arten von Stress es gibt und was die Risiko- und Schutzfaktoren für den Umgang mit Stress sind.

Die Arbeit im Pflegesektor ist ein besonders stressiger Job. Nachtschichten, Wochenenddienste und Personalmangel schaffen ein Umfeld, in dem man den Stress schnell zu spüren bekommt. Hinzu kommen oft schwere Schicksale, schwere Verletzungen oder Krankheiten, die für die Betroffenen und ihre Angehörigen eine große Herausforderung darstellen. Ist die zu pflegende Person auch ein Mitglied der eigenen Familie, kommt der Stress der Pflege auch im Privatleben hinzu.

## 3.2 Was ist Stress?

Aber beginnen wir mit einer Definition. Was genau ist Stress?



Stress (vom lateinischen "stringere" = anspannen) ist der Begriff für Spannung, Belastung, Druck. Stress ist eine unangenehme Situation, die von einer Person erlebt wird und negative Folgen hat.

Wir sind es gewohnt, Stress als etwas Negatives zu sehen. In Wirklichkeit ist Stress jedoch nichts anderes als eine psychologische und physiologische Reaktion, die der Organismus angesichts von Aufgaben, Schwierigkeiten oder Lebensereignissen, die als besonders herausfordernd bewertet werden, auslöst. Stress an sich ist ein nützlicher Mechanismus für Anpassung und Evolution. Man könnte sagen, dass er weder negativ noch positiv ist, aber das hängt von jedem von uns ab: Die Wahrnehmung von Stress ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich.

Der Einfachheit halber können wir jedoch sagen, dass wir zwei Arten von Stress erleben können. Den sogenannten "Eustress" und den sogenannten "Distress". Eustress führt zu körperlichen und geistigen Höchstleistungen, er fordert Sie kurzzeitig heraus und aktiviert so Ihr System. Distress bewirkt das Gleiche, nur über einen viel längeren Zeitraum. Eustress zeichnet sich dadurch aus, dass er sich mit Ruhephasen abwechselt und motivierend wirkt. Distress hingegen ist ein Dauerzustand, der keine Pausen zulässt und erschöpfend wirkt.

Die Unterscheidung zwischen Eustress und Distress hängt eng damit zusammen, wie wir Ereignisse wahrnehmen. Wenn wir etwas als Bedrohung empfinden, löst dies eine große Druck- und Angstreaktion aus (das nennen wir Distress), während die Wahrnehmung einer Situation als Herausforderung dazu führen kann, dass wir aufgeregter sind und sogar mehr Spaß daran haben (das ist Eustress). Das Training von positivem Denken, Optimismus und einer lösungsorientierten Herangehensweise an Probleme hilft uns daher, das Eustress-Niveau zu erhöhen. Mehr dazu finden Sie in dem Kapitel, in dem wir über die 7 Säulen der Resilienz sprechen.

Diese Grafik zeigt die Unterschiede zwischen Eustress und Distress:



Können wir uns besser fühlen, wenn wir unsere Einstellung zum Stress ändern? Kann Stress auch eine positive Seite haben?

Kelly McGonigal, Gesundheitspsychologin und Dozentin an der Stanford University, schlägt eine ungewöhnliche Sichtweise auf das Phänomen Stress vor, das üblicherweise als negativ und problematisch angesehen wird. Sie lädt uns ein, unsere Denkweise zu ändern und Stress als ein Zeichen von vitalem Antrieb, Energie und Vorbereitung auf eine Herausforderung zu sehen und nicht (nur) als einen Feind, den es zu beseitigen gilt. Schauen Sie sich das Video an, um zu sehen, dass Stress auch unser Freund sein kann.

[https://www.ted.com/talks/kelly\\_mcgonigal\\_how\\_to\\_make\\_stress\\_your\\_friend?subtitle=en&geo=it&trigger=5s](https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend?subtitle=en&geo=it&trigger=5s)

Wenn wir umgangssprachlich von Stress sprechen, meinen wir immer den negativen Stress, also die Belastung. Das ist das, was uns im Alltag Probleme und Schweißausbrüche bereitet und uns daran hindert, gut zu schlafen. Wenn der Körper nicht aus dem Stresszustand herauskommt, führt das zu einem erhöhten Puls und Blutdruck. Die Blutgerinnung wird verstärkt, was auf Dauer die Blutgefäße schädigt. Dadurch steigt das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle und auch andere Herz-Kreislauf-Probleme werden dadurch begünstigt. Ist dies dauerhaft der Fall, begünstigt es die Entstehung von Diabetes.

Stress ist eine Reaktionsweise, die durch mehrere Hormone und Neurotransmitter vermittelt wird. Insbesondere Cortisol, ein Hormon, das von den Nebennieren auf Veranlassung des Gehirns produziert wird; es erhöht den Blutzucker und die Fette im Blutkreislauf, um die Energie bereitzustellen, die der Körper zur Reaktion benötigt.

Weitere Stoffe, die als Reaktion auf Stress freigesetzt werden, sind die Katecholamine: Dazu gehören Adrenalin und Noradrenalin, die für die Veränderungen (z. B. beschleunigter Herzschlag) verantwortlich sind, die die Notfallreaktion ausmachen. Es ist klar, dass die Notfallreaktion sehr stark

von unserer Wahrnehmung abhängt. Wenn eine Person einen Notfall wahrnimmt, eine Situation, die nicht wirklich gefährlich ist, wie es zum Beispiel bei Menschen der Fall ist, die besonders ängstlich sind, lebt der Körper in einem Alarmzustand, der Stressreaktionen hervorruft und anheizt.

Stress hält auch das Immunsystem ständig aktiv, was bedeutet, dass das Immunsystem nicht so effizient arbeiten kann, wenn es gebraucht wird, d. h. wenn ein Bakterium oder Virus in den Körper eindringt.

Hinzu kommt, dass Menschen, die unter großem Stress stehen, oft zu einem ungesunden Lebensstil neigen. Bewegung und gesunde Ernährung werden oft weniger praktiziert, und gestresste Menschen greifen eher zu Stress abbauenden Substanzen wie Alkohol, Fast Food oder (noch mehr) Zigaretten.

Auch das Risiko psychischer Erkrankungen wie Depressionen oder Angstzustände wird durch ein hohes Maß an Stress erhöht.



Stress führt zu einer Vielzahl negativer Auswirkungen auf Ihren Körper und Ihre Psyche. Aus diesem Grund ist es sehr wichtig, Stress zu reduzieren und Dauerstress zu vermeiden.

Auf den folgenden Seiten werden die Risikofaktoren für Stress im Pflegesektor und die Schutzfaktoren, die ihnen entgegenwirken können, beschrieben.

### 3.3 Risikofaktoren für Pflegekräfte

Als pflegende:r Angehörige:r oder als Beschäftigte:r im Pflegebereich sind Sie einer Reihe von Risikofaktoren ausgesetzt, die Sie belasten oder sich negativ auf Ihre psychische Gesundheit auswirken können. Doch was bedeutet der Begriff Risikofaktoren eigentlich?



Ein Risikofaktor ist ein Merkmal, ein Zustand oder ein Verhalten, das die Wahrscheinlichkeit erhöht, an einer Krankheit oder einer schlechten Angewohnheit zu erkranken.

Dieses Kapitel befasst sich mit den Risikofaktoren, die sich auf die psychische Gesundheit von formell oder informell Pflegenden auswirken.

#### **Welche Risikofaktoren gibt es, die sich auf die psychische Gesundheit auswirken?**

1. Hohe Arbeitsbelastung
2. Umgang mit Krankheit und Tod
3. Konflikte im zwischenmenschlichen Bereich
4. Mangelnde Wertschätzung
5. Schichtarbeit und Überstunden

Wahrscheinlich haben Sie bei dieser Aufzählung zustimmend mit dem Kopf genickt. Im Folgenden werden die einzelnen Punkte etwas ausführlicher behandelt.



### 1. Hohe Arbeitsbelastung

Im Pflegesektor herrscht seit Jahren ein Mangel an qualifizierten Pflegekräften. Gleichzeitig werden die Menschen immer älter und der demografische Wandel führt dazu, dass es immer mehr pflegebedürftige Menschen gibt. Neben diesem Ungleichgewicht im Verhältnis von Pflegenden zu Pflegebedürftigen haben die Aufgaben der einzelnen Pflegenden in den letzten Jahren deutlich zugenommen.

### 2. Umgang mit Krankheit und Tod

In kaum einem anderen Berufsfeld kommt man so oft mit Krankheit und Tod in Berührung wie in der Pflege. Ständig damit konfrontiert zu sein, dass Menschen ihren Kampf gegen eine Krankheit verlieren, einen Unfall nur mit schwersten Verletzungen oder gar nicht überleben, Menschen in den Tod zu begleiten und trauernde Angehörige zu sehen, kann sehr belastend sein und auch nach dem Arbeitstag noch nachwirken. Es macht uns verletzlicher, weil es uns zwingt, uns dem größten Dilemma der Existenz zu stellen: dem menschlichen Schmerz und der Unsicherheit.

### 3. Zwischenmenschliche Konflikte

Je nach Arbeitskontext befinden sich Pflegendе und ihre Angehörigen in der Regel in einer Ausnahmesituation. Dies führt zu intensiven Emotionen, die manchmal zu Schwierigkeiten in den Beziehungen führen können. Die täglichen Herausforderungen, die Bewältigungsschwierigkeiten und die starken Emotionen, die die Pflegetätigkeit mit sich bringt, machen uns manchmal unfähig, ein gutes emotionales Management zu haben: Das hat negative Folgen und schlechte Auswirkungen auf die Beziehungen in unserem Umfeld. Patienten können das Gefühl haben, dass sie nicht genug Zeit für die Pflege bekommen, Angehörige denken vielleicht, dass sie bei Google eine bessere Behandlungsmethode entdeckt haben und dass das Krankenhaus, das Pflegeheim usw. generell nicht gut genug ist. Außerdem kommt es aufgrund des herrschenden Drucks zu Streitigkeiten mit Vorgesetzten und Kolleg:innen.

#### 4. Mangelnde Wertschätzung

Die Tatsache, dass Pflegekräfte jeden Tag hart für die Gesundheit anderer Menschen arbeiten, wird in der Gesellschaft leider viel zu wenig gesehen und gewürdigt. Tägliches Balkonklatschen wie bei der Covid-Pandemie reicht einfach nicht aus. Wie der Bericht der Internationalen Arbeitsorganisation hervorgehoben hat, sind das Fehlen einer monetären Entlohnung und die Vorstellung, dass Pflegearbeit keine besonderen Fähigkeiten und Fertigkeiten erfordert, oft die Ursache für die geringe Wertschätzung von Pflegeaufgaben und die Frustration von Millionen von Menschen, die diese Arbeit leisten.

Trotz ihrer Bedeutung für die Volkswirtschaften aller Länder wird die Pflegearbeit in ihrem wirtschaftlichen und sozialen Wert oft nicht angemessen anerkannt, obwohl sie einen grundlegenden Beitrag zum sozialen Fortschritt leistet.

#### 5. Schichtarbeit und Überstunden

Pflegebedürftige Menschen haben keine Bürozeiten, sie brauchen eine Rund-um-die-Uhr-Betreuung. Das erfordert Nacht- und Schichtarbeit und unregelmäßige Arbeitszeiten. Das belastet den Körper, weil der Schlafrythmus gestört wird. Aufgrund des Arbeitskräftemangels im Pflegesektor müssen viele Menschen, die in der Pflege arbeiten, Überstunden machen, um das Arbeitspensum zu bewältigen. Aber wir müssen uns darüber im Klaren sein, dass die Arbeitsbelastung aufgrund der Merkmale der Pflegearbeit immer auch eine Belastung durch Gefühle, Gedanken und Beziehungsprobleme ist. Diese Überlastung kann oft nicht in Form von Zeit und Energie ausgeglichen werden.



Die oben genannten Risikofaktoren stellen eine enorme Belastung für Sie und Ihre Kolleg:innen dar. Laut einer Studie glauben sechs von zehn Personen, die im Pflegebereich tätig sind, nicht, dass sie in ihrem derzeitigen Beruf bis zur Rente durchhalten können.

Erkennen Sie sich wieder? Oder gehören Sie noch zu der Minderheit der Menschen, die sich vorstellen können, bis zur Rente in ihrem Beruf zu bleiben? Auch wenn dies auf Sie zutrifft, ist es wichtig, dass Sie gut für sich und Ihre psychische Gesundheit sorgen, damit dies so bleibt und Sie noch lange in Ihrem Beruf bleiben können und wollen.

Um dies zu erreichen, ist es wichtig, dass Sie die Risikofaktoren ausgleichen können. Etwas, das das Risiko ausgleicht. Hier kommen die sogenannten Schutzfaktoren ins Spiel.

### 3.4 Die Bedeutung der Stärkung von Lebenskompetenzen als Schutzfaktoren

Wenn Menschen trotz belastender Lebensumstände und Krisen psychische Gesundheit entwickeln und erhalten, liegt das daran, dass sie Lebenskompetenzen ausgebildet haben, die mit Resilienz korrelieren. Schutzfaktoren, die die Wahrscheinlichkeit des Auftretens von Störungen in Gegenwart von Stress verringern, haben einen erheblichen Einfluss auf die Entwicklung von Resilienz.

Wie Sie sehen können, ist dies die Verbindung zur Resilienz. Wie Sie bereits aus den vorangegangenen Seiten wissen, ist die Resilienz ein Schlüsselfaktor für die Erhaltung der psychischen Gesundheit. Schutzfaktoren verringern die Wahrscheinlichkeit, psychische Beschwerden, allgemeines Unwohlsein und manchmal sogar psychische oder körperliche Krankheiten zu entwickeln, und tragen somit wesentlich zur Resilienz eines Menschen bei.

Was aber sind Schutzfaktoren? Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) spricht von sogenannten "Lebenskompetenzen".



Der WHO zufolge ist ein Mensch kompetent im Leben, "wenn er sich selbst kennt und mag, einfühlsam ist, kritisch und kreativ denkt, kommunizieren und Beziehungen aufbauen kann, wohlüberlegte Entscheidungen trifft, Probleme erfolgreich löst und mit Emotionen und Stress umgehen kann".



In den folgenden Punkten werden einzelne Schutzfaktoren näher betrachtet, die jeweils einen Resilienzfaktor darstellen und somit im Gegensatz zu den Risikofaktoren stehen.

### 3.5 Selbstwahrnehmung als Resilienzfaktor



Selbstwahrnehmung ist die Wahrnehmung des Selbst, d.h. der eigenen Person.

Die Selbstwahrnehmung ist der Grundstein dafür, dass man überhaupt Resilienz aufbauen kann. Man muss sich seiner selbst bewusst sein, d. h. sich selbst spüren, um überhaupt zu erkennen, was man braucht.

Selbstbewusstsein ist die Fähigkeit, sich selbst zu spüren; Daniel Goleman, der große amerikanische Psychologe, beschreibt es als "die Fähigkeit, ein Gefühl zu erkennen, wenn es auftaucht". Mit anderen Worten, es ist die objektive Wahrnehmung der eigenen Stimmungen, die oft als die Fähigkeit bezeichnet wird, auf sich selbst "herabzusehen".



Um die Selbstwahrnehmung ein wenig greifbarer zu machen, versuchen Sie folgendes: Konzentrieren Sie sich auf Ihren Körper, gehen Sie in Gedanken alle Teile Ihres Körpers durch. Beginnen Sie mit Ihren Füßen. Dann konzentrieren Sie sich auf Ihre Beine, Ihre Oberschenkel, Ihre Hüften, Ihren Bauch, Ihre Brust, Ihren Rücken, Ihre Arme, Ihren Kopf und Ihr Gesicht. Was spüren Sie? Gibt es einen Bereich, der drückt oder schmerzt? Ist ein Teil Ihres Körpers schwer oder müde? Was fällt Ihnen sonst noch auf? Vielleicht ein bestimmtes Gefühl?

Alles, was Sie in dieser kurzen Übung gespürt haben, ist Selbstwahrnehmung. Je besser Ihre Selbstwahrnehmung ist, desto besser können Sie Ihre Resilienz entwickeln.

Die Selbstwahrnehmung ist daher eng mit der Fähigkeit verbunden, unsere Bedürfnisse zu verstehen. Die Bedürfniswahrnehmung beginnt mit der Selbstwahrnehmung. Das bedeutet, dass Sie eine bestimmte Bewegung in Ihrem Körper wahrnehmen oder ein Gefühl empfinden. Wenn Sie über Bedürfnisbewusstsein verfügen, können Sie diese Wahrnehmungen in Bewusstsein umsetzen. Wenn Sie über Bedürfnisbewusstsein verfügen, sind Sie auch in der Lage, Bedürfnisse in Forderungen umzuwandeln, entweder an sich selbst oder an andere.



Sie haben einen langen Tag hinter sich. Sie fühlen sich müde und gestresst zugleich. Sie merken, dass Ihnen viele Gedanken im Kopf herumgehen. Sie spüren körperliche Beschwerden, wie Kopfschmerzen, und auch emotionales und geistiges Unbehagen: Sie haben leichte Angstzustände, schlechte Laune und das Bedürfnis, allein zu sein. Sie beschließen, einen Spaziergang zu machen, um Ihre Gedanken zu sortieren und den Kopf frei zu bekommen. Dann nehmen Sie ein entspannendes Schaumbad. Sie fühlen sich viel besser, weil Sie Ihr Bedürfnis nach Entspannung und Ruhe erkannt und befriedigt haben.

## 3.6 Problemlösungskompetenz als Resilienzfaktor

Ein weiterer wichtiger Resilienzfaktor ist die Fähigkeit, Probleme zu lösen. Das ist leicht zu verstehen, wenn man einen Moment darüber nachdenkt. Wer die Erfahrung gemacht hat, dass er seine Probleme selbst lösen kann, ohne auf fremde Hilfe angewiesen zu sein, gewinnt das Selbstvertrauen, für sich selbst einzustehen und sich aus schwierigen Situationen zu befreien. Diese Sicherheit im Kopf zu haben, trägt wesentlich zur Resilienz bei.

Aber wie löst man ein Problem? Theoretisch kann die Problemlösung in fünf Schritte unterteilt werden:

1. **Das Problem erkennen:** Wenn man nicht erkennt, dass es ein Problem gibt, wird man es nicht lösen können. Deshalb ist es wichtig, zu erkennen, wo ein Problem besteht und es genau zu benennen. Je konkreter ein Problem benannt werden kann, desto besser lässt es sich lösen.
2. **Analysieren Sie das Problem:** Als nächster Schritt ist es wichtig zu erkennen, wie und wo das Problem entstanden ist, wann es zum ersten Mal aufgetreten ist und warum es nicht früher erkannt wurde. Es macht jedoch keinen Sinn, hier nach Schuldigen zu suchen
3. **Entwickeln Sie mögliche Lösungen:** Jetzt ist es an der Zeit, Lösungen zu finden. Dabei können Sie durchaus kreativ sein

4. **Das Problem aktiv lösen:** In diesem Schritt wird aktiv nach einer Lösung gesucht, um das Problem zu lösen.
5. **Bewerten Sie, ob das Problem gelöst wurde:** Nachdem Sie das Problem gelöst haben, sollten Sie sich noch einmal konkret ansehen, ob das Problem wirklich gelöst ist. Wenn nicht, beginnt der Problemlösungsprozess von vorne.

Diese Schritte können jedoch nur umgesetzt werden, wenn wir gleichzeitig wissen, wie wir unsere Emotionen gut erkennen und steuern können. Dies wiederum hängt von unserer Selbstwahrnehmung ab: Wir beginnen also zu erkennen, dass die Lebenskompetenzen eng miteinander verbunden sind: Wir werden in der Lage sein, die 5 zuvor beschriebenen Schritte erfolgreich anzuwenden, während wir die anderen Lebenskompetenzen trainieren.

Lebenskompetenzen sind wie ein "psychologischer Körper". Wir können nicht nur im rechten Bein oder im linken Arm stark sein: Um einer Herausforderung standhalten zu können, müssen wir als Ganzes trainiert werden.



Im Einklang mit dem zuvor Gesagten haben Sie nun verstanden, dass Sie zur Lösung von Problemen verschiedene Fähigkeiten benötigen. Die wichtigsten davon sind:

- **Analytisches Denken:** Analytisches Denken bedeutet, Probleme zu lösen, indem man logisch denkt und sie in kleinere Teile zerlegt.
- **Eigeninitiative:** Eigeninitiative bedeutet, dass Sie Aufgaben aus eigener Initiative erledigen, ohne dass jemand anderes Sie dazu auffordern muss.
- **Emotionale Intelligenz:** Emotionale Intelligenz ist die Fähigkeit, die eigenen Gefühle und die Gefühle anderer zu verstehen und damit umzugehen.
- **Emotionale Stabilität:** Emotionale Stabilität bedeutet, auch in stressigen oder schwierigen Situationen ruhig und ausgeglichen zu bleiben.
- **Ergebnisorientiertheit:** Ergebnisorientierung bedeutet, dass man sich auf die Erreichung von Zielen konzentriert und dabei effektiv und effizient arbeitet.
- **Hands-on-Mentalität:** Praktische Mentalität bedeutet, einen praktischen und aktiven Ansatz zu verfolgen und Probleme direkt zu lösen.
- **Konfliktfähigkeit:** Konfliktfähigkeit ist die Fähigkeit, Meinungsverschiedenheiten konstruktiv und respektvoll zu lösen.
- **Kreativität:** Kreativität ist die Fähigkeit, neue und originelle Ideen zu entwickeln und umzusetzen.
- **Selbstvertrauen:** Selbstvertrauen ist das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Entscheidungen.
- **Selbstreflexion:** Selbstreflexion bedeutet, über das eigene Verhalten und die eigenen Gedanken nachzudenken, um sich selbst besser zu verstehen und zu entwickeln.

### 3.7 Kritisches und kreatives Denken als Resilienzfaktor

Neben Problemlösungsfähigkeiten und einem Gefühl der Kontrolle ist die Fähigkeit zu kritischem und kreativem Denken ein weiterer wichtiger Resilienzfaktor. Kritisches und kreatives Denken hilft Menschen, Probleme und Herausforderungen aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten und

unkonventionelle Lösungen zu finden. Sie denken über den Tellerrand hinaus und finden Wege, an die sie ohne kritisches oder kreatives Denken nicht gedacht hätten.

Kreatives und kritisches Denken ist gefragt, vor allem, wenn man oft mit unerwarteten oder komplexen Situationen konfrontiert wird. Und Sie wissen am besten, dass dies im Pflegesektor oft der Fall ist.



Selina pflegt ihre demenzkranke Mutter zu Hause. Vor ein paar Tagen stellte Selina fest, dass es ihrer Mutter immer schlechter ging, obwohl der Arzt gerade ihre Medikamente geändert hatte.

Kritisches Denken: Selina überprüft noch einmal die Angaben zu den Medikamenten und bespricht die Situation mit dem Arzt. Sie zieht auch in Erwägung, eine zweite Meinung einzuholen, nachdem der erste Arzt ihr versichert hat, dass nichts weiter getan werden kann, als die Medikamente, die sie bereits kennt, weiter zu verabreichen.

Kritisches Denken und das Finden kreativer Lösungen tragen zu dem Gefühl bei, das Leben „im Griff“ zu haben und etwas bewirken zu können. Aus diesem Grund wird diese Fähigkeit als Resilienzfaktor kategorisiert.

### 3.8 Entscheidungsfähigkeit als Resilienzfaktor

In der Pflege sind Sie jeden Tag mit wichtigen Entscheidungen konfrontiert. Die Auswahl der Patientenreihenfolge, die Zusammenstellung der richtigen Medikamente, die Entscheidung, ob jemand ins Krankenhaus eingewiesen werden soll oder nicht, sind nur einige Beispiele für Ihre Entscheidungen.

Viele tägliche Entscheidungen fühlen sich jedoch gar nicht wie Entscheidungen an. Zum Beispiel, jeden Tag zur Arbeit zu gehen. Sie haben sich vielleicht schon vor Jahren für Ihren Beruf entschieden. In Wirklichkeit tun Sie es immer noch, indem Sie jeden Tag hingehen und sich nicht neu orientieren oder in eine andere Richtung ausbilden.

Die Fähigkeit, aktiv und bewusst Entscheidungen zu treffen, ist ein wichtiger Aspekt. Auch hier geht es darum, die Kontrolle über das eigene Leben zu übernehmen. Auch das Bewusstsein, dass keine Entscheidung auch eine Entscheidung sein kann, spielt hier eine Rolle.

Nehmen wir das Beispiel Ihres Arbeitsplatzes. Wenn Sie sich nicht entscheiden zu kündigen, entscheiden Sie sich indirekt dafür, in diesem Job zu bleiben. Sicherlich werden Entscheidungen von vielen Faktoren beeinflusst. Wichtig ist, dass wir uns der Gründe bewusst sind, warum wir uns für oder gegen eine Sache entscheiden. Dieses Bewusstsein wird zur eigentlichen Motivation für die Entscheidung (oder Nicht-Entscheidung), legitimiert sie und gibt uns mehr Vertrauen in unsere Entscheidung. Es fühlt sich besser an, wenn Sie sich aktiv dafür entscheiden, in Ihrem Job zu bleiben. Vielleicht nehmen Sie sich eine ruhige Minute, um darüber nachzudenken, und treffen Sie eine bewusste Entscheidung, in Ihrem Job zu bleiben. Sie werden sehen, dass sich Ihr tägliches Pendeln etwas leichter anfühlt.



Selbst diejenigen, die sich nicht aktiv entscheiden, entscheiden sich. Es ist ein gutes Gefühl, eine Wahl zu haben. Treffen Sie aktiv Entscheidungen!

## 3.9 Stressbewältigung

In einem so schwierigen Beruf wie dem des Pflegers/der Pflegerin gibt es viele Stressquellen: Um Stress zu bewältigen, muss man die Ursachen für Anspannung und Stress im Alltag und in den Ausnahmesituationen, die das Leben uns beschert, erkennen. Und genau darin liegt die Erkenntnis. Aber dann muss man auch handeln: Stressbewältigung bedeutet auch, Strategien zu finden, um den Zustand, in dem wir uns befinden, zu verändern, entweder durch Eingriffe in die Umwelt oder durch uns selbst und durch die Übernahme von Verhaltensweisen, die uns "Treibstoff" geben können. Eines der Schlüsselemente der Stressbewältigung ist also die Fähigkeit, Gewohnheiten anzunehmen oder Entscheidungen zu treffen, die uns Energie geben.

Jeder, der jetzt eine Augenbraue hochgezogen hat: Keine Sorge! An dieser Stelle wird es nicht esoterisch. Das Wort "Energien" ist nicht übernatürlich gemeint, sondern bezieht sich in diesem Fall auf die persönlichen (mental, emotionalen, spirituellen und physischen) Ressourcen, die einem Menschen zur Verfügung stehen. Vielleicht kennen Sie die Situation, dass Ihnen jemand Ihre "Energie" raubt. Das ist die Art von Energie, die gemeint ist.

Um eine widerstandsfähige Person zu sein, ist es wichtig, sich aktiv um die eigene Energie zu kümmern und sich mit positiven Dingen zu umgeben. Dies geschieht, indem man sich auf positive Dinge konzentriert, positive Beziehungen und Aktivitäten pflegt, die einem gut tun und Spaß machen. Das Schöne im Alltag zu sehen, Menschen um sich zu haben, die einem gut tun, und die Freizeit mit Hobbys zu füllen, erleichtert den Stressabbau, verbessert die Stimmung und erhöht die geistige und emotionale Belastbarkeit. Der pure Resilienzverstärker.



Konzentrieren Sie sich auf positive Dinge: Achten Sie auf die kleinen positiven Dinge in Ihrem Alltag: Patient 1 hat Sie angelächelt oder ein Verwandter hat sich bei Ihnen bedankt.

Pflege von Beziehungen: Sie pflegen ein gutes Verhältnis zu Ihren Kollegen. Die gemeinsame Mittagspause ist immer lustig und entspannend.

Ausgleichende Aktivitäten: Sie sind ein absoluter Bücherwurm. Sie nehmen sich abends regelmäßig eine Stunde Zeit, um Ihr aktuelles Buch weiterzulesen.

### **Gesunder Körper - gesunder Geist**

Wenn Sie nach einem langen Arbeitstag gerne Sportkleidung und bequeme Schuhe anziehen und draußen an der frischen Luft trainieren, wissen Sie, dass Sie sich danach besser fühlen - auch im Kopf. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass einige psychische Störungen durch Bewegung und Sport gelindert werden können. Bewegung kann sogar dazu beitragen, Angstzustände, depressive Verstimmungen und Ähnliches zu verhindern. Aber warum ist dies der Fall?

Bewegung und Sport führen zu mehr Selbstakzeptanz, Selbstwertgefühl und Resilienz. Alles wichtige Stichworte zur Resilienz. Neben Bewegung und Sport können Sie Ihrem Körper - und damit Ihrer Psyche - auch auf andere Weise viel Gutes tun:

- **Stressausgleich** - Vermeiden Sie Dauerstress und sorgen Sie dafür, dass Sie Ihr Stressniveau regelmäßig senken.
- **Entspannungsübungen** - helfen Ihnen, Ihren Stress abzubauen und die Muskeln in Ihrem Körper zu entspannen.

- **Ausreichend Schlaf** - Ihr Gehirn verarbeitet Reize und Informationen, wenn es völlig ruhig ist, und das brauchen die Menschen dringend. Nicht umsonst ist Schlafentzug eine Foltermethode.
- **Ausgewogene Ernährung** - Es gibt Studien, die darauf hinweisen, dass Fast Food Depressionen verstärken kann. Ernähren Sie sich ausgewogen und wählen Sie nach Möglichkeit unverarbeitete Lebensmittel.

### 3.10 Emotionales Bewusstsein und effektive Kommunikation als Resilienzfaktoren

Wie geht es Ihnen? Gut? - Wirklich gut?

Wissen Sie überhaupt, wie Sie sich fühlen? Haben Sie aktiv darüber nachgedacht? Die Hektik des Alltags lässt uns oft keine Zeit, darüber nachzudenken, wie wir uns fühlen und was genau wir fühlen. Ein Gefühl muss erst in den Vordergrund treten, damit wir es wirklich wahrnehmen, zwischen all den Aufgaben, mit denen wir im Alltag konfrontiert sind.

Es ist wichtig, dass Sie wissen, wie Sie sich fühlen und was Sie fühlen. Wenn Sie wissen, was emotional vor sich geht, können Sie es in Worte fassen und den Menschen in Ihrer Umgebung sagen, was Sie brauchen und warum Ihre Stimmung anders ist als sonst. Nehmen wir ein Beispiel, um dies zu verdeutlichen:



Franz ist heute sehr müde. Seine Tochter ist krank, er hat sich die ganze Nacht um sie gekümmert und deshalb nicht viel geschlafen. Er macht sich auch Sorgen, weil sie hohes Fieber hatte. Seine Gedanken schweifen ständig von der Arbeit ab und es fällt ihm schwer, sich zu konzentrieren. Seine Kollegin Susanne fragt ihn, warum er so abwesend ist. Franz spürt seine Gefühle und weiß, wie es ihm geht, und antwortet: "Meine Tochter ist krank, ich bin total übermüdet und mache mir Sorgen um sie". Susanne ist verständnisvoll und wirft den Rest des Tages immer wieder einen Blick auf Franz und fragt ihn, ob sie ihm helfen kann. Trotzdem verbringen die beiden einen relativ schönen Tag miteinander.

Stellen Sie sich vor, Franz ist sich seiner Gefühle nicht bewusst. Das gleiche Beispiel könnte dann wie folgt aussehen:



Franz ist heute sehr müde. Seine Tochter ist krank, er hat sich die ganze Nacht um sie gekümmert und deshalb nicht viel geschlafen. Er macht sich auch Sorgen, weil sie hohes Fieber hatte. Seine Gedanken schweifen ständig von der Arbeit ab und es fällt ihm schwer, sich zu konzentrieren. Alles ist heute irgendwie schwieriger für ihn als sonst. Franz ist genervt. Die Patienten sind heute sehr anstrengend. Als seine Kollegin Susanne ihn fragt, warum er abgelenkt ist, reißt ihm der Geduldsfaden: "Was ist denn los? Es ist doch nichts los, lass mich in Ruhe". Susanne ist verärgert und geht. Sie geht Franz an diesem Tag aus dem Weg. Franz und Susanne ärgern sich übereinander und sind mit dem Tag fertig.

Was denken Sie, welches Szenario ist langfristig gesünder für Franz (und Susanne)? - Ganz genau! Das erste natürlich.

Sich seiner Gefühle bewusst zu sein, ist eine Sache, über diese Gefühle zu kommunizieren und auch die Gefühle anderer zu erkennen, ist die andere. Der Schlüssel ist also die Fähigkeit, effektiv zu kommunizieren.

**Effektive Kommunikation** ist eine wichtige Lebenskompetenz, die das Verständnis fördert, Beziehungen aufbaut und es dem Einzelnen ermöglicht, sich in verschiedenen sozialen und beruflichen Situationen erfolgreich zu bewegen. Sie beinhaltet den klaren, präzisen und durchdachten Austausch von Informationen, Ideen und Emotionen zwischen Menschen. Effektive Kommunikator:innen sind in der Lage, ihre Gedanken auszudrücken und anderen aktiv zuzuhören, um sicherzustellen, dass die Botschaften richtig empfangen und verstanden werden.

Zu den Schlüsselkomponenten einer wirksamen Kommunikation gehören Klarheit, aktives Zuhören, Einfühlungsvermögen und Anpassungsfähigkeit. Klarheit sorgt dafür, dass die Botschaft geradlinig und unmissverständlich ist, wodurch das Risiko von Missverständnissen verringert wird. Aktives Zuhören bedeutet, sich ganz auf den/die Sprecher:in zu konzentrieren, seine/ihre Botschaft zu verstehen und überlegt zu antworten. Einfühlungsvermögen ermöglicht es Menschen, mit anderen auf einer emotionalen Ebene in Kontakt zu treten und so gegenseitigen Respekt und Vertrauen zu fördern. Anpassungsfähigkeit ermöglicht es dem Einzelnen, seinen Kommunikationsstil auf unterschiedliche Kontexte und Zielgruppen abzustimmen.

Die Entwicklung starker Kommunikationsfähigkeiten kann zu zahlreichen Vorteilen führen, z. B. zu besseren Beziehungen, verbesserten Problemlösungsfähigkeiten und größerem beruflichen Erfolg. Sie befähigt den/die Einzelne:n, seine Bedürfnisse und Meinungen selbstbewusst zu äußern, effektiv zu verhandeln und Konflikte gütlich zu lösen. In einer zunehmend vernetzten Welt ist die Beherrschung der Kunst der effektiven Kommunikation entscheidend für das persönliche und kollektive Wachstum.



Wenn Sie wissen, wie Sie sich fühlen, können Sie dies mitteilen und Ihre Umgebung kann auf Sie und Ihren Zustand Rücksicht nehmen. Das Erkennen und Ausdrücken von Gefühlen ermöglicht es Ihnen auch, Forderungen an Ihre Mitmenschen zu stellen. Das ist ein guter Schritt auf dem Weg zu aufrichtigen Beziehungen!

### 3.11 Empathie als Resilienzfaktor

In diesem Punkt geht es um dasselbe Thema wie im vorherigen - das Verstehen von Gefühlen. Allerdings bezieht sich das Verstehen von Emotionen hier auf die andere Person und nicht auf Ihre eigenen Gefühle. Empathie beschreibt die Fähigkeit, nicht nur die eigenen Gefühle zu erkennen, zu verstehen und gut mit ihnen umzugehen, sondern auch die Gefühle Ihrer Mitmenschen.

Im Pflegebereich hat man viel mit anderen Menschen zu tun. Es erleichtert die Arbeit sehr, wenn man die Gefühle der Person, mit der man zu tun hat, erkennt und versteht. Hier ist ein Beispiel:



Der Pfleger Josef kümmert sich um einen Patienten, der gerade eine schwierige Diagnose erhalten hat. Der Patient ist sehr ruhig, seine Augen bewegen sich schnell und er atmet tief. Josef erkennt das Verhalten als Angst und drückt seine Beobachtung klar und einfühlsam aus. Er könnte sagen: "Ich kann sehen, dass Sie sich Sorgen machen. Das ist völlig verständlich. Ich bin hier, um dir zu helfen und deine Fragen zu beantworten".

Durch diese einfühlsame Kommunikation schafft Josef Vertrauen und ermöglicht es dem Patienten, seine Gefühle auszudrücken.

Empathie ist also die Fähigkeit, sich in die Lage des anderen hineinzusetzen und dadurch Gefühle und Gedanken wahrzunehmen. Es ist die Fähigkeit, die Welt so zu sehen, wie andere sie sehen, nicht zu urteilen und die Gefühle anderer zu verstehen, ohne sie von den eigenen zu trennen.

Sie ist eine wichtige soziale Fähigkeit und eines der grundlegenden Instrumente für eine effektive und lohnende zwischenmenschliche Kommunikation. In zwischenmenschlichen Beziehungen ist Empathie eines der Haupttore zu den Gemütszuständen anderer Menschen und zur Welt im Allgemeinen. Sie können also gut verstehen, wie wichtig diese Lebenskompetenz für die Pflegearbeit ist!

### 3.12 Soziale und beziehungsbezogene Schutzfaktoren

In den meisten der vorangegangenen Punkte wurden Faktoren hervorgehoben, die nur Sie als Person betreffen. Der vorherige Punkt hat bereits Ihr Gegenüber einbezogen. Dieser Punkt knüpft daran an. Nämlich an Ihr Netzwerk.



Ein soziales Netzwerk beschreibt die Einbindung einer Person in ihr soziales Umfeld. Zu diesem Netzwerk gehören Freund:innen, Familie, Nachbar:innen, Arbeitskolleg:innen, Unternehmen und Behörden. Zwischen ihnen entsteht ein komplexes Geflecht von Verbindungen - ein Netzwerk.

Wahrscheinlich kennen Sie das Gefühl: Nach einem langen Tag tut es unglaublich gut, mit der besten Freundin oder dem besten Freund zu sprechen und über den Tag zu reden. Sie spüren sofort, wie sich Ihr Akku wieder auflädt. Es ist also leicht zu verstehen, dass Ihr soziales Netzwerk ein wichtiger Resilienzfaktor ist.

Um ein starkes Netzwerk aufzubauen und dauerhafte Beziehungen zu unterhalten, muss man gut kommunizieren, Empathie zeigen und Konflikte lösen können.



Bevor Sie weiter darüber lesen, wie Sie den Schutzfaktor stärken können, sehen Sie sich dieses Video über die Lektionen an, die Sie aus einer Studie über Glück gelernt haben: <https://www.youtube.com/watch?v=8KkKuTCFvzI>  
<https://www.youtube.com/watch?v=8KkKuTCFvzI>

### 3.13 Strategien zur Stärkung der Schutzfaktoren

Nach der Benennung und Beschreibung der einzelnen Lebenskompetenzen, die allesamt Schutzfaktoren für Sie sind und Ihre Resilienz stärken, geht es in diesem Abschnitt darum, wie Sie diese Schutzfaktoren gezielt stärken können, welche Methoden es dafür gibt und wie Sie diese anwenden können.

Die folgenden Strategien können Ihnen helfen, die oben genannten und beschriebenen Schutzfaktoren zu stärken. Für diese Strategien brauchen Sie keine anderen Menschen oder fremde Hilfe. Sie können die Strategien selbst anwenden:

- **Selbstwahrnehmung und Bewusstsein für Bedürfnisse:** Üben Sie sich regelmäßig in Selbstreflexion. Das bedeutet, dass Sie sich jeden Tag bewusst Zeit nehmen, um darüber nachzudenken, wie Ihr Tag war und wie Sie sich gefühlt haben. Achten Sie darauf, dass Sie nicht nur über Ihren Tag nachdenken, sondern wirklich in Ihren ganzen Körper hineinspüren.
- **Emotionale Intelligenz:** Durch aktives Zuhören und Beobachten können Sie besser erkennen, wie sich andere Menschen fühlen. Versuchen Sie, hinter die gesprochenen Worte zu hören und Fragen zu stellen, um Ihr Gegenüber besser zu verstehen! Überlegen Sie, warum Ihr:e Gesprächspartner:in ängstlich/nervös/ängstlich ist, und berücksichtigen Sie auch die Gefühle Ihres Gegenübers.
- **Problemlösungskompetenz, kreatives und kritisches Denken:** Nehmen Sie sich bewusst Zeit für die Suche nach Lösungen und seien Sie offen für neue Ideen und Lösungsvorschläge. Schreiben Sie zum Beispiel alle Ideen auf, die Sie haben, ohne sie gleich wieder zu verwerfen. Sie werden sehen, dass Ihnen eine Menge einfällt.
- **Kontrollüberzeugung:** Machen Sie eine Liste mit all den Dingen, die Sie kontrollieren können. Denken Sie an Ihr tägliches Leben. Wo gibt es Dinge, die Sie durchaus beeinflussen können? Schreiben Sie sie auf die Liste.
- **Fähigkeit zur Entscheidungsfindung:** Nehmen Sie sich Zeit, um relevante Informationen zu sammeln und zu bewerten, bevor Sie Entscheidungen treffen. Denken Sie auch über die indirekten Entscheidungen nach, die Sie täglich treffen, und treffen Sie diese zur Abwechslung aktiv!
- **Positives Energiemanagement:** Sammeln Sie auf einem Blatt Papier Dinge, von denen Sie wissen, dass sie gut für Sie sind. Wenn Sie das nächste Mal müde/erschöpft/frustriert oder ähnliches sind, nehmen Sie die Liste zur Hand und tun eines der Dinge, die darauf stehen.
- **Soziale und beziehungsbezogene Schutzfaktoren:** Pflegen Sie aktiv Ihre Kontakte. Sprechen Sie Ihr Umfeld an, rufen Sie Ihre Freundin oder Ihren Freund an. Vereinbaren Sie ein Treffen mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin.
- **Gesunder Körper:** Schauen Sie sich Ihre Ernährung in den letzten zwei Wochen kritisch an. Optimieren Sie sie, wenn nötig. Sie waren schon lange nicht mehr an der frischen Luft? Dann ziehen Sie Ihre Schuhe an und gehen Sie um Ihren Block. Schon 5 Minuten an der frischen Luft können wahre Wunder bewirken!

Neben den aufgeführten Beispielen gibt es auch Methoden, die Sie im Rahmen Ihrer Arbeit oder mit Kolleg:innen, in Teamsitzungen oder ähnlichem anwenden können. Solche Methoden sind:

- Eine **Aus-, Fort- oder Weiterbildung** in den genannten Bereichen kann Ihre Fähigkeiten in den Bereichen Selbstwahrnehmung, Problemlösung, Entscheidungsfindung und anderen genannten Bereichen verbessern.
- **Supervision und Coaching** können Ihnen helfen, Ihre Bedürfnisse besser zu erkennen und Ihre Sozial- und Beziehungskompetenz zu stärken.
- **Teamarbeit und Austausch** fördern kreatives und kritisches Denken und fördern Ihr soziales Netzwerk
- **Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz**, wie z. B. gemeinsame Fitnesskurse oder ein Obstkorb, tragen zu Ihrer körperlichen und damit auch zu Ihrer geistigen Gesundheit bei.



Sie können Ihre Schutzfaktoren sowohl durch Programme, die von Ihrem Arbeitgeber angeboten werden, als auch allein zu Hause stärken. Wichtig ist, dass Sie die Methoden und Strategien ernst nehmen und die Fähigkeiten üben. Das einmalige Durchlesen dieses Kurses wird Sie leider nicht widerstandsfähiger machen, aber es ist ein guter Anfang.

### 3.14 Zusammenfassung

In diesem Kapitel haben Sie sich mit Stress, Risiko- und Schutzfaktoren beschäftigt. Sie haben gelernt, welche Risikofaktoren es in Ihrem Bereich gibt und warum es für Sie besonders wichtig ist, Ihre eigenen Schutzfaktoren zu stärken und Ihre eigene Resilienz aufzubauen.

Einzelne Resilienzfaktoren wurden benannt und erläutert, gefolgt von einer Erklärung, wie genau Sie Ihre Schutzfaktoren stärken können.

# 4 Die 7 Säulen der Resilienz

## 4.1 Einleitung

In den vorangegangenen Kapiteln haben Sie bereits viel über das Wort "Resilienz" und seine Bedeutung gelernt. Sie haben viele Konzepte kennengelernt, wie z. B. die BANI-Welt und das Zeitalter der Unzufriedenheit, und wissen bereits, wie wichtig Selbstfürsorge und Stressmanagement für Sie sind. Sie haben auch über Risiken und Schutzfaktoren im Umgang mit Stress gelesen und Strategien und Methoden kennengelernt, wie Sie damit umgehen können.

Bislang haben die Kapitel einen Überblick über einen Großteil des Inhalts gegeben. Von diesem Kapitel an werden die Inhalte detaillierter beschrieben. So erhalten Sie einen noch tieferen Einblick in die Themen und können Ihr Wissen in diesen Bereichen vertiefen, so dass Sie sicher viel für Ihre Arbeit in der Pflege mitnehmen können.

Die "7 Säulen der Resilienz" wurden bereits im Kapitel "Resilienz in der Pflege" erwähnt und kurz erläutert. Diese 7 Säulen werden in diesem Kapitel ausführlicher behandelt.



Die Forschung befasst sich seit den 1950er Jahren mit dem Thema der Resilienz. In den letzten Jahren haben verschiedene Wissenschaftler:innen eine erhebliche Weiterentwicklung des Resilienzkonzepts vorgeschlagen und es manchmal sogar als Antifragilität bezeichnet. Während Resilienz anfangs auf eine individuelle Sphäre bezogen wurde, konzentrieren sich heute viele Belege auf eine multidimensionale und multideterminierte Resilienz. Faktoren, die mit Resilienz in Verbindung gebracht werden, sind nicht nur persönliche Eigenschaften und Fähigkeiten, sondern auch familiäre und umweltbedingte Faktoren. Resilienz ist eine dynamische Kompetenz, die viel mit der Fähigkeit des Einzelnen Individuums und seiner Welt zu tun hat, sich zu verändern und weiterzuentwickeln. In der BANI-Welt können wir gut leben, wenn wir in unserer Denkweise und unserem Verhalten die Metapher des Fahrrads übernehmen: Gleichgewicht schaffen durch Vorwärtsbewegung!

## 4.2 Ein Überblick über die 7 Säulen der Resilienz

Die 7 Säulen der Resilienz wurden Anfang der 2000er Jahre von zwei amerikanischen Wissenschaftlern in ihrem Buch "The Resilience Factor" vorgestellt. Dr. Karen Reivich und Dr. Andrew Shatté haben selbst jahrelang geforscht und sich dabei auch auf die Arbeit vieler verschiedener Forschergruppen gestützt.

Diese 7 Säulen sind nichts anderes als sieben Fähigkeiten, die uns helfen, schwierige Situationen besser zu bewältigen. Solche schwierigen Situationen können zum Beispiel die folgenden sein:

- Krankheiten
- Verluste
- Überlastungen
- Probleme im Privatleben
- Probleme im Berufsleben

## Die 7 Säulen der Resilienz

Die sieben nachhaltigen Fähigkeiten, auf die man sich bezieht, wenn man von den 7 Säulen der Resilienz spricht, sind die folgenden:

1. Optimismus
2. Akzeptanz
3. Lösungsorientierung
4. Selbstwirksamkeit / Ausstieg aus der Opferrolle
5. Verantwortungsbewusstsein
6. Ausrichtung des Netzes
7. Zukunftsorientierung

Stellen Sie sich vor, dass diese Fähigkeiten jeweils eine Säule Ihrer Resilienz sind. Jede Säule stützt einen Teil Ihrer Resilienz, wie die Wände, die Ihr Haus tragen. Je mehr Fähigkeiten - d. h. Säulen - Sie haben, desto besser ist Ihre Resilienz ausgebildet und desto besser sind Sie für die oben beschriebenen Herausforderungen gerüstet. Natürlich hängt es auch davon ab, wie gut jede einzelne Säule trainiert ist, d.h. wie ausgewogen und trainiert das Set der 7 Fähigkeiten ist. Alle Säulen sind miteinander verknüpft, wenn einige fehlen, sind die Wände Ihres Hauses nicht stabil.

Beispiele hierfür finden Sie in den Unterkapiteln zu den einzelnen Säulen.



Jeder von uns verfügt über all diese verschiedenen Säulen: einige sind bereits stärker ausgeprägt, andere müssen erst noch gefördert werden. Um resilient zu werden, müssen wir ein dynamisches und nachhaltiges Gleichgewicht zwischen den verschiedenen Säulen finden, wobei wir wissen, dass der erste Schritt darin besteht, uns selbst kennen zu lernen und uns unserer Stärken und Schwächen bewusst zu werden. Dann können wir damit beginnen, die bereits soliden Säulen zu verstärken und zum Ausdruck zu bringen und sie als Grundlage für die Stärkung der schwächeren Säulen zu nutzen.

## Die Bedeutung der 7 Säulen für die Resilienztheorie

Nach diesen ersten Seiten fragen Sie sich vielleicht, warum es wichtig ist, die 7 Säulen der Resilienz zu kennen und was Sie mit diesem Wissen anfangen sollen.

Resilienz ist kein Persönlichkeitsmerkmal - es ist nicht so, dass Menschen entweder resilient sind oder nicht, sondern dass die verschiedenen Faktoren der Resilienz oder die Fähigkeiten, die zur Resilienz beitragen, auch im Erwachsenenalter trainiert und erlernt werden können. Unabhängig davon, wie alt Sie sind und ob Sie schon einmal von Resilienz oder den 7 Säulen der Resilienz gehört haben oder ob Sie überhaupt keine Ahnung von dem ganzen Thema haben, können Sie damit beginnen, die sieben Fähigkeiten zu trainieren und so Ihre Resilienz zu verbessern.

Die Möglichkeit zu haben, auch als Erwachsener an sich selbst zu arbeiten, um die Fähigkeit zu verbessern, in der Perspektive des persönlichen und relationalen Wohlbefindens zu leben, ist eine gute Nachricht und eine große Chance, nicht wahr? Schauen wir uns nun die einzelnen Säulen genauer an.



Die Eigenschaften der 7 Säulen der Resilienz können auch im Erwachsenenalter trainiert werden.

## 4.3 Die 7 Säulen der Resilienz und ihre Bedeutung

### Säule 1: Optimismus





Einer der führenden Experten für Optimismus ist Martin Seligman, einer der Gründerväter der positiven Psychologie. Seine Theorie besagt, dass jeder von uns die Realität so erlebt, wie wir sie erzählen. Das nennt man Attributionsstil: Fakten ändern sich, je nachdem, wie wir sie darstellen. Der erste Schritt besteht also darin, zu lernen, das, was uns widerfährt, auf funktionale Weise zu betrachten: Wir müssen die Möglichkeit wiedererlangen, zu handeln, zu ändern, was uns schadet, und zu festigen, was uns ein gutes Gefühl gibt.

Optimismus hilft uns, eine positive Sicht der Welt und der Dinge zu haben. Gerade in schwierigen Zeiten ist das wichtig, um nicht den Mut und die Zuversicht zu verlieren. Mit Optimismus ist aber nicht die rosarote Brille oder eine grundlose "Alles ist gut"-Haltung gemeint, sondern die Fähigkeit, auch in schwierigen Situationen eine realistische Sicht mit einer positiven Einstellung zu haben.

Wir neigen oft dazu, uns auf die negativen Dinge zu konzentrieren und nehmen die positiven gar nicht wahr. Diese Konzentration auf die negativen Dinge kostet viel Energie. Es scheint unmöglich, etwas zu ändern, und man kann nicht glauben, dass sich die schwierige Situation jemals verbessern wird. Eine optimistische Einstellung hilft Ihnen, stressige Situationen mit mehr Leichtigkeit zu betrachten. Optimismus führt zu der Überzeugung, dass alle Schwierigkeiten vorübergehend sind und überwunden werden können. Dieser Glaube lässt die stressige Situation, in der Sie sich gerade befinden, weniger schwierig erscheinen.



Sie kümmern sich um Ihre pflegebedürftige Mutter, die sich bei einem Sturz den Oberschenkelhals gebrochen hat. Seit ihrer Entlassung aus dem Krankenhaus kann Ihre Mutter noch nicht selbständig gehen, sich nicht selbst anziehen und braucht auch im Bad und auf der Toilette Hilfe. Die Situation ist für Sie sehr schwierig. Schon vor dem Oberschenkelhalsbruch Ihrer Mutter hatten Sie wenig Zeit, sich um sie zu kümmern, und jetzt brauchen Sie noch mehr Zeit. Hinzu kommt, dass Ihre Mutter seit dem Bruch immer schlecht gelaunt ist, was auch Sie in schlechte Laune versetzt.

In dieser Situation können Optimismus und auch Humor Ihnen helfen, die Situation leichter zu bewältigen. Seien Sie sich bewusst, dass sich Ihre Mutter erholen wird und dass die erhöhte zeitliche Belastung nur vorübergehend ist. Konzentrieren Sie sich auf die Fortschritte, die Ihre Mutter macht, und nicht auf die Rückschläge. Feiern Sie jeden Tag die kleinen Fortschritte, z. B. die verbesserte Beweglichkeit ihres Beins oder die Schmerzen, die Ihre Mutter endlich weniger spürt. Wenn Sie sich auf die positiven Dinge konzentrieren (vielleicht sogar gemeinsam mit Ihrer Mutter), wird es Ihnen leichter fallen, die Situation zu bewältigen.

## Säule 2: Akzeptanz



Manche Dinge kann man nicht ändern. Sie müssen lernen, das zu akzeptieren. Egal, wie sehr Sie sich ärgern oder wie sehr Sie sich bemühen - es liegt nicht in Ihrer Macht, alles zu beeinflussen.

Wie leicht fällt es Ihnen, die Dinge zu akzeptieren, wie sie sind? Der Verkehr am frühen Morgen, das stornierte Hotel, die lange Schlange an der Supermarktkasse? Schaffen Sie es, in solchen Momenten ruhig zu bleiben und sich nicht zu ärgern, oder spüren Sie den Ärger oder die Frustration aufkommen und verteufeln vielleicht gleich den ganzen Tag? Nun - haben Sie es verstanden? Vielleicht können wir manchmal mit solchen Situationen besser umgehen; ein anderes Mal, wenn wir müde sind oder unter Stress stehen, haben wir mehr zu kämpfen. Resilienz hilft uns auch dabei, unsere Fähigkeit zu verbessern, mit den täglichen Herausforderungen effektiv umzugehen.

Warum ist es so schwierig, Dinge zu akzeptieren, die wir ohnehin nicht ändern können? Die Antwort auf diese Frage ist ganz einfach, wenn man sich die Zeit nimmt, darüber nachzudenken. Wir ziehen es vor, die Dinge in unseren eigenen Händen zu haben. Das gibt uns das Gefühl, die Kontrolle zu haben. Wenn wir die Dinge akzeptieren, wie sie sind, fühlt es sich an, als würden wir die Kontrolle über unser Leben verlieren oder aufgeben. Wir gestehen uns ein, dass wir nicht alles kontrollieren können, und das fühlt sich zunächst nicht gut an.



Dinge zu akzeptieren, die wir nicht beeinflussen können, fühlt sich zunächst wie ein Kontrollverlust an. Langfristig führt Akzeptanz jedoch zu einem glücklicheren Leben. Es ist wichtig zu lernen und zu wissen, wie man Herausforderungen mit nützlichen Fähigkeiten begegnet, um etwas Positives aus ihnen zu machen.

Wenn Sie gelernt haben, Dinge zu akzeptieren, auf die Sie keinen Einfluss haben, werden Sie sich besser fühlen. Es wird sich wie eine Befreiung von vielen Ärgernissen und Frustrationen anfühlen. Sie werden ruhiger und entspannter sein und vielleicht sogar über die Warteschlange an der Supermarktkasse lachen und lernen, das Beste aus dem frühen Morgenverkehr zu machen. Dies geschieht, weil die ständige Aufrechterhaltung der Kontrolle eine große Verschwendung von Energie bedeutet. Wenn wir loslassen, spüren wir einen Gewinn an körperlicher, geistiger und sogar emotionaler Energie. Unsere Gedanken sind klarer, unsere Emotionen weniger anstrengend, und sogar unser Körper funktioniert besser.

Wie Sie Akzeptanz lernen können, wird im Kapitel "Die 7 Säulen der Resilienz in der Praxis" ausführlich beschrieben.



Stellen Sie sich vor, Sie arbeiten in einer Pflegeeinrichtung und kümmern sich liebevoll um die dortigen Bewohner. Sie tun jeden Tag Ihr Bestes, um die Menschen, die in der Einrichtung leben, bestmöglich zu versorgen.

Frau Muster war immer recht fit und unabhängig. Sie brauchte in ihrem Alltag nur wenig Hilfe. Sie verstehen sich sehr gut mit Frau Muster und nutzen Ihre knappen Zeitfenster gerne, um mit ihr zu plaudern. Plötzlich verschlechtert sich der Gesundheitszustand von Frau Muster und sie muss ins Krankenhaus eingeliefert werden. Nach ein paar Tagen im Krankenhaus kehrt sie in die Pflegeeinrichtung zurück, aber sie ist nicht mehr die Alte. Sie braucht viel mehr Aufmerksamkeit und Pflege als früher, und sie tut Ihnen sehr leid.

Wenn Sie akzeptieren können, dass Sie den Gesundheitszustand von Frau Muster nicht beeinflussen können - schließlich tun Sie jeden Tag Ihr Bestes für alle Bewohner -, wird es Ihnen leichter fallen, mit ihrem sich verschlechternden Gesundheitszustand umzugehen.

### Säule 3: Lösungsorientierung



Probleme machen uns unzufrieden. Sie hindern uns daran, unsere Arbeit zu erledigen oder unsere Ziele zu erreichen. Probleme kosten auch viel Energie und Zeit. Auch wenn es nicht immer einfach ist,

Ist es besser, ein Problem anzupacken und es dann zu lösen, als im Problem zu verharren. Immer nur über ein Problem zu reden und es nicht an der Wurzel zu packen, ist nicht hilfreich.

Leider ist das genau das, was wir normalerweise tun. Wir wälzen das Problem hin und her, denken darüber nach, auch außerhalb der Arbeitszeit, und diskutieren es mit Kolleg:innen, Freund:innen und Familie. Wir betrachten es aus allen Blickwinkeln und finden immer wieder neue Gründe, um über das Problem zu sprechen und uns darüber zu ärgern. Wir geraten in eine so genannte "Problemtrance" - einen Zustand, in dem sich unsere Gedanken nur noch um das eine Problem drehen und es uns schwerfällt, abzuschalten und an etwas anderes zu denken.

Wenn wir uns in einer solchen "Problemtrance" befinden, scheint es unmöglich, eine Lösung zu finden. Es fühlt sich an, als würde das Problem immer bestehen bleiben und als würde sich nie etwas ändern, auch weil wir uns oft unbewusst mehr auf die Suche nach Fehlern und Schuldigen konzentrieren, anstatt uns darauf zu konzentrieren, was wir tun könnten, um eine Lösung zu finden.

Die Lösungsorientierung unterbricht diesen Prozess. Wenn man es schafft, über Lösungen nachzudenken, bricht man aus der "Problemtrance" aus. Es gelingt Ihnen, Ziele zu formulieren und Wege zu finden, diese Ziele zu erreichen und das Problem zu lösen. Lösungsorientierung ist eine sehr wichtige Säule.



Stellen Sie sich vor, Sie arbeiten in einem Pflegeheim und haben Probleme, sich mit Ihren Kolleg:innen abzustimmen und wichtige Informationen auszutauschen. Es gibt immer wieder Meinungsverschiedenheiten über die Arbeitspläne und die Dienstübergabe läuft nicht gut. Anstatt sich über die schlechte Kommunikation und Ihre Kolleg:innen zu ärgern, könnten Sie lösungsorientiert denken und nach einfachen Möglichkeiten zur Verbesserung der Zusammenarbeit suchen. Das könnte bedeuten, dass Sie Ihrem Chef vorschlagen, regelmäßige Teamsitzungen abzuhalten, um Ideen auszutauschen, oder dass Sie digitale Hilfsmittel nutzen, um Informationen schnell weiterzugeben. Mit diesem positiven Ansatz können Sie dazu beitragen, dass alle im Team besser zusammenarbeiten und die Pflege der Bewohner:innen verbessern.

### Säule 4: Selbstwirksamkeit / Ausstieg aus der Opferrolle



Bei der vierten Säule der Resilienz geht es um Selbstwirksamkeit. Aber was bedeutet das eigentlich? Was ist Wirksamkeit und wie kann man selbst wirksam sein? Und was hat das mit der Opferrolle zu tun?



Selbstwirksamkeit ist die Überzeugung, das Gefühl und das Bewusstsein des Einzelnen, eine Leistung oder eine Aufgabe erfolgreich zu organisieren und auszuführen. Mit anderen Worten, Selbstwirksamkeit bedeutet das Gefühl, dass man es schaffen kann, dass man eine Aufgabe und Arbeit erledigen kann, auch wenn sie schwer ist, das Gefühl, dass man die Ressourcen hat, um eine Herausforderung zu bewältigen.

Albert Bandura

Welcher Zusammenhang besteht zwischen Selbstwirksamkeit und Opferrolle? Das ist eine komplexe Diskussion, aber lassen Sie uns versuchen, sie in einfachen Worten zu erklären. Die Opferhaltung äußert sich in einer Vielzahl von Verhaltensweisen und Einstellungen, wie zum Beispiel: die Tendenz, sich häufig zu beschweren, Situationen mit übermäßigem Pessimismus wahrzunehmen, sich vom Leben und anderen ungerecht behandelt zu fühlen, nach einem Schuldigen zu suchen.

Die Selbstwirksamkeit hingegen prädisponiert uns dazu, uns in ungünstigen Situationen, mit denen wir uns in der Lage fühlen umzugehen, als verantwortlich zu erkennen. Wenn wir eine solche Einstellung entwickeln, verschwenden wir keine kostbare Zeit und Energie damit, uns zu beschweren oder Schuld zuzuweisen; stattdessen konzentrieren wir uns auf Lösungen und Ressourcen, die wir einsetzen können. Es ist klar, dass dies möglich ist, wenn wir einen Weg der Bewusstheit beschritten haben, wenn wir gelernt haben, unsere Fähigkeiten zu kennen und zu erkennen, und wenn wir in der Lage sind, die Realität klar zu interpretieren. Schwierig? Vielleicht ja, denn, wie Sie gesehen haben, setzen wir verschiedene Säulen zusammen. Aber bleiben wir ruhig und denken wir daran, dass alles trainiert werden kann.



Kennen Sie die Momente, in denen Sie das Gefühl haben, dass Sie immer Pech haben? Wieder einmal haben Sie die Schicht bekommen, die niemand will, wieder einmal hat Ihre Kollegin den stressigen Patienten an Sie weitergereicht? Hat der Chef Sie schon wieder übersehen? Das ist die Opferrolle. Und zwar nicht die Tatsache, dass Sie den schwierigen Patienten haben, sondern das Gefühl, dass Ihre Kollegin ihn an Sie weitergereicht hat. In dieser Situation sehen Sie sich als "Opfer" und Ihre Kollegin als "Täterin".

In diesem Beispiel würde Selbstwirksamkeit bedeuten, dass Sie sich nicht als wehrloses Opfer sehen und sich alles gefallen lassen, sondern dass Sie davon überzeugt sind, dass Sie etwas an Ihrer Situation ändern können. Sie können "Nein" zu Ihrer Kollegin sagen. Schließlich wird ihr der Patient heute zugewiesen.

Die Fähigkeit, die Opferrolle zu verlassen, ist wichtig, aber auch anstrengend. Schließlich ist es viel einfacher, anderen die Schuld zu geben, als für sich selbst einzustehen. Aber: Es zahlt sich aus. Wenn Sie selbstwirksam sind, können Sie Ihr Leben leichter so gestalten, wie Sie es wollen. Man ist weniger der Prügelknabe für andere, und andere lassen weniger leicht Dinge bei einem abladen.

Der berühmte Dichter Johann Wolfgang von Goethe hat ein wunderbares Zitat dazu gesagt:



"Erfolg hat drei Buchstaben: TUN " - Johann Wolfgang von Goethe

### Säule 5: Übernahme von Verantwortung



Bei der fünften Säule geht es darum, Verantwortung zu übernehmen. Man könnte sagen, es geht darum, sich einzugestehen, dass es nicht immer die Schuld anderer Menschen oder Umstände ist, dass die derzeitige Situation, in der man sich befindet, nicht die ist, die man sich wünschen würde. Das bedeutet nicht, dass Sie anderen die Schuld zuschieben oder sich selbst die Schuld für alles geben sollten. Es bedeutet lediglich, dass Sie akzeptieren müssen, dass einige Dinge so sind, wie sie sind. Es liegt an Ihnen zu entscheiden, wie Sie mit den Dingen umgehen und von hier aus weitermachen wollen.



Sie und nur Sie sind für Ihr Leben verantwortlich. Sie können selbst entscheiden, wie Sie mit Situationen umgehen und weitermachen wollen. Niemand kann Ihnen diese Verantwortung abnehmen.

Das mag sich zunächst anstrengend und wenig einladend anhören, aber es hat einen großen Vorteil für Sie. Wenn Sie die Verantwortung für Ihr Leben übernehmen und es nicht anderen überlassen, gewinnen Sie die Kontrolle über Ihr Leben zurück.



Sie sind Pflegekraft in einem Pflegeheim. Viele der Bewohner:innen sind bettlägerig, so dass Sie sie oft bewegen müssen, was sehr schwierig ist. Sie bemerken, dass Sie oft mit Rückenschmerzen zu kämpfen haben und dass es Ihnen schwerer fällt, morgens aus dem Bett zu kommen als früher.

Anstatt Ihrem Arbeitsplatz oder der Heimleitung die Schuld dafür zu geben, dass nicht mehr Personal eingestellt oder geeignete Hilfsmittel bereitgestellt werden, übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre eigene Gesundheit. Sie gehen zu Ihrem Arzt und erkundigen sich, was Sie tun können, um Ihre Rückenschmerzen zu lindern. Auf Anraten Ihres Arztes beginnen Sie mit Kraftübungen, um Ihre Rückenmuskulatur zu stärken. Schon nach wenigen Wochen stellen Sie fest, dass die Rückenschmerzen beim Bewegen der Bewohner viel weniger geworden sind.

### Säule 6: Netzwerkorientierung



Netzwerkorientierung bedeutet, sich an seinem Netzwerk zu orientieren. Mit anderen Worten: sich dem eigenen Netzwerk zuwenden. Dabei handelt es sich in der Regel um eine soziale Kompetenz, die eng mit den zuvor genannten Säulen verbunden ist. Was aber ist ein Netzwerk? Wir kennen diesen Begriff vor allem aus der Berufswelt, wenn es um die "Vernetzung" mit anderen Menschen geht. Der Begriff Netzwerk bezieht sich aber auch auf Ihr privates Netzwerk, d. h. auf die Menschen, die Sie mögen, mit denen Sie gerne Zeit verbringen und die Ihnen Kraft geben. Das sind Ihre Freund:innen und Ihre Familie. Ihr Netzwerk - also Ihr Freundeskreis, Ihr:e Partner:in und Ihre Familie - ist wie ein Sicherheitsnetz, das unter Ihnen gespannt ist und Sie auffängt, wenn Sie fallen.

Wir können Netzwerke in verschiedenen Formen darstellen; eine der gebräuchlichsten ist die in der Abbildung gezeigte. Sie können sich Ihr Netzwerk so vorstellen, wie hier gezeigt. Eine Linie führt von Ihnen zu einer anderen Person in Ihrem Familien- und Freundeskreis. Je besser die Beziehung zu diesen Personen ist, desto dicker ist die Linie. Dickere Linien führen zu einem stabilen Sicherheitsnetz.



Ihre Freundschaften und Ihre Familie sind Ihr Sicherheitsnetz, das Sie auffängt, wenn Sie es brauchen. Je besser Ihre Beziehungen sind, desto stabiler wird Ihr Sicherheitsnetz sein.

Die Säule der Netzwerkorientierung beschreibt aber nicht nur, dass man sich an seinem Netzwerk orientieren sollte, wenn man es braucht, zum Beispiel wenn man nach einem langen, schwierigen Tag jemanden zum Reden braucht, sondern die Säule bedeutet auch, dass es wichtig ist, ein stabiles Netzwerk aufzubauen. Um Ihr Netzwerk aufzubauen und zu stärken, müssen Sie Zeit und Energie in es investieren.



Sie pflegen Ihre Oma, weil sie aufgrund ihres Alters Hilfe im Alltag braucht. Eigentlich ist die Zeit, die Sie mit Ihrer Oma verbringen, immer ganz gut. Die Pflege Ihrer Oma - vor allem das Baden - ist für Sie sicher nicht einfach. Schließlich ist Ihre Oma für Sie immer eine enge und starke Verwandte gewesen. Trotzdem ist die Pflege Ihrer Oma eigentlich gar nicht so schwer, wie Sie erwartet haben. Aber heute war es anders: Im Gespräch mit Ihrer Oma ist Ihnen aufgefallen, dass sie sich nicht an den Namen Ihres Bruders erinnert hat. Erst als Sie den Namen erwähnten, fiel er ihr wieder ein. Seitdem denken Sie darüber nach und machen sich Sorgen, dass Ihre Oma auch Ihren Namen und Sie vergessen könnte. "Wie wird die Pflege dann funktionieren?" "Wie wird es sich für meine Oma anfühlen?" Diese und ähnliche Gedanken gehen Ihnen durch den Kopf. Sie rufen Ihren besten Freund an und fragen ihn, ob er Zeit für einen gemeinsamen Spaziergang hat. Während des gemeinsamen Spaziergangs erzählen Sie ihm, was heute mit Ihrer Oma passiert ist und welche Ängste Sie haben. Ihr Freund hört Ihnen zu, nimmt Sie ernst und muntert Sie schließlich auf. Als Sie nach dem Spaziergang nach Hause kommen, fühlen Sie sich viel besser und blicken zuversichtlich in die Zukunft. Ihr soziales Netzwerk hat Ihnen an diesem schwierigen Tag geholfen.

Um sicherzustellen, dass Ihr Netzwerk stabil genug ist, um Sie zu unterstützen, wenn es Ihnen nicht gut geht, müssen Sie Ihre Beziehungen stärken und immer wieder neue Beziehungen aufbauen. Wie Sie Ihr Netzwerk stärken können, wird im Kapitel "Die 7 Säulen der Resilienz in der Praxis" näher beschrieben.

### Säule 7: Zukunftsorientierung



Wie denken Sie über Ihre Zukunft? Positiv und optimistisch? Negativ und voller Sorgen? Planen Sie Ihre Zukunft? Oder warten Sie einfach ab, was auf Sie zukommt? Wie Sie sicher verstanden haben, ist diese Säule eng mit der Säule des Optimismus verbunden, die, wie Sie sich erinnern werden, damit zu tun hat, wie wir Fakten und die Realität lesen und darstellen.

Es ist kein Zufall, dass die Zukunftsplanung eine der sieben Säulen der Resilienz ist. Auch wenn man natürlich nicht alles, was in der Zukunft passieren wird, planen kann, gehört es zur Resilienz, an die Zukunft zu denken. Was bedeutet das? Es bedeutet, sich die Zukunft vorzustellen, die Fähigkeit zu haben, Wünsche und Träume aktiv zu halten, Pläne auf kreative Weise zu entwickeln, die Realität als etwas zu betrachten, das wir beeinflussen können, und die Möglichkeit zu haben, sie zu verändern. Es ist wichtig zu lernen, wie man sich realistische Ziele setzt. Diese Ziele sollten mit den eigenen Werten und Fähigkeiten übereinstimmen.



Eine Möglichkeit, Ziele so zu formulieren, dass man sie erreichen kann, ist die SMART-Methode. Dabei werden die Ziele folgendermaßen formuliert

- Spezifische
- Messbar
- Attraktiv
- Realistisch

- Terminisiert

Das folgende Kapitel "Die 7 Säulen der Resilienz in der Praxis" beschreibt genau, wie das funktioniert.

Neben dem Setzen von Zielen gibt es noch etwas anderes: Die Fähigkeit, flexibel und anpassungsfähig zu sein. Das Leben spielt sich nicht immer so ab, wie man es sich vorstellt, wünscht oder plant. Gerade wenn man sich Ziele gesetzt und sein Leben geplant hat, kann es umso schwieriger sein, wenn etwas Unvorhersehbares passiert. Dann ist es wichtig, anpassungsfähig zu sein und den eigenen Weg flexibel zu gestalten, damit man trotzdem gut weiterleben kann. Dazu passen auch die oben beschriebenen Säulen "Akzeptanz", "Lösungsorientierung" und "Verantwortung übernehmen".



Seit Sie Ihren Vater zu Hause pflegen, haben Sie gemerkt, dass Ihnen die Arbeit in der Pflege Spaß macht. Sie möchten die Pflege zu Ihrem Beruf machen und sich zum Pflegehelfer ausbilden lassen. Um diesen Plan zu verwirklichen, sparen Sie schon seit einiger Zeit Geld, damit Sie dann die Stunden in Ihrem Job reduzieren können und Zeit für die Ausbildung haben und trotzdem über die Runden kommen.

Als Sie endlich genug Geld gespart haben, geht Ihr Auto kaputt und die Reparaturen sind sehr teuer. Deshalb können Sie Ihre Ausbildung nicht antreten. Da Sie flexibel sind, verschieben Sie den Beginn Ihrer Ausbildung um ein paar Monate und sparen in der Zwischenzeit wieder Geld an.

Am Ende können Sie Ihr gut geplantes Ziel erreichen.

## 4.4 Zusammenfassung

Die 7 Säulen der Resilienz sind ein Modell, das leicht zu visualisieren ist. Jede der sieben Säulen trägt einen Teil Ihrer Resilienz in sich. Je mehr Sie es schaffen, die verschiedenen Säulen harmonisch zu entwickeln und sie miteinander zu verbinden, desto resilienter sind Sie. Jede Säule beschreibt eine Eigenschaft. Sie können diese Fähigkeiten als Erwachsener weiter trainieren und lernen, widerstandsfähiger zu werden. Resilient zu sein bedeutet, die Herausforderungen des Alltags besser zu bewältigen und nicht zusammenzubrechen. Wer resilient ist, kann besser mit Schwierigkeiten umgehen und einen Ausweg aus Problemen finden.

Im Folgenden finden Sie eine kurze Zusammenfassung der sieben Säulen oder sieben Fähigkeiten der Resilienz:

**1.Optimismus:** Wer optimistisch ist, glaubt, dass alle Schwierigkeiten vorübergehend sind und überwunden werden können. Optimist:innen versuchen immer, die positive Seite der Dinge zu sehen und konzentrieren sich nicht auf das Negative. Der erste Schritt besteht also darin, zu lernen, das, was uns widerfährt, auf eine funktionale Art und Weise zu betrachten: die Möglichkeit wiederzuerlangen, zu handeln, zu ändern, was für uns schlecht ist, und zu festigen, was uns ein gutes Gefühl gibt.

**2.Akzeptanz:** Bei der Akzeptanz geht es darum, Dinge zu akzeptieren, über die man keine Kontrolle hat. Sie geben zwar einen Teil Ihrer eigenen Kontrolle auf, aber Sie können mit viel weniger Ärger und Frustration durchs Leben gehen, wenn Sie akzeptieren können, dass manche Dinge einfach so sind, wie sie sind.

**3.Lösungsorientierung:** Indem Sie sich auf mögliche Lösungen konzentrieren, befreien Sie sich aus der sogenannten "Problemtrance". Sie durchbrechen den ständigen Gedankenkreislauf rund um das Problem und kommen ins Handeln.

**4.Selbstwirksamkeit / Ausstieg aus der Opferrolle:** Bei der Selbstwirksamkeit geht man davon aus, dass man die Dinge selbst beeinflussen kann. Man lässt sich nicht alles gefallen und befreit sich so aus der Opferrolle.

**5.Verantwortung übernehmen:** Lernen Sie zu verstehen, dass nicht immer andere Menschen oder Umstände die Schuld an Schwierigkeiten tragen. Manche Dinge passieren einfach so, wie sie passieren. Lernen Sie, die Verantwortung für Ihr eigenes Leben zu übernehmen, denn das kann niemand für Sie tun.

**6.Netzwerkorientierung:** Das Netzwerk aus Freundschaften und Familie, das Sie haben, ist da, um Sie aufzufangen, wenn Sie es brauchen. Sie können sich auf Ihr Netzwerk verlassen, aber es ist wichtig, dieses Netzwerk aufzubauen und zu pflegen, damit es stabil genug ist, um Sie in schwierigen Situationen zu unterstützen.

**7.Zukunftsorientierung:** Warten Sie nicht ab, was von außen auf Sie zukommt, sondern planen Sie Ihre Zukunft aktiv und berücksichtigen Sie dabei Ihre Fähigkeiten und Werte. Wenn sich etwas anders entwickelt, als Sie erwartet haben, seien Sie flexibel und anpassungsfähig.



Dieses Kapitel hat Ihnen das theoretische Wissen vermittelt, warum es wichtig ist, die Qualitäten zu trainieren, die zu größerer Resilienz führen.

Wie das genau geht und mit welchen Übungen Sie diese Eigenschaften trainieren können, erfahren Sie im folgenden Kapitel "Die 7 Säulen der Resilienz in der Praxis".

# 5 Die 7 Säulen der Resilienz in der Praxis

## 5.1 Einleitung

Im vorherigen Kapitel "Die 7 Säulen der Resilienz" haben Sie einen detaillierten Einblick in die Theorie erhalten. Sie haben gelernt, dass die sieben Säulen nichts anderes als sieben Fähigkeiten sind. Diese sieben Fähigkeiten stützen Ihre Resilienz, also Ihre Widerstandsfähigkeit, so wie die Wände Ihres Hauses Ihr Haus stützen. Wenn die sieben Fähigkeiten stark entwickelt sind, sind die Säulen Ihrer Resilienz stabil.

Aber keine Sorge: Wenn Sie sich beim Lesen gedacht haben: "Ich habe diese Eigenschaften nicht" - die Eigenschaften können alle noch im Erwachsenenalter trainiert und gelernt werden. Der Zug ist also noch nicht abgefahren. Das Kapitel "Die 7 Säulen der Resilienz in der Praxis" zeigt Ihnen, wie Sie das tun können.

Dieses Kapitel gibt Ihnen einen Einblick in die praktische Umsetzung und den praktischen Nutzen des 7-Säulen-Resilienzkonzepts. Sie erfahren, wie Sie Ihre persönliche Resilienz reflektieren können und wie Sie dies sofort umsetzen können. Außerdem lesen Sie viele Beispiele, wie Resilienz in Ihrem privaten und beruflichen Leben aussehen und gestärkt werden kann. Sie erfahren, wie Sie die sieben Säulen der Resilienz auf Ihre persönlichen Herausforderungen beziehen können.



Um das 7-Säulen-Modell in der Praxis verstehen zu können, ist es wichtig, dass Sie den theoretischen Teil (Kapitel: Die 7 Säulen der Resilienz) gelesen und verstanden haben. Wenn Sie unsicher sind, lesen Sie dieses Kapitel oder einzelne Teile noch einmal, bevor Sie hier fortfahren.

## 5.2 Praktische Anwendung der 7 Säulen der Resilienz

Wir beginnen mit einer Reflexion. Sie werden über einige Fragen nachdenken, die Ihnen zeigen werden, wie es um Ihre Resilienz bestellt ist.



Reflexion = "Nachdenken, Überlegen, prüfende Betrachtung".

Die Definition des Wortes "Reflexion" zeigt, worauf es bei der Reflexion ankommt: Denken, Prüfen und Fühlen. Bitte seien Sie in der folgenden Reflexion ehrlich zu sich selbst. Nur wenn Sie ehrlich und offen zu sich selbst sind, kann Ihre Einsicht Ihnen weiterhelfen. Auch wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie eigentlich anders über einen Punkt oder eine Säule denken sollten und es nicht tun, schätzen Sie sich bitte ehrlich ein. Niemand wird wissen, wie Sie sich selbst eingeschätzt haben, und nur wenn Sie ehrlich sind, werden Sie einen großen Nutzen daraus ziehen können.

## Die 7 Säulen der Resilienz in der Praxis

Bitte erinnern Sie sich an den Inhalt des Kapitels "Die 7 Säulen der Resilienz" oder halten Sie die Unterlagen bereit. Im Folgenden werden Sie sich jede Säule der Resilienz ansehen und darüber nachdenken, wie diese Säule auf Sie zutrifft.



Die folgende Reflexion hat das Ziel einer Selbstanalyse, die Ihnen helfen kann, Ihre Resilienz besser einzuschätzen. Je ehrlicher diese Einschätzung ausfällt, desto mehr kann Ihnen dieses Kapitel helfen, resilienter und damit gesünder und glücklicher zu werden. Bitte nehmen Sie die Reflexion ernst, nehmen Sie sich ausreichend Zeit und seien Sie ehrlich zu sich selbst.

Nutzen Sie die folgende Fragen, um sich selbst zu testen. Für jede Säule lesen Sie die Fragen und beantworten sie, wobei Sie die Antwort wählen, die Ihnen am zutreffendsten erscheint: Wenn Sie die Fragen so wahrheitsgemäß wie möglich beantwortet haben, können Sie wie am Ende des Fragebogens wie weiter unten beschrieben fortfahren.

### Meine 7 Säulen der Resilienz


1 = Optimismus      4 = Selbstwirksamkeit      7 = Zukunftsorientierung  
2 = (Selbst-)Akzeptanz      5 = Verantwortung übernehmen  
3 = Lösungsorientierung      6 = Netzwerkorientierung

**TESTEN SIE IHRE 7 SÄULEN DER RESILIENZ**

<b>Optimismus</b>	<b>Trifft vollkommen zu</b>	<b>Trifft eher zu</b>	<b>Trifft eher nicht zu</b>	<b>Trifft gar nicht zu</b>
Ich neige dazu, Herausforderungen als vorübergehend und überwindbar zu betrachten				
Ich neige dazu, negative Gedanken zu vermeiden, die mir Angst und Sorgen bereiten				
Ich konzentriere mich schnell auf die positiven Aspekte von Situationen				
<b>(Selbst-)Akzeptanz</b>	<b>Trifft vollkommen zu</b>	<b>Trifft eher zu</b>	<b>Trifft eher nicht zu</b>	<b>Trifft gar nicht zu</b>
Ein Stau auf der Straße oder eine lange Schlange an der Supermarktkasse verderben mir nicht den Tag				
Äußere Faktoren, die ich nicht beeinflussen kann, lassen mich gleichgültig				
Es fällt mir leicht, die Kontrolle über alles abzugeben				
<b>Lösungsorientierung</b>	<b>Trifft vollkommen zu</b>	<b>Trifft eher zu</b>	<b>Trifft eher nicht zu</b>	<b>Trifft gar nicht zu</b>
Ich kann bei einem Problem schnell an mögliche Lösungen denken				
Ich kann leicht an verschiedene Lösungen denken, um ein Ziel zu erreichen				
Ich vermeide es in der Regel, mich zu beschweren und an Schuldzuweisungen, Urteile, Anschuldigungen oder Nörgeleien zu denken				

Die 7 Säulen der Resilienz in der Praxis

<b>Selbstwirksamkeit</b>	<b>Trifft vollkommen zu</b>	<b>Trifft eher zu</b>	<b>Trifft eher nicht zu</b>	<b>Trifft gar nicht zu</b>
Ich glaube, dass mein Wert und meine Rolle in der Regel anerkannt werden				
Ich neige dazu, mich nicht selbst zu beurteilen				
Ich habe Vertrauen in mich selbst, in meine Stärken und dass ich alles erreichen kann, was ich will				
<b>Verantwortung übernehmen</b>	<b>Trifft vollkommen zu</b>	<b>Trifft eher zu</b>	<b>Trifft eher nicht zu</b>	<b>Trifft gar nicht zu</b>
Ich halte mich für verantwortlich für mein Leben				
Ich kann es vermeiden, andere für Situationen in meinem Leben verantwortlich zu machen				
Ich setze mich aktiv mit Problemen auseinander und übernehme Verantwortung für sie				
<b>Netzwerkorientierung</b>	<b>Trifft vollkommen zu</b>	<b>Trifft eher zu</b>	<b>Trifft eher nicht zu</b>	<b>Trifft gar nicht zu</b>
Ich habe Menschen um mich herum, mit denen ich über schwierige Situationen sprechen kann				
Ich kann auf ein Unterstützungsnetzwerk zählen				
Ich investiere Zeit und Ausdauer in die Pflege der Beziehungen zu den Menschen in meinem Netzwerk				
<b>Zukunftsorientierung</b>	<b>Trifft vollkommen zu</b>	<b>Trifft eher zu</b>	<b>Trifft eher nicht zu</b>	<b>Trifft gar nicht zu</b>

**Die 7 Säulen der Resilienz in der Praxis**

Ich denke gerne darüber nach, was in der Zukunft passieren könnte				
Ich plane meine Zukunft aktiv mit konkreten Plänen und Zielen				
Ich denke, ich bin flexibel und anpassungsfähig, um mit unvorhergesehenen Umständen umzugehen				



Sehr gut. Sie haben über Ihre Antworten nachgedacht und sie ausgewählt. Nun geht es darum, sie im Diagramm darzustellen: Vergeben Sie eine Punktzahl von 0 für die Antworten „Trifft gar nicht zu“; 1 für die Antworten „Trifft eher nicht zu“; 2 für die Antworten „Trifft eher zu“ und 3 für die Antworten „Trifft vollkommen zu“. Färben Sie für jede Antwort auf jede Frage die Stufen in der entsprechenden Säule ein (wenn ich z. B. auf die Fragen der Säule Optimismus zweimal trifft vollkommen zu (Punktzahl 3+3) und einmal trifft eher zu (Punktzahl 2) geantwortet habe, habe ich eine Punktzahl von 8 und färbe dann 8 Stufen ein); dies ergibt ein Balkendiagramm, das nützlich ist, um Ihr Niveau für jede Resilienssäule zu visualisieren und zu verstehen, was Sie mehr trainieren müssen:



Am Ende dieser Aufgabe sollten Sie noch einmal über das Gesamtbild nachdenken: Schauen Sie sich Ihre Säulen an: Welche sind gut gefüllt? Welche sind weniger gut gefüllt? Gibt es welche, die überhaupt nicht ausgefüllt sind? Gibt es etwas, das Sie überrascht, wenn Sie Ihre Säulen betrachten?



Gönnen Sie sich eine Pause, bevor Sie weitermachen. Wenn Sie sich durch die Selbstanalyse erschöpft fühlen: Das ist normal. Intensive Selbstreflexion kann sehr anstrengend und ermüdend sein. Aber geben Sie nicht auf - es wird Ihnen helfen, weiterzukommen.

Aber was bedeutet das für Sie und Ihre Resilienz? Denken Sie daran: Jede Säule steht für eine Eigenschaft, die zur Resilienz beiträgt: Die Selbstanalyse hilft Ihnen zu verstehen, welche Fähigkeiten Sie durch echtes Training stärken können. Wenn die Säulen gut gefüllt sind (das erkennen Sie an dem markierten Füllstand), sind sie stark und Ihr "Resilienzhaus" steht quasi auf stabilen Säulen. Wenn Sie das Bild Ihrer Säulen vor sich haben, können Sie sehr gut erkennen, welche Eigenschaften Sie noch trainieren können, um (noch) resilienter zu werden.



Arbeiten Sie vor allem an den Eigenschaften, die bei Ihnen noch nicht gut ausgeprägt sind, d.h. deren Säulen sehr schlecht gefüllt sind. Je besser die Säulen gefüllt sind, desto stabiler wird Ihre Belastbarkeit sein.

## 5.3 Integrieren Sie die 7 Säulen der Resilienz in Ihr tägliches Leben

Nachdem Sie nun wissen, wie es um Ihre persönlichen Säulen steht und welche Sie stärken sollten, schauen wir uns nun an, wie Sie die noch nicht so stark ausgeprägten Säulen oder Eigenschaften gezielt stärken können. Im Folgenden finden Sie einige Beispiele, die Ihnen zeigen, wie Sie Ihre Säulen sowohl in Ihrem Privatleben als auch in Ihrem Pflegealltag stärken können.

Anhand der Beispiele, die Sie lesen werden, werden Sie auch erfahren, wie Sie die sieben Säulen auf persönliche Herausforderungen beziehen können und welche konkreten Lösungen für diese Herausforderungen vorgeschlagen werden können.

### **Stärken Sie die sieben Säulen in Ihrem Privatleben**

Im Folgenden finden Sie Beispiele aus dem Alltag, in denen Sie verschiedene Eigenschaften oder Säulen trainieren können.

#### **Optimismus**

Trainieren Sie sich mit einer dieser Übungen:

1. Kaufen Sie ein kleines Notizbuch und schreiben Sie jeden Abend mindestens drei gute Dinge auf, die Ihnen im Laufe des Tages passiert sind oder die Sie gesehen haben. Füllen Sie das Notizbuch mindestens 21 Tage lang aus und lesen Sie es dann erneut
2. Wenn etwas Unangenehmes passiert, auch wenn es nur eine Kleinigkeit ist, nehmen Sie sich drei Minuten Zeit, gehen Sie vor einen Spiegel und versuchen Sie, das Ereignis in Ihrem Spiegelbild zu erzählen, wobei Sie versuchen, die Ironie und den Humor herauszuarbeiten.
3. Suchen Sie sich einen Verbündeten (einen Freund, einen Verwandten, eine Kollegin) und bitten Sie ihn/sie, eine Woche lang Ihr Kumpel zu sein. Während dieser Woche besteht die Aufgabe darin, ihm/ihr jeden Tag einen positiven Gedanken zu schicken (per Nachricht)



Stellen Sie sich vor, Sie haben einen langen Tag hinter sich. Er war anstrengend. Sie sind müde und erschöpft. Nehmen Sie sich bewusst ein paar Minuten Zeit und denken Sie nach, bis Ihnen drei Dinge einfallen, die an diesem Tag positiv waren. Das können kleine Dinge sein, wie das gute Mittagessen oder das Lächeln Ihrer Tochter am Morgen.

Die Konzentration auf das Positive hilft Ihnen, langfristig optimistischer zu werden.

### Akzeptanz

Trainieren Sie sich mit einer dieser Übungen:

1. Stellen Sie sich in den nächsten 10 Tagen jedes Mal, wenn Ihnen etwas passiert, vor, dass Sie eine Ampel sind. Stellen Sie sich vor, dass Sie auf Grün schalten, wenn Sie das Ereignis vollständig unter Kontrolle haben, auf Gelb, wenn Sie nur teilweise Kontrolle ausüben können, und auf Rot, wenn Sie überhaupt keine Kontrolle haben. Wenn Sie auf Rot schalten, lassen Sie das Ereignis an sich vorbeiziehen.
2. Versuchen Sie 21 Tage lang jeden Morgen auf einen Post-it-Zettel mindestens eine Sache über den bevorstehenden Tag zu schreiben, die Sie nicht kontrollieren und loslassen wollen. Kleben Sie den Zettel an einen sichtbaren Ort.
3. Nehmen Sie sich für die nächste Woche vor, die im Beispiel erwähnten Atemübungen immer dann zu machen, wenn Sie im Stau stehen, einen unerwünschten Anruf erhalten oder sich in anderen unangenehmen Situationen befinden



Wenn Sie das nächste Mal in einem Stau stecken und sich ärgern, halten Sie inne und fragen Sie sich: "Kann ich irgendetwas tun, um diese Situation zu ändern? Welchen Sinn hat es, sich darüber zu ärgern?". Diese Fragen werden Ihnen zeigen, dass Sie nichts an der Situation ändern können und dass es keinen Sinn hat, sich darüber zu ärgern - diese Erkenntnis ist ein guter Anfang.

Um die aufgestaute Wut in Ihrem Körper loszulassen, können Sie eine einfache Atemübung machen: 4 Sekunden lang einatmen - 4 Sekunden lang den Atem anhalten - 4 Sekunden lang ausatmen - 4 Sekunden lang pausieren. Dann beginnen Sie wieder von vorne. Wiederholen Sie die Atemübung zehnmal - Sie werden sehen, dass sich Ihr Ärger über den Stau verflüchtigt hat.

Dieses Beispiel zeigt, wie Sie es schaffen, Dinge zu akzeptieren, auf die Sie keinen Einfluss haben.

### Lösungsorientierung

Trainieren Sie sich mit einer dieser Übungen:

1. Nehmen Sie in der nächsten Woche jedes Mal, wenn Sie mit einem Problem konfrontiert werden, ein leeres Blatt Papier und beginnen Sie, alle möglichen Lösungen aufzuschreiben, die Ihnen zur Lösung des Problems einfallen. Sie müssen mindestens 2 oder 3 Lösungen finden!
2. In diesen Tagen scheinen Sie Probleme zu haben, für die es keine Lösungen gibt? Suchen Sie sich einen Kumpel und sagen Sie ihm, dass Sie ihn für die nächsten zehn Tage zum beratenden Problemlöser ernennen. Wenden Sie sich an ihn, wenn Sie das Gefühl haben, in einer Sackgasse zu stecken.

3. Zeichnen Sie gerne? Diese Übung ist für Sie! Wenn in der nächsten Woche ein Problem auftaucht, halten Sie 10/15 Minuten inne, nehmen Sie ein Blatt Papier zur Hand und versuchen Sie, Ihre Lösung instinktiv zu zeichnen, vielleicht während Sie Ihre Lieblingsmusik hören... viel Spaß!



Wenn Sie das nächste Mal merken, dass Sie sich in einer "Problemtrance" befinden, wenn es um einen Beziehungsstreit mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin geht, und tagelang darüber nachdenken, warum er/sie dies oder jenes gesagt hat, wie gemein er/sie zu Ihnen war und wie sehr der Streit eskaliert ist, tun Sie Folgendes.

Nehmen Sie ein leeres Blatt Papier und schreiben Sie alle möglichen Lösungen auf, die Ihnen einfallen, damit die Beziehung wieder besser wird. Auf diese Weise werden sich Ihre Gedanken nicht mehr um das Problem drehen, sondern darum, wie Sie es gemeinsam lösen können. Mögliche Lösungen könnten sein

- Sie suchen das Gespräch und sagen ihm/ihr, dass Sie den Streit beilegen und in die Zukunft schauen wollen
- Sie schlagen drei Dinge vor, die Sie gemeinsam tun könnten, um die Beziehung wieder zu stärken
- Sie wollen den Spaß von früher wieder aufleben lassen und denken über einen Überraschungsbesuch im Kabarett nach
- Sie googeln, welche Paarübungen es gibt, damit solche Streitereien in Zukunft nicht mehr vorkommen
- Sie schreiben einen Brief, in dem Sie ihm/ihr 10 Gründe nennen, warum Ihre Beziehung zu ihm/ihr wunderbar ist und warum Sie ihn/sie lieben

Egal, für welche Lösung Sie sich letztendlich entscheiden: Sie haben Ihre Lösungskompetenz gestärkt, indem Sie sich verschiedene Lösungen überlegt und diese aufgeschrieben haben.

### **Selbstwirksamkeit / Ausstieg aus der Opferrolle**

Trainieren Sie sich mit einer dieser Übungen:

1. Schreiben Sie in den nächsten 21 Tagen jeden Abend eine Ihrer Fähigkeiten auf ein Post-it: alles, was Sie können (kochen, auf der Autobahn fahren, Geräte reparieren, Haare färben...). Kleben Sie die Post-its an einen gut sichtbaren Ort, und je mehr sie werden, desto mehr wird Ihnen bewusst, wie gut Sie sind!
2. Auch hier sollten Sie sich einen Verbündeten suchen, möglicherweise jemanden, der mit Ihnen zusammenarbeitet. Bitten Sie diese Person, Ihnen jeden Tag (eine Woche lang) eine SMS mit positivem Feedback darüber zu schicken, was Sie gut machen. Bewahren Sie die Nachrichten auf und lesen Sie sie oft.
3. Denken Sie in den nächsten 21 Tagen jeden Abend vor dem Schlafengehen an mindestens 2 gute Ergebnisse, die Sie an Ihrem Tag erreicht haben (in jedem Bereich Ihres Lebens)



Vielleicht kommt Ihnen die folgende Situation bekannt vor. Sie haben den Eindruck, dass Sie alles im Haushalt allein machen müssen. Ihr Partner/Ihre Partnerin oder sogar Ihre Kinder helfen Ihnen nicht bei den täglichen Aufgaben wie Kochen, Putzen, Waschen, Aufräumen oder Kinderbetreuung. Eines Tages wird es Ihnen zu viel. Anstatt sich selbst zu bemitleiden und darüber nachzudenken, wie viel Arbeit Sie nicht zu tun haben, können Sie etwas unternehmen und aus Ihrer Opferrolle ausbrechen. Bitten Sie Ihren Partner/Ihre Partnerin, mit Ihnen zu sprechen, und teilen Sie ihm Ihre Gefühle und Ihren Stress mit. Vielleicht ist ihm/ihr gar nicht bewusst, dass Sie Unterstützung brauchen. Erstellen Sie einen konkreten Plan, in dem Sie aufteilen, welche Aktivitäten Sie übernehmen und welche Ihr Partner/Ihre Partnerin in Zukunft übernehmen wird.

Dieses Beispiel zeigt, wie man selbstwirksam werden, für sich selbst eintreten und die Opferrolle hinter sich lassen kann.

### Verantwortung übernehmen

Trainieren Sie sich mit einer dieser Übungen:

1. Führen Sie eine Woche lang täglich ein Tagebuch, in dem Sie Situationen dokumentieren, in denen Sie Verantwortung übernehmen mussten. Notieren Sie, welche Maßnahmen Sie ergriffen haben, wie Sie sich dabei gefühlt haben und welche Ergebnisse Sie erzielt haben. Überlegen Sie, was Sie anders hätten machen können und wie sich die Übernahme von Verantwortung auf die Situation ausgewirkt hat.
2. Erstellen Sie eine "Verantwortungsleiter" mit verschiedenen Sprossen, die für verschiedene Verantwortungsebenen stehen, von der Schuldzuweisung an andere bis hin zur Übernahme der vollen Verantwortung. Ermitteln Sie, wo Sie derzeit auf der Leiter in verschiedenen Aspekten Ihres Lebens stehen (Arbeit, Beziehungen, persönliche Ziele). Sie erstellen einen Aktionsplan, um auf der Leiter nach oben zu kommen.
3. Erstellen Sie zwei Karten für eine bestimmte Situation: eine, in der Sie Verantwortung übernommen haben, und eine, in der Sie sie vermieden haben. Stellen Sie die kurz- und langfristigen Folgen jeder Entscheidung für sich und andere dar. Diese Übung hilft Ihnen, die breiteren Auswirkungen Ihrer Handlungen zu erkennen.



Leiden Sie vielleicht schon seit Jahren unter Rückenschmerzen? Oder haben Sie ein paar Kilo zu viel auf den Rippen und merken, dass es Ihnen nicht gut geht? Oder wollten Sie schon seit langem mit dem Rauchen aufhören? Vielleicht schieben Sie diese oder ähnliche Probleme auf Stress, Ihren Job oder fehlende finanzielle Mittel.

Aber nachdem Sie in diesem Kurs bereits gelernt haben, wie wichtig es ist, die Verantwortung für Ihr eigenes Leben zu übernehmen, können Sie dies nun endlich tun. Gehen Sie zum Arzt, überprüfen Sie Ihren Gesundheitszustand, holen Sie sich Hilfe bei der Raucherentwöhnung oder Tipps von einem Ernährungsberater.

Die bewusste Entscheidung, Verantwortung zu übernehmen, gibt Ihnen den Anstoß zum Handeln. Natürlich wird es nicht einfach sein und Ihre persönlichen Probleme werden nicht über Nacht verschwinden, aber Sie werden sehen, dass es Ihnen am Ende besser gehen wird und Sie stolz auf sich sein werden.

## Netzwerkorientierung

Trainieren Sie sich mit einer dieser Übungen:

1. Nehmen Sie ein Blatt Papier und visualisieren Sie Ihr Netzwerk für sich selbst. Zeichnen Sie für sich selbst einen Kreis in die Mitte und geben Sie dann jeder Person, die Ihnen in Ihrem Leben wichtig ist, einen Platz auf dem Papier. Überlegen Sie auch, wie stark Ihre Beziehung zu dieser Person ist und welche Beziehungen Sie wieder stärken sollten. Zeichnen Sie die Linien zwischen Ihnen und den Personen entsprechend ein - starke Linien für Personen, mit denen Sie einen engen Kontakt pflegen, helle Linien für die Personen, bei denen Sie merken, dass Sie eigentlich mehr Kontakt haben möchten. Hängen Sie dieses Netzwerkblatt an einem sichtbaren Ort in Ihrer Wohnung auf, mit der Absicht, es zu aktualisieren und zu ändern, wenn sich die Beziehungsdynamik ändert.
2. Nehmen Sie sich vor, in den nächsten 7 Tagen jeden Tag eine Botschaft der Dankbarkeit an Menschen zu senden, die Ihnen nahe stehen. Dankbarkeit ist das beste Mittel, um Beziehungen zu stärken!
3. Das nächste Wochenende steht vor der Tür: Planen Sie, mit jemandem auszugehen, den Sie schon lange nicht mehr gesehen haben und den Sie wieder in Ihr Beziehungsnetz aufnehmen möchten



Da Sie nun wissen, wie wichtig Ihre Netzwerke sind und dass es wichtig ist, sie zu pflegen und zu intensivieren, nehmen Sie sich ein Blatt Papier und visualisieren Sie Ihr Netzwerk für sich selbst. Zeichnen Sie einen Kreis für sich in der Mitte und geben Sie dann jeder Person, die Ihnen in Ihrem Leben wichtig ist, einen Platz auf dem Papier. Überlegen Sie auch, wie stark Ihre Beziehung zu dieser Person ist und welche Beziehungen Sie wieder stärken sollten. Zeichnen Sie die Linien zwischen Ihnen und den Personen entsprechend ein - starke Linien für Personen, mit denen Sie einen engen Kontakt pflegen, helle Linien für die Personen, bei denen Sie merken, dass Sie eigentlich mehr Kontakt haben möchten.

Schauen Sie sich nun Ihr Netz an und achten Sie besonders auf die hellen Linien. Überlegen Sie nun, was Sie tun können, um auch diese Linien zu stärken. Haben Sie zum Beispiel Ihre beste Freundin seit zwei Wochen nicht mehr gesehen, würden sie aber eigentlich gerne öfter sehen? Dann rufen Sie sie am besten gleich an, verabreden sich mit ihr zum Kaffee oder laden sie zu sich nach Hause ein. Aktivieren und stärken Sie bewusst Ihr Netzwerk. Sie werden sehen: Es wird Ihnen gut tun!

## Zukunftsorientierung

Trainieren Sie sich mit einer dieser Übungen:

1. Nehmen Sie sich heute Abend 15 Minuten Zeit und überlegen Sie, was Sie in Ihrem Leben bereits gemeistert haben. Denken Sie an die Situationen, in denen Sie sich flexibel und anpassungsfähig gezeigt haben. Schreiben Sie ein paar Beispiele auf und heften Sie die Liste an einen gut sichtbaren Ort, den Sie jeden Tag verändern und aktualisieren können.
2. Sind Sie bereit für das Wochenende? Laden Sie einen Freund oder eine Freundin ein, um ihm oder ihr von Ihren Plänen und Träumen für die Zukunft zu erzählen. Damit dies nicht misslingt, teilen Sie ihm/ihr im Voraus mit, dass das Thema des Treffens zukünftige Projekte sein werden!

3. Sie haben schon immer gerne gezeichnet? Also: Nimm in den nächsten Tagen ein großes Blatt Papier und viele Farben, mach deine Lieblingsmusik an und male das Bild deiner Zukunft. Befreie deine Fantasie, deine Vorstellungskraft, deine Träume und alles, was der Instinkt zu Papier bringt!



Nehmen Sie sich 15 Minuten Zeit und überlegen Sie, was Sie in Ihrem Leben bereits gemeistert haben. Denken Sie an die Situationen, in denen Sie sich flexibel und anpassungsfähig gezeigt haben. Schreiben Sie ein paar Beispiele auf.

Das Aufschreiben zeigt Ihnen, dass Sie handlungsfähig sind, dass Sie Ihr Leben selbst in der Hand haben und dass es Ihnen sicher schon mehrfach gelungen ist, auf Unvorhersehbares gut zu reagieren. Bewahren Sie diese Liste an einem sicheren Ort auf. Wenn Sie das nächste Mal mit einer Situation konfrontiert werden, in der Sie flexibel reagieren und sich an bestimmte Situationen anpassen müssen, können Sie nachschlagen, wie oft Ihnen dies gelungen ist. Das gibt Ihnen die Zuversicht, dass Sie auch in der neuen Situation erfolgreich sein werden. Diese Zuversicht ist ein wichtiger Bestandteil der Säule "Zukunftsplanung".

## 5.4 Stärkung der sieben Säulen im Pflegealltag

Nach den Beispielen aus Ihrem Privatleben folgen nun konkrete Beispiele für Ihren Pflegealltag. Auch diese zeigen, wie Sie die Qualitäten, die zur Resilienz beitragen, gezielt stärken können. Vielleicht kommt Ihnen die eine oder andere Situation bekannt vor, weil Sie bestimmte Dinge bereits tun. Wenn nicht, seien Sie mutig und setzen Sie die neuen Dinge um oder erzählen Sie Ihren Kolleginnen und Kollegen davon, um als Team resilienter zu werden!

Denken Sie auch daran, dass alle Übungen, die wir im vorherigen Abschnitt vorgeschlagen haben, auch in Ihrer Pflegearbeit angewandt werden können: Sie bilden einen echten Werkzeugkasten für das Training der 7 Säulen in Ihrem Privat- und Arbeitsleben.

Wenn Sie sich daran gewöhnt haben, mit Ihrer Toolbox zu trainieren, dann versuchen Sie, diese Übungen in Gewohnheiten, in Praktiken, Normen und sogar Verfahren umzuwandeln, so wie Sie es bei Arbeitsabläufen tun. Das ist wichtig, denn damit sich ein Training konsolidiert und in unserem Leben verankert, muss es zu einem Standard werden.

### Optimismus



Ein Krankenhausteam beginnt jede Teamsitzung damit, dass jeder/jede Kolleg:in eine Sache nennt, die in letzter Zeit gut gelaufen ist. Sandra berichtet, dass sie seit kurzem abends nach der Arbeit gut abschalten kann. Johannes sagt, dass seine Ausbildung sehr spannend war. Alle 12 Personen sagen etwas Positives - man merkt schnell, wie sich die Stimmung im Team insgesamt verbessert.

Könnte dies auch eine gute Möglichkeit für Ihr Team sein, sich gemeinsam mehr auf die positiven Dinge zu konzentrieren und dadurch optimistischer zu werden? Warum probieren Sie es nicht bei Ihrer nächsten Teambesprechung aus? Warum nehmen Sie sich nicht einmal 10 Minuten Zeit, um sich gegenseitig zu erzählen, was gut läuft, und um positive Gedanken auszutauschen?

## Akzeptanz



Bei Ihrer Arbeit in einem Pflegeheim begegnen Ihnen jeden Tag viele verschiedene Schicksale. Es ist nicht immer leicht, sich darüber keine Gedanken zu machen und in einen Zustand der Sorge oder Frustration zu verfallen. Hier ist ein praktischer Tipp, wie Sie Ihre Akzeptanzsäule verbessern können: Nutzen Sie Zeiten, in denen Sie kurze Ruhepausen haben, wie z. B. die Fahrt im Aufzug, oder wenn Sie Verbandsmaterial sortieren, um aktiv darüber nachzudenken, welche Fälle, welche Patienten und welche Schicksale Sie ändern können und welche nicht. Bei denjenigen, an denen Sie selbst ohnehin nichts ändern können, üben Sie sich in Akzeptanz. Sie könnten sich zum Beispiel sagen: "Ich kann nichts daran ändern, dass meine Kollegin Maria krankgeschrieben ist. Aber ich kann akzeptieren, dass dies der Fall ist. Oder: "An der Verschlechterung des Gesundheitszustandes von Herrn Maier kann ich nichts ändern, ich kann ihn so gut es geht unterstützen, aber ich muss akzeptieren, dass seine Krankheit fortschreitet."

Wenn Sie einen Satz wie diesen zum ersten Mal laut aussprechen, wird er sich ungewohnt und vielleicht sogar seltsam anfühlen. Bleiben Sie dran, üben Sie - es wird leichter werden und Ihnen helfen, die Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind.

## Lösungsorientierung



Vielleicht haben Sie in Ihrem Team schon folgende Situation erlebt: Bei der Schichtplanung muss berücksichtigt werden, dass ein Kollege noch Überstunden und Urlaub abbauen muss, bevor das Jahr zu Ende geht. Einige Kollegen und Kolleginnen sind darüber verärgert, schließlich ist es nicht ihr Problem, dass er seinen Urlaub noch nicht verbraucht hat, das hätte Ihr Chef besser koordinieren müssen. Die Beschwerden darüber sind schon seit Tagen ein Thema und werden immer wieder im Pausenraum, auf den Fluren und im Aufzug diskutiert.

Was können Sie in einer solchen Situation tun? Sie können entweder mitschimpfen und negative Gedanken hegen, oder Sie können Lösungen finden. Schlagen Sie zum Beispiel vor, dass Sie als Team zusammenarbeiten, um die Abwesenheit Ihres Kollegen auszugleichen, damit nicht einige wenige für alles einspringen müssen. Sie können auch vorschlagen, dass Sie für das nächste Jahr mehr gemeinsame Urlaubspläne machen, damit so etwas nicht mehr vorkommt.

Lösungsorientierte Vorschläge können Sie und ganze Teams aus der "Problemtrance" holen.

Probieren Sie es aus, wenn Sie das nächste Mal mit einer schwierigen Situation konfrontiert werden.

## Selbstwirksamkeit / Verlassen der Opferrolle



Pflegen Sie einen nahen Angehörigen zu Hause? Müssen Sie die Pflege neben Ihrem eigentlichen Beruf, der Hausarbeit und der Kinderbetreuung bewältigen? Dann kennen Sie vielleicht das Gefühl, dass Sie sich oft allein gelassen und überfordert fühlen.

Welche Möglichkeiten haben Sie jetzt? Sie können sich mit Ihrer Rolle als Opfer zufrieden geben. Anstatt sich als Opfer Ihrer Umstände zu fühlen, können Sie aber auch beschließen, selbst etwas zu unternehmen, um Ihre Situation zu verbessern. Sprechen Sie offen mit Ihrer Familie und Ihren Freund:innen über Ihre Gefühle und lassen Sie sie wissen, dass Sie Unterstützung brauchen. Dadurch können Sie vielleicht ein paar Aufgaben abgeben und sich etwas mehr Zeit und Freiraum verschaffen. Und seien Sie versichert, dass Sie nicht der Einzige in dieser Situation sind. Es gibt sicherlich genügend Menschen in Ihrem Umfeld, die sich in einer ähnlichen Situation befinden. Schauen Sie im Internet nach, ob es in Ihrer Nähe eine lokale Gruppe für pflegende Angehörige gibt, die sich regelmäßig trifft. Oder suchen Sie in sozialen Netzwerken nach Online-Gruppen, die sich über den schwierigen Alltag mit Pflege, Beruf und Co. austauschen. Schauen Sie sich zum Beispiel das **Projekt Resil4Care (<https://resil4care.eu/>)** an! Dieses Projekt hat zur Bildung von Facebook-Gruppen mit pflegenden Angehörigen in ganz Europa geführt, die sich ständig austauschen. Sie können viel von den Erfahrungen anderer lernen und fühlen sich in dieser schwierigen Situation nicht so allein.

### Verantwortung übernehmen



Versetzen Sie sich in die Lage von Christian - vielleicht haben Sie selbst schon etwas Ähnliches erlebt. Christian arbeitet im Krankenhaus. Er merkt, dass er in letzter Zeit sehr schwach ist und glaubt, dass es daran liegt, dass seine Arbeitszeiten in letzter Zeit sehr unterschiedlich waren. Er hat in letzter Zeit viele Nachtschichten und dann auch lange Tagesschichten gearbeitet. Wegen Krankheit und Urlaub im Team hatte er schon lange nicht mehr mehrere Tage am Stück frei. Christian beschließt, die Verantwortung für sich und seine Gesundheit zu übernehmen und sucht das Gespräch mit seiner Chefin. Ehrlich, aber respektvoll erklärt er ihr, wie anstrengend die letzten Wochen für ihn waren. Seine Chefin ist verständnisvoll und richtet seine Schichten für den nächsten Monat so ein, dass Christian regelmäßig schlafen und sich ausruhen kann. Er hat sogar fünf Tage am Stück frei, die er nutzt, um spazieren zu gehen und sich aktiv zu regenerieren. Auf diese Weise kommt Christian wieder zu Kräften. Für die folgenden Nachtschichten ist er gut gerüstet.

Natürlich ist es nicht immer so einfach und man bekommt einen Dienstplan, der einem fünf Tage am Stück frei gibt und so viel Zeit zur Regeneration lässt. Aber allein die Tatsache, dass Christian das Gespräch mit seiner Chefin sucht und mit ihr über seine Situation spricht, zeigt, dass er Verantwortung für sich und seine Situation übernimmt. Selbst wenn man ihm nicht ein paar Tage frei gegeben hätte, hätte er versucht, etwas dagegen zu tun.

Waren Sie selbst schon einmal in einer ähnlichen Situation? Haben Sie auch Verantwortung für sich selbst übernommen? Oder haben Sie die Füße still gehalten, obwohl es Ihnen nicht gut ging?

### Netzwerkorientierung



Glauben Sie, Sie kennen alle Möglichkeiten, sich zu entspannen? Oder wissen Sie, welche Angebote es in Ihrer Umgebung gibt, die Ihnen helfen können, sich zu entspannen? Zum Beispiel Yoga- oder Pilates-Kurse? Oder gemeinsame Laufgruppen? Oder vielleicht ist eine Singgruppe das Richtige für Sie, um sich zu entspannen? Auch wenn Sie denken, dass Sie schon alle Möglichkeiten kennen, ist das vielleicht nicht der Fall. Nutzen Sie Ihr Netzwerk, um sich über Angebote zu informieren oder sich einfach darüber auszutauschen, was anderen hilft, sich zu entspannen. Vielleicht gibt es etwas, das Sie noch nicht kennen und das Ihnen gefällt.

Gehen Sie aktiv auf Kolleg:innen, Freund:innen und Bekannte zu und fragen Sie sie, was sie tun, um nach einem stressigen Arbeitstag abzuschalten. Vielleicht geht Ihr Kollege in einen Yogakurs, wo es eine monatliche "Bring-a-friend"-Aktion gibt, bei der Sie in Yoga hineinschnuppern können. Oder vielleicht denkt Ihre beste Freundin schon lange darüber nach, dass sie etwas zum Entspannen braucht, will aber nicht auf eigene Faust einen Kreativ-Workshop starten.

Aktivieren und pflegen Sie Ihr Netzwerk!

### Zukunftsorientierung



Die Zukunft kann auch in der Pflege beängstigend sein, selbst wenn Sie schon seit Jahren als Pflegekraft arbeiten. Manchmal ist es nicht die Pflege selbst, sondern etwas anderes in Ihrem beruflichen Umfeld, zum Beispiel eine Änderung im Dokumentationssystem Ihres Arbeitgebers. Es kann vorkommen, dass Sie von einem Tag auf den anderen mit etwas völlig Neuem konfrontiert werden und selbst als erfahrene Pflegekraft müssen Sie noch etwas Neues lernen. Wie geht es Ihnen damit? Wie sind Sie in der Vergangenheit damit umgegangen?

Nehmen Sie ein Blatt Papier und denken Sie an Ihre letzten Jahre als Pflegekraft. Da gab es bestimmt die eine oder andere schwierige Situation, oder? Und Sie haben sie bestimmt gut gemeistert! Schreiben Sie diese Herausforderungen auf und loben Sie sich!

Und jetzt denken Sie an die Zukunft. Was könnte in Ihrem Arbeitsumfeld passieren, das Sie wieder vor Herausforderungen stellen könnte? Könnten Sie sich vielleicht sogar vorstellen, selbst Veränderungen anzustoßen? Vielleicht durch eine berufliche Weiterentwicklung mit einer neuen Ausbildung? Wie fühlen Sie sich, wenn Sie an solche Situationen denken? Wenn Ihnen der Gedanke an die Zukunft Angst macht, werfen Sie noch einmal einen Blick auf das Blatt Papier mit den Herausforderungen, die Sie bereits bewältigt haben. Sie werden sehen, dass Sie sich sofort optimistischer fühlen.

## 5.5 Zusammenfassung

Ein ziemlich intensives Kapitel, nicht wahr? Die Selbstreflexion zu Beginn hat Ihnen viel Stoff zum Nachdenken und "kritischen Hinterfragen" gegeben. Sie haben über jede Ihrer persönlichen Säulen nachgedacht und haben nun ein sichtbares Bild Ihrer Resilienz vor sich. Diese Reflexion hat Sie viel über sich selbst gelehrt. Vielleicht gab es etwas an dem fertigen Säulenbild, das Sie überrascht hat oder das Sie nicht erwartet hatten.



Über sich selbst nachzudenken, kann anstrengend und ermüdend sein. Es ist in Ordnung, wenn es Ihnen keinen Spaß macht oder wenn es ungewohnt ist, so intensiv über sich selbst nachzudenken. Es ist auch in Ordnung, wenn dabei unangenehme Gefühle auftauchen oder Sie auf die eine oder andere Weise mit sich selbst unzufrieden sind. Schließlich arbeiten Sie ja an sich selbst und Ihren Qualitäten. Wenn Sie dranbleiben, werden Sie mit der Zeit Ihre Säulen oder Eigenschaften so stärken können, dass Sie auch mehr Freude am Reflektieren haben werden. Ihr ganzes Leben wird sich leichter anfühlen, weil Sie widerstandsfähiger werden. Bleiben Sie dran!

Wenn Sie über Ihre Säulen nachdenken, wissen Sie genau, woran Sie arbeiten können und sollten.

Viele Beispiele gaben Ihnen praktische Einblicke in das Privatleben und den Pflegealltag und zeigten Ihnen, wie die Säulen gezielt verbessert und gestärkt werden können.



Lesen Sie die Beispiele immer und immer wieder. Das wird sie in Ihnen verstärken. Denken Sie selbst nach: Welche weiteren Beispiele fallen Ihnen aus Ihrem Privatleben oder Ihrem Arbeitsalltag ein? Oder fallen Ihnen Situationen ein, in denen Sie etwas von dem, was Sie gerade gelesen haben, hätten gebrauchen können?

Sie sind auch herzlich eingeladen, mit Ihrem Netzwerk über die Inhalte und Beispiele in diesem Kurs zu sprechen. Dies wird Ihre Netzwerksäule stärken und gleichzeitig werden Sie Ideen und Beispiele von den Menschen in Ihrem Leben erhalten.

# 6 Fragilität im Kontext von Resilienz in der Pflege

## 6.1 Einleitung

Sie haben bereits viel über Resilienz in der Pflege im Allgemeinen gelesen, über Risiken und Schutzfaktoren, über den Umgang mit Stress und vieles mehr. Es gibt jedoch noch einen weiteren Faktor, der nicht außer Acht gelassen werden sollte, wenn es um Resilienz geht, insbesondere im Pflegesektor: das Thema Fragilität.

Dieses Kapitel beschäftigt sich mit dem Thema Fragilität und erklärt, warum der Umgang mit Fragilität gerade im Pflegebereich eine Herausforderung sein kann. Sie werden auch lesen, warum auch Sie als Pflegendе/r von Fragilität betroffen sein können und wie man lernen kann, damit umzugehen, damit sie zu einer Chance für persönliches Wachstum und Entwicklung wird. Es wird beleuchtet, wie Resilienz durch das Training von Lebenskompetenzen und die 7 Säulen zu einer Chance werden kann, in der Zerbrechlichkeit zu stehen, indem wir sie zu etwas Gutem für uns machen und unser Wohlbefinden steigern.

## 6.2 Fragilität verstehen



Fragility bedeutet "Zerbrechlichkeit", im übertragenen Sinne auch "Zartheit". In der Medizin wird der Begriff verwendet, um biologische Strukturen (Knochen, Chromosomen usw.) zu kategorisieren.

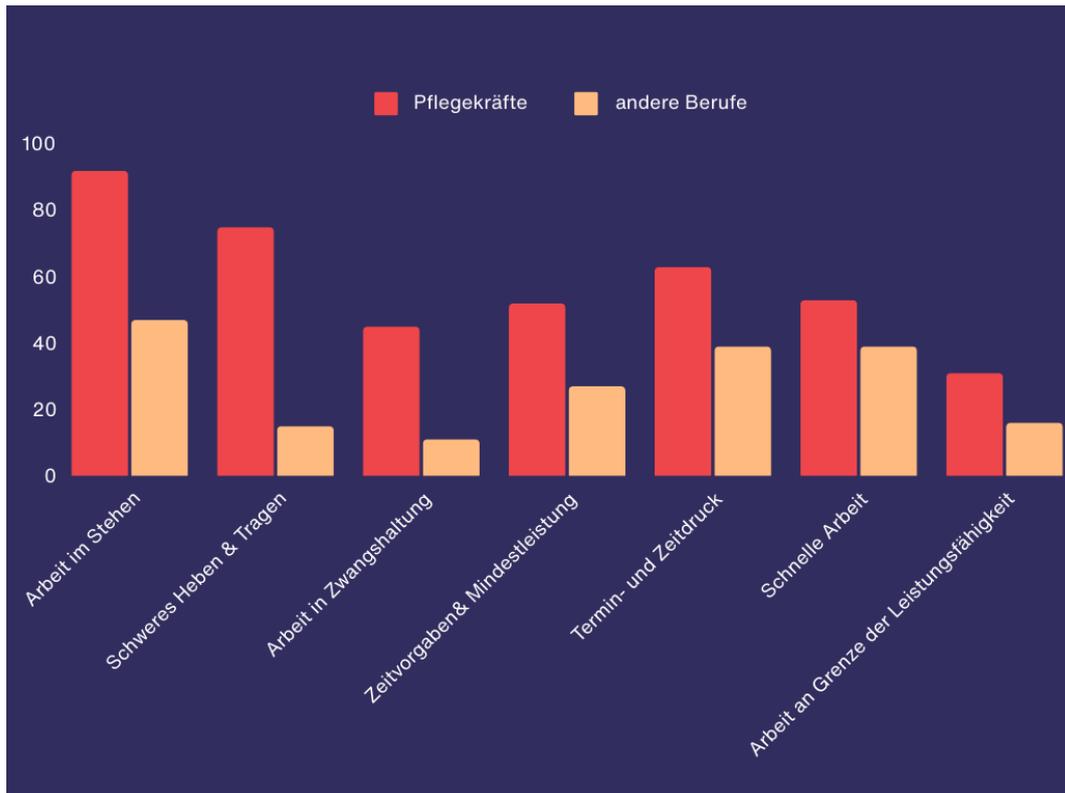
Fragilität ist also kein endgültiger Zustand (auch kein struktureller), sondern ein Zustand, der sich im Laufe der Zeit entwickeln und verändern kann. Insbesondere für alte und pflegebedürftige Menschen bedeutet dies konkret, dass ihre Gesundheit weniger stabil ist als die anderer Menschen. Dabei spielen innere und äußere Faktoren eine Rolle. Ältere und pflegebedürftige Menschen verlieren oft an Körpergewicht, sind schneller erschöpft und fühlen sich häufiger schwach. Auch eine eingeschränkte Mobilität und Muskelschwund treten häufiger auf.

Diese Informationen sollten für Sie nicht neu sein. Schließlich sind Sie jeden Tag damit konfrontiert. Aber wussten Sie, dass auch Sie als Pflegeperson von Fragilität betroffen sein können? In Ihrem Fall bedeutet diese Fragilität ein hohes Maß an Stress, dem Sie in Ihrem Arbeitsalltag oder bei der täglichen Pflege Ihrer Angehörigen ausgesetzt sind.

Für einen aktuellen Bericht hat die Universität Bremen im Jahr 2020 Daten aus der Pflegestatistik wissenschaftlich ausgewertet. Die Forscher Prof. Rothgang, Dr. Müller und Herr Preuß kamen zu folgenden Ergebnissen:

- 92 % der Pflegekräfte in der Altenpflege arbeiten häufig im Stehen - in anderen Berufen arbeiten nur 47 % häufig im Stehen
- 76 % dieser Pflegekräfte berichten über häufiges schweres Heben und Tragen - in anderen Berufen sind es 15 %.

- 45 % arbeiten häufig in Zwangshaltung - in anderen Berufen 11 %
- 52 % gaben an, dass sie häufig Anforderungen in Form von Mindestleistungen oder Zeitvorgaben für bestimmte Arbeiten haben - in anderen Berufen sind es 27 %.
- 63 % stehen häufig unter Termin- und Zeitdruck - in anderen Berufen sind es 39 %.
- 53 % geben an, dass sie oft sehr schnell arbeiten müssen - in anderen Berufen sind es 39 %.
- 31 % geben an, dass sie häufig an der Grenze ihrer Leistungsfähigkeit arbeiten - in anderen Berufen sind es 16 %.



Betrachtet man diese Belastungen, so ist es nicht verwunderlich, dass auch die Anzahl der Krankenstände im Pflegesektor höher ist als in anderen Berufen. Die Forscher:innen analysierten Umfrageergebnisse sowie Krankenhausaufenthalte, Fehlzeiten, ambulante Diagnosen und Medikamentenverordnungen von Menschen in der Altenpflege und kamen zu dem Schluss, dass Muskel-Skelett-Erkrankungen und psychische Störungen in dieser Gruppe häufiger auftreten als bei Menschen in anderen Berufen.

Die Muskel-Skelett-Erkrankungen sind besonders offensichtlich, wenn man die oben genannten Belastungen betrachtet. Aber auch das vermehrte Auftreten von psychischen Störungen wird deutlich, wenn man bedenkt, dass Zeitdruck und Stress, Arbeitsbelastung, Personalmangel, unregelmäßige Arbeitszeiten, mangelnde Wertschätzung und die ständige Konfrontation mit Krankheit und Tod zum Alltag einer Pflegekraft gehören. Diese Themen wurden und werden in den anderen Kapiteln dieses Kurses ausführlicher beschrieben.



Menschen, die im Pflegesektor arbeiten, sind einem höheren Stressniveau ausgesetzt als Menschen in anderen Berufen. Dies betrifft sowohl physischen als auch psychischen Stress.

## 6.3 Stärkung der Widerstandsfähigkeit und Prävention von Fragilität im Pflegesektor

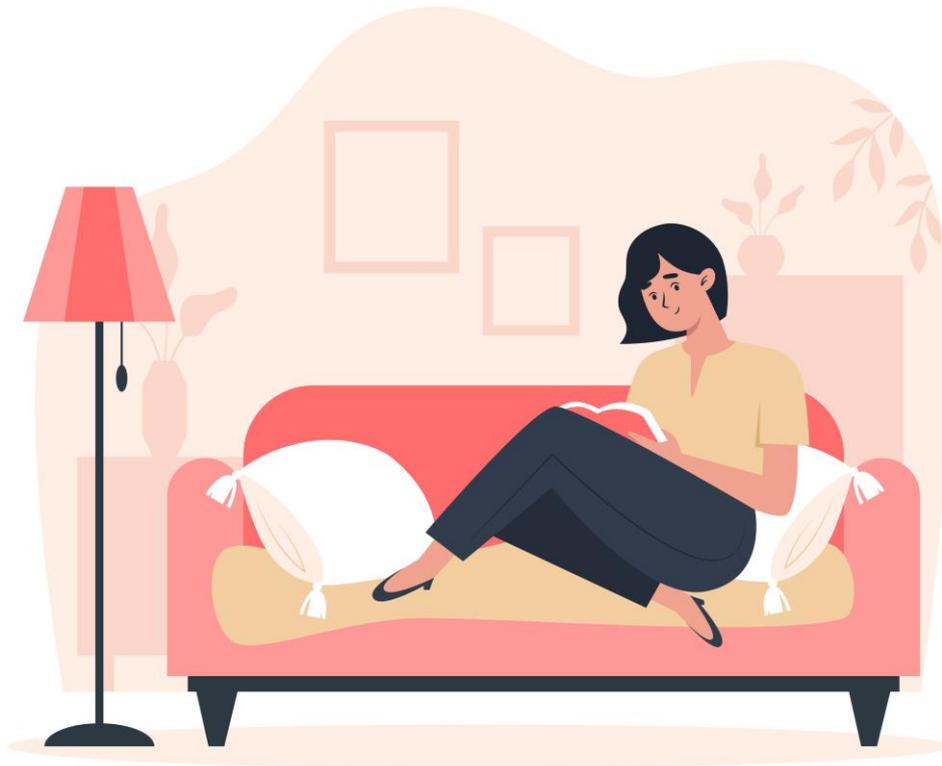
Wie können Sie also Herausforderungen vorbeugen und so gesund wie möglich in Ihrem Beruf bleiben? Es wird Sie sicher nicht überraschen, dass an dieser Stelle das Wort Resilienz wieder auftaucht. Resiliente Menschen sind in der Lage, Stressoren flexibel, agil und situationsgerecht zu ertragen, indem sie auf interne und externe Ressourcen und Schutzfaktoren zurückgreifen, um sich zu verändern und zu transformieren und aus Krisen ausgeglichener hervorzugehen und sie als Chance für persönliches Wachstum und individuelle Entwicklung zu nutzen.

Gerade weil Ihre Pflegetätigkeit körperlich und psychisch belastender ist als andere Berufe, ist es für Sie besonders wichtig, auf Ihre Belastbarkeit zu achten.



Wie genau Sie Ihre Resilienz stärken können, wird in vielen Kapiteln dieses Kurses beschrieben (siehe *Die 7 Säulen der Resilienz in der Praxis, Übungen zur Stärkung der Resilienz und Selbstfürsorge, 21-Tage-Challenge für Resilienz*). Lesen Sie diese Kapitel besonders aufmerksam und wenden Sie die dort beschriebenen Übungen und Methoden konsequent in Ihrem Alltag an, um Ihre Resilienz zu trainieren.

Die Bereiche **Selbstfürsorge**, **soziale Unterstützung** und **Achtsamkeit** sind besonders wichtig für den Aufbau Ihrer Widerstandsfähigkeit, auch in Bezug auf Fragilität. Dies sind weitere Instrumente, die zusammen mit den Lebenskompetenzen und den 7 Säulen Ihre "Ausrüstung" für den Umgang mit Fragilität implementieren können und Sie immer mehr in die Lage versetzen, kritische Probleme in Chancen zu verwandeln. Dies ist der Schlüssel zum Wohlbefinden, weshalb wir uns diese drei Bereiche noch einmal genauer ansehen.



## Selbstfürsorge



Selbstfürsorge bedeutet, sich selbst mit Liebe und Wertschätzung zu behandeln, das eigene Wohlbefinden und die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen und aktiv zu seinem eigenen Wohlbefinden beizutragen.

Wenn man sich diese Definition genau ansieht, erkennt man, dass Selbstfürsorge aus zwei Teilen besteht. Erstens, die eigene Einstellung zu sich selbst, die wertschätzend und liebevoll sein sollte. Zweitens besteht die Selbstfürsorge auch aus einem aktiven Verhalten. Dieses aktive Verhalten sollte den Zweck erfüllen, für das eigene körperliche und geistige Wohlbefinden zu sorgen. Indem Sie sich gut um sich selbst kümmern, können Sie aktiv verhindern, dass Sie gebrechlich werden.

## Soziale Unterstützung



Soziale Unterstützung ist das Geflecht von Beziehungen, mit denen ein Austausch auf verschiedenen Ebenen möglich ist: informativ, emotional und materiell. Sie hängt von der Qualität und Güte unserer Beziehungen ab.

Soziale Unterstützung ist also das, was Sie mit Ihrem sozialen Umfeld, Ihrem Netzwerk, austauschen. Freund:innen, Familie, Kolleg:innen usw. wirken sich positiv auf Sie aus, indem sie Ihnen Unterstützung bieten, die Ihnen hilft, eine bestimmte Situation besser zu lösen als ohne diese Unterstützung.

- Emotionale Unterstützung kann ein Gespräch über Gefühle, Ängste und Sorgen sein.
- Materielle Unterstützung wäre das Teilen oder Leihen von Geld, Werkzeug oder Haushaltsgegenständen, aber auch die Unterstützung bei der Kinderbetreuung.
- Informelle Unterstützung umfasst die Bereitstellung von Informationen über Ressourcen oder die Erteilung von Ratschlägen.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass sich soziale Unterstützung positiv auf das Wohlbefinden von Menschen (auch von älteren oder pflegebedürftigen Menschen) auswirkt. Menschen sind besser in der Lage, Schicksalsschläge oder Krankheiten zu überwinden und haben eine höhere Überlebenschance, wenn sie eine gute soziale Unterstützung haben. In jedem Fall ist die Qualität der Unterstützung wichtiger als die Anzahl der Personen, die Unterstützung leisten.



Simone ist eine Pflegekraft. Ihre beste Freundin Anna hat immer ein offenes Ohr für Simone. Sie passt regelmäßig auf Simones Sohn auf, wenn Simone arbeiten muss. Die beiden fahren alle zwei Jahre für ein Wochenende zusammen in den Urlaub und sind immer füreinander da. Simone kann sich immer auf Anna verlassen. Ihre Freundschaft ist eine gute soziale Stütze für Simone.

## Achtsamkeit



Achtsamkeit ist sowohl eine Lebenseinstellung als auch eine spezifische Meditationspraxis, die sich auf das Gewahrsein der persönlichen Gegenwartserfahrung konzentriert. Sie beschreibt einen Zustand vollkommen bewusster Geistesgegenwart, d.h. die bewusste Wahrnehmung des gegenwärtigen Augenblicks - ohne jede Wertung.

Achtsamkeit bedeutet, dass Sie sich im Hier und Jetzt befinden und geistig völlig präsent sind. Für Ihren Pflegealltag bedeutet das, dass Sie sich auf das konzentrieren, was Sie gerade tun. Patient:innen können spüren, wenn Sie mit Ihren Gedanken ganz woanders sind und Ihre aktuelle Tätigkeit nur noch nebenbei erledigen. Wenn Sie es schaffen, mit Ihren Gedanken im Hier und Jetzt zu sein und damit auch bei der Person, die Sie pflegen, können Sie und die Person, die Sie pflegen, ruhiger und entspannter sein.

Eine achtsame Haltung führt zu einer Art wacher Gelassenheit, die Ihnen einen gewissen Handlungsspielraum gibt. Sie können klarer entscheiden, was und wem Sie Ihre Aufmerksamkeit schenken und wie lange. Sie können zum Beispiel beschließen, jemandem eine Minute länger

zuzuhören. Bewusst, ohne dass es einfach passiert, sondern weil es in diesem Moment für Sie wichtig ist.

Diese Wirkung ist wissenschaftlich erwiesen. Studien haben gezeigt, dass Patient:innen zufriedener sind, wenn sie von Pflegekräften betreut werden, die Kurse und Schulungen in Achtsamkeit absolviert haben. Pflegekräfte, die an Achtsamkeitskursen teilgenommen hatten, erlitten in den Monaten nach dem Kurs weniger Stürze, machten weniger Medikationsfehler und hatten weniger aggressive Vorfälle.



Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um bewusst darüber nachzudenken, wie es in Ihrem Leben um die Selbstfürsorge, die soziale Unterstützung und die Achtsamkeit bestellt ist. Seien Sie sehr ehrlich zu sich selbst. Vielleicht möchten Sie Ihre Gedanken aufschreiben.

Nur wenn Sie wissen, wo Sie noch Nachholbedarf haben, können Sie gezielt Übungen aus den anderen Kapiteln auswählen und anwenden.

Das ist wichtig: Wenn Sie wissen, in welchen Bereichen Sie sich noch verbessern können, wählen Sie aus den vielen Übungen in den anderen Kapiteln diejenigen aus, die helfen, die jeweiligen Bereiche zu stärken und machen Sie diese Übungen regelmäßig und integrieren Sie sie in Ihren Alltag.

## 6.4 Gesundheitsförderung und Prävention körperlicher Gebrechlichkeit

Sie haben bereits gelesen, dass Pflegekräfte größeren physischen und psychischen Belastungen ausgesetzt sind als Menschen in anderen Berufen. Im vorigen Kapitel wurde erläutert, wie man die Resilienz durch psychologische und soziale Kompetenzen stärken kann.

Aber es gibt noch einen weiteren Aspekt, der zu berücksichtigen ist: Als Menschen sind wir eine Einheit aus Körper, Geist und Seele, die miteinander verbunden sind. Diese Sichtweise lädt dazu ein, das Wohlbefinden eines Menschen in seiner Gesamtheit zu betrachten, weshalb es nun auch wichtig ist, sich mit den Aspekten zu befassen, die den physischen Körper betreffen.

In diesem Kapitel geht es um Ihre körperliche Gesundheit und die Vorbeugung gegen körperliche Gebrechlichkeit. Das Schlagwort lautet hier "Gesundheitsförderung".

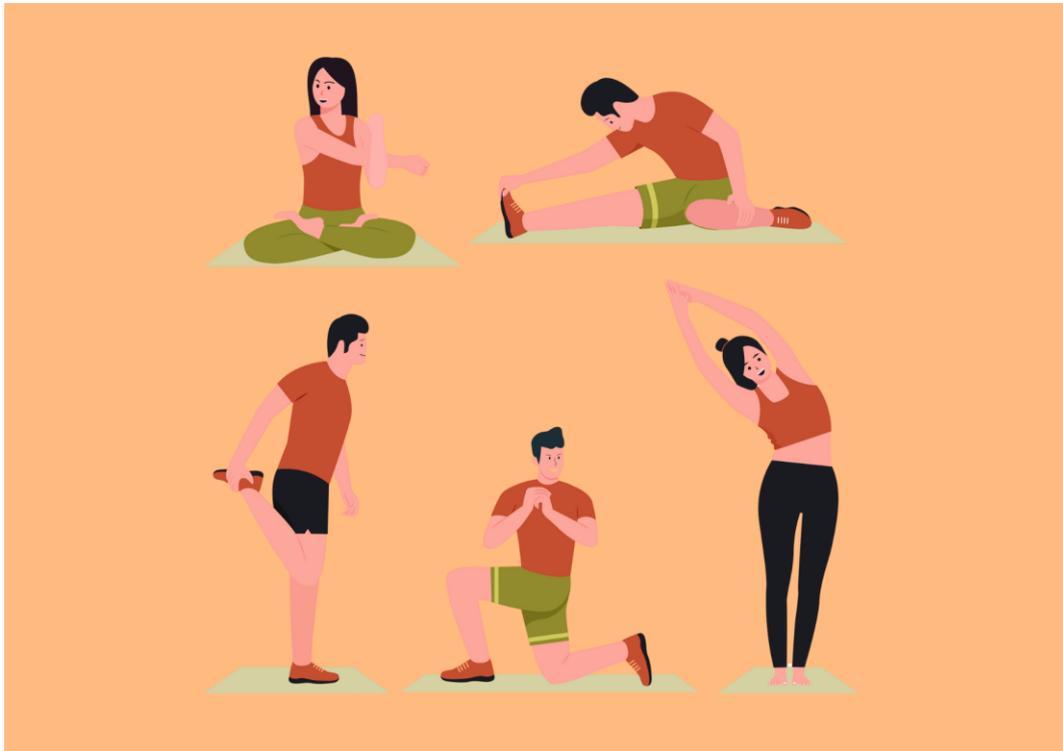


Unter Gesundheitsförderung versteht man im Allgemeinen Maßnahmen zur Steigerung und Stärkung des Gesundheitspotenzials der Menschen.

Schweres Heben und Tragen, lange Stehzeiten, lange Schichten und Nachtarbeit. Dies alles gehört zum Alltag von Pflegekräften. Es liegt auf der Hand, dass diese Faktoren zu körperlichen Beschwerden führen und sich negativ auf die Gesundheit der Pflegenden auswirken können. All dies wurde bereits oben erwähnt.

Es liegt daher auf der Hand, dass Menschen im Pflegebereich präventiv etwas für ihre Gesundheit tun sollten. Die Stärkung des Bewegungsapparates ist ein wichtiger Bestandteil davon. Jeder von uns kann sich überlegen, für welche Art von körperlichem Training er am besten geeignet ist. Es wird Menschen geben, die gerne in der Natur spazieren gehen, solche, die einen Pilates- oder Yogakurs besuchen, und auch solche, die das Schwimmen oder das abendliche Tanzen nicht vermissen wollen. Was auch immer

Ihre Neigung ist, es ist nützlich zu lernen, auf sich selbst zu hören, um zu verstehen, was Ihr Körper und Ihr Geist brauchen.



Im

Folgenden geben wir einige einfache Tipps für diejenigen, die einige einfache Übungen ausprobieren und Spaß daran haben wollen: Sie können zu kleinen Gewohnheiten werden, damit wir nicht vergessen, während unseres Arbeitstages auf unseren Körper zu achten!



Die folgenden Beispiele können Ihnen helfen, Ihren Körper zu stärken:

- **Die Fußwippe:** Stellen Sie sich hüftbreit hin und rollen Sie langsam von den Fersen auf die Fußballen und wieder zurück. Machen Sie das etwa eine Minute lang. Fortgeschrittene können sich zwischendurch auf die Zehenspitzen stellen und dann wieder abrollen. Diese Übung regt die Blutzirkulation an und ist hilfreich, wenn Sie während Ihres Arbeitstages viel laufen.
- **Stellen Sie sich auf ein Bein:** Beugen Sie ein Bein und stellen Sie den Fuß des gebeugten Beins auf das Knie des Standbeins. Versuchen Sie, diese Position so lange wie möglich zu halten. Fortgeschrittene können auch die Augen schließen, den Finger an die Nasenspitze führen oder ähnliche Dinge tun. Diese Übung schult den Gleichgewichtssinn und die Koordination.
- **Nacken dehnen:** Stehen Sie aufrecht oder sitzen Sie aufrecht. Drehen Sie Ihren Kopf langsam so weit wie möglich nach rechts, dann zurück in die Mitte und dann nach links. Die Hüfte sollte auf den Oberschenkeln ruhen oder ruhig nach unten hängen. Drehen Sie den Kopf dreimal in jede Richtung. Sie können abwechselnd den Kopf bis zum Brustbein senken und ihn dann in den Nacken legen.

- **Entlasten Sie Ihren Rücken:** strecken Sie sich zwischendurch immer wieder, strecken Sie die Arme in die Luft, stellen Sie sich auf die Zehenspitzen. Drücken Sie Ihr Becken nach vorne, so dass Ihr Körper einen Bogen macht. Auch das Beugen nach vorne hat eine entlastende Wirkung. Stellen Sie sich gerade hin, senken Sie zuerst den Kopf und dann den Oberkörper nach vorne, bis die Finger die Zehen berühren. Je öfter Sie dies tun, desto leichter fällt es Ihnen, sich nach vorne zu bewegen.



Sie können diese Übungen in Ihren Arbeitsalltag integrieren. Sie können sie im Aufzug, in der Mittagspause, zwischen zwei Patient:innen oder einfach zwischendurch einbauen. Sie werden schon nach wenigen Tagen einen Unterschied bemerken.

Natürlich ist es auch wichtig, dass Sie Ihren Körper außerhalb der Arbeit stärken. Gezielter Muskelaufbau, zum Beispiel mit Terrabandübungen zu Hause oder einem Abo im Fitnessstudio, und Ausdauertraining, wie Nordic Walking, helfen Ihnen, einen stabilen Bewegungsapparat zu entwickeln und leisten einen wichtigen Beitrag zu Ihrer Gesundheit.

Neben dem regelmäßigen Training ist auch Zeit zur Regeneration sehr wichtig. Dazu gehören ausreichend Schlaf, Zeit in der Natur und Zeit ohne Handys oder blaues Licht (auch von PC, TV etc.), insbesondere zwei Stunden vor dem Schlafengehen.

Achten Sie auch auf eine gesunde und vollwertige Ernährung. Eine gesunde Ernährung ist wichtig für die Gesundheit und die Vorbeugung von Gebrechlichkeit bei Pflegenden.



Es mag viel erscheinen, was man auf einen Schlag ändern kann. Bewegung zwischen den Mahlzeiten, Sport außerhalb der Arbeit, eine gesunde Ernährung und der Verzicht auf Ihre geliebte Zigarette. Sie wissen aber, dass jeder dieser Bereiche wichtig ist, um Ihren Körper gesund zu halten.

Am besten fangen Sie mit kleinen Veränderungen in Ihrem Tagesablauf an. Beginnen Sie mit einer Dehnungsübung während des Arbeitstages und einem kurzen Spaziergang am Abend. Mit der Zeit können Sie immer mehr Gewohnheiten ändern und allmählich einen gesunden Lebensstil erreichen. Dieser gesunde Lebensstil wird Ihnen helfen, länger und gesünder zu arbeiten, und er wird garantiert Ihr Wohlbefinden verbessern. Bedenken Sie auch, dass Sie, wenn Sie sich einmal gesunde Gewohnheiten angewöhnt haben, nicht mehr ohne sie auskommen können! Sie müssen nur in der Lage sein, den Kreislauf zu aktivieren, dann nährt er sich allmählich selbst.

## 6.5 Zusammenfassung

Dieses Kapitel hat das Thema Fragilität beleuchtet. Sowohl was Fragilität für ältere und pflegebedürftige Menschen bedeutet als auch, warum Sie als Pflegenden von Fragilität bedroht sind. Sie haben die erhöhten Stressfaktoren gesehen und auch die wissenschaftlichen Zahlen dazu.

Die Bedeutung von Selbstfürsorge, sozialer Unterstützung und Achtsamkeit wurde ebenso erläutert wie die Bedeutung der körperlichen Gesundheit als präventiver Faktor.

Sie werden auch einige Übungen für die tägliche Pflege mitnehmen können, die Ihren Körper stärken, und Sie werden einige Tipps für eine gesunde Lebensweise erhalten haben, die Ihnen helfen werden, Schwäche zu vermeiden.

# 7 Die Bedeutung von Resilienz in Pflegeteams

## 7.1 Einleitung

Das Thema Resilienz ist für Sie nicht mehr neu. Sie haben in den vorangegangenen Kapiteln bereits viel über das Thema Resilienz selbst gelesen und wissen, warum das Thema Resilienz für Sie im Pflegebereich besonders wichtig ist. Sie haben sich mit Risiko- und Schutzfaktoren auseinandergesetzt und das Thema Fragilität sowohl in Bezug auf die von Ihnen betreuten Menschen als auch auf Sie selbst analysiert.

Bisher lag der Schwerpunkt immer auf Ihnen als Individuum, obwohl Sie sicher schon verstanden haben, wie die individuelle Dimension mit Beziehungen und der Umwelt verbunden ist und von ihnen beeinflusst wird. In diesem Kapitel werden wir "herauszoomen" - wir werden Sie nicht nur als Individuum betrachten, sondern auch als Teil eines Beziehungskontexts und als Knotenpunkt in einem Netzwerk: Wir werden über Teams sprechen. Schließlich ist Resilienz nicht nur für Einzelpersonen relevant, sondern auch für Pflegeteams als Ganzes.

In diesem Kapitel erfahren Sie, wie wichtig die Resilienz von Teams ist. Sie werden erfahren, warum die Klarheit der Rollen und Ziele eine wichtige Rolle spielt, und wir werden uns schließlich mit einer oft großen Quelle von Problemen in Teams befassen: der Kommunikation. Sie lernen verschiedene Kommunikationsstrategien kennen, die zu einer positiveren Zusammenarbeit und damit zur Stärkung der Resilienz von Teams beitragen, und erfahren, warum Kommunikation in multidisziplinären Teams besonders wichtig ist.

## 7.2 Stärkung der Resilienz in Teams

Als HR-Manager:in könnten Sie das Thema Resilienz für Teams einfach wie folgt beantworten: "Ein resilientes Team erhält man, wenn man viele resiliente Mitarbeiter:innen einstellt".

Richtig?

So einfach ist das nicht. Ein Team ist im Allgemeinen nicht die Summe seiner Mitglieder, sondern etwas mehr. Es ist wie ein Organismus, der aus verschiedenen Einheiten besteht, die harmonisch und in enger Wechselwirkung zusammenarbeiten und ein Ganzes mit eigenen Eigenschaften und Kompetenzen bilden. Es ist also klar, dass ein Team belastbar ist, wenn sich die Teammitglieder so gut wie möglich gegenseitig ergänzen. Und zwar in den Bereichen Wissen, Kompetenzen, Werte und Bewältigungsstrategien.



Ein belastbares Team ergänzt sich gegenseitig in Bezug auf Wissen, Fähigkeiten, Werte und Bewältigungsstrategien.

Forschungsergebnisse zeigen, dass es möglich ist, ganze Teams widerstandsfähiger zu machen. Bevor wir uns mit den Methoden befassen, die eingesetzt werden können, um Teams widerstandsfähiger zu

machen, werden wir uns ansehen, warum es nicht ausreicht, dass einzelne Pflegekräfte widerstandsfähig sind, sondern warum widerstandsfähige Teams ein großer Vorteil sind.

### Was sind die Vorteile der Teamresilienz?

Resiliente Teams schaffen es, ihre Leistungsfähigkeit und ihr Wohlbefinden auch in schwierigen Situationen zu erhalten. Sie meistern Herausforderungen, auch wenn diese unter schwierigen Bedingungen bewältigt werden müssen. Resiliente Teams kommen auch besser mit Veränderungen oder Rückschlägen zurecht. Sie passen sich schnell an neue Gegebenheiten an, ohne ihre Motivation und Produktivität zu verlieren.



Dank einer positiven Teamdynamik und effektiver Kommunikation können belastbare Teams Konflikte und Stresssituationen konstruktiv lösen, ohne Schaden zu nehmen. Sie schaffen es, sich als Team neue Fähigkeiten anzueignen, um nicht nur aktuelle, sondern auch zukünftige Herausforderungen zu meistern. Resiliente Teams lernen aus ihren Erfahrungen und nutzen Rückschläge als Chance zur Weiterentwicklung. Dank ihrer Flexibilität und ihres starken Gemeinschaftssinns können resiliente Teams kontinuierlich wachsen und sich weiterentwickeln, was ihnen nachhaltigen Erfolg ermöglicht.

Das folgende Beispiel veranschaulicht, wie sich eine schwierige Situation in einem belastbaren Team oder in einem nicht belastbaren Team entwickeln kann.



Im Pflegezentrum bricht plötzlich eine Infektionskrankheit aus. Sowohl das Tag- als auch das Nachtschichtteam müssen sich der Herausforderung stellen.

### **Das widerstandsfähige Pflegeteam**

Das Tagesteam reagiert sofort. Anna, die Teamleiterin, beruft eine Krisensitzung ein. "Wir müssen zusammenhalten und uns gut abstimmen", sagt sie.

- **Kommunikation:** Das Team trifft sich täglich zu kurzen Sitzungen, tauscht Informationen aus und bespricht Sicherheitsmaßnahmen.
- **Unterstützung:** Jonas übernimmt die Aufgaben der erschöpften Maria. "Wir können das nur gemeinsam schaffen", sagt er.
- **Flexibilität:** Jeder passt sich schnell an neue Protokolle an und ist bereit, Überstunden zu machen.
- **Positive Denkweise:** Trotz der Anspannung bleibt die Stimmung positiv. "Unsere Bewohner:innen brauchen uns jetzt mehr denn je", ermutigt Anna das Team.
- **Selbstfürsorge:** Anna sorgt dafür, dass jeder regelmäßig Pausen macht und Zugang zu gesunden Snacks hat.

Dank ihrer Zusammenarbeit und Unterstützung hält das Team die Krankheit unter Kontrolle. Die Bewohner:innen des Pflegeheims fühlen sich sicher und das Team wächst zusammen.

### **Das nicht-resiliente Pflegeteam**

Das Team der Nachtschicht hat es schwerer. Die Kommunikation ist sporadisch und die Atmosphäre ist angespannt. Tom, der Teamleiter, scheint überfordert zu sein.

- **Kommunikation:** Es finden kaum Sitzungen statt, und wichtige Informationen erreichen die Teammitglieder oft zu spät.
- **Unterstützung:** Jeder kümmert sich nur um seine eigenen Aufgaben. Lisa fühlt sich überlastet und erhält wenig Hilfe.
- **Starrheit:** Dem Team fällt es schwer, sich an die neuen Protokolle zu halten. "Warum müssen wir das jetzt auch noch machen?" ist ein häufiger Satz.
- **Negative Gedanken:** Die Teammitglieder sind frustriert und fühlen sich überfordert.
- **Vernachlässigung der Selbstfürsorge:** Pausen werden oft ausgelassen, und es gibt keine Unterstützung für das emotionale Wohlbefinden.

Die Krankheit breitet sich weiter aus. Die Bewohner:innen sind verunsichert und ängstlich, und das Personal ist erschöpft und demotiviert. Einige melden sich krank oder kündigen sogar.

In welchem Team würden Sie denn lieber arbeiten? Auf jeden Fall im Tagteam, wo es einen Teamleiter gibt, der für Kommunikation und Struktur sorgt, einen Kollegen, der darauf achtet, dass man zwischendurch Pausen macht und sich gesund ernährt und eine Kollegin, die auf Ihr Wohlbefinden achtet und für Sie einspringt, wenn Sie an Ihre Grenzen kommen. In einem solchen Team sind Sie sicher eher bereit, für Ihre Kolleg:innen einzuspringen oder sie zu unterstützen als in einem Nachtteam.

## Der Übergang von der Ich-Dimension zur stärker strukturierten und dynamischen Dimension des Wir

Widerstandsfähige Teams sind diejenigen, die ein Ökosystem aufgebaut haben. Was bedeutet das?

Es ist inzwischen bekannt, dass ein Umfeld, das durch Austausch, Zusammenarbeit, Respekt und Freundlichkeit gekennzeichnet ist, einen echten "positiven Energievorrat" erzeugt. Dieses Kapital kann genutzt werden, um gemeinsame Ziele zu erreichen und auch die schwierigsten Herausforderungen zu meistern.

Die Entfaltung des Potenzials, das emotionale Wohlbefinden, die Fähigkeit, mit Stress umzugehen - mit anderen Worten: die Resilienz selbst - hängen vom sozialen Kapital ab!

Wie kultivieren wir eine Ökosystemperspektive und soziales Kapital? Wie bei blühenden Gärten gibt es unverzichtbare Zutaten: Klarheit über die Rolle und die Ziele, positive Kommunikation, die Fähigkeit zu delegieren und um Unterstützung zu bitten/empfangen, Respekt für unterschiedliche Standpunkte, eine gemeinsame Wertebasis und auch... gemeinsam Spaß haben. Im folgenden Abschnitt gehen wir auf einige dieser Zutaten ein.

## Resilienz in multidisziplinären Teams

Resilienz ist ein sehr wichtiger Faktor, insbesondere in multidisziplinären Teams. Je mehr verschiedene Berufsgruppen zusammenarbeiten und je unterschiedlicher die Aufgaben und Ansichten sind, desto anfälliger sind Teams für Meinungsverschiedenheiten und Konflikte. Multidisziplinäre Teams haben manchmal weniger Verständnis füreinander als Teams, die sich aus Personen mit der gleichen Ausbildung zusammensetzen, die die gleichen Tätigkeiten ausüben. Resiliente Teams bewältigen die Herausforderung der multidisziplinären Zusammenarbeit leichter, weil sie:

- Besser miteinander kommunizieren - Resiliente Teams kommunizieren offener und verringern so Missverständnisse
- Unterschiedliche Sichtweisen besser akzeptieren und entwickeln können und so bessere Lösungen finden
- Mehr zusammenhalten als nicht belastbare Teams. Zusammenhalt macht multidisziplinäre Teams widerstandsfähiger gegenüber Herausforderungen.



Resilienz ist besonders wichtig in multidisziplinären Teams!

Sie wissen nun, warum Resilienz in Teams wichtig ist und dass resiliente Teams schwierige Situationen leichter bewältigen als nicht resiliente Teams. Aber wie werden Teams resilient? Wie oben beschrieben, reicht es nicht aus, belastbare Einzelpersonen in den Teams zu haben.



### Gemeinsame Werte

Ohne eine solide interne Motivation ist keine Leistung und keine Herausforderung möglich: Die externe Motivation durch Belohnungen oder Gehälter reicht nicht aus. Die interne Motivation beruht auf einer bewussten und konsequenten Antwort auf die Frage: Was ist unser Warum? Gemeinsame Werte, die in den Teams geteilt und zum Ausdruck gebracht werden, sind die Grundlage für den Aufbau eines soliden Sozialkapitals. Nehmen Sie sich daher einen Moment Zeit, um gemeinsam mit Ihrem Team über Ihre Werte nachzudenken.



Werte sind eine ethische und moralische Dimension: Sie sind die Gründe für unsere Arbeit und unser Handeln.

### Rollenklarheit

Rollenklarheit bedeutet, dass alle Mitarbeiter:innen genau wissen, welche Aufgaben sie zu erfüllen haben und was von ihnen erwartet wird. Diese Klarheit hilft den Menschen, ihre Arbeit gut und zur Zufriedenheit der anderen zu erledigen. Wenn die Rollen in einem Team klar verteilt sind, kennt jeder seinen Verantwortungsbereich und kann diesen auch wahrnehmen.

Genauer gesagt: In einem Team, in dem sich jeder seiner Rolle - und damit seiner Aufgaben und Verantwortungsbereiche - bewusst ist, gibt es weniger Meinungsverschiedenheiten und Missverständnisse. Um dies zu verdeutlichen, hier ein Beispiel für ein Team, in dem die Rollen nicht klar definiert sind.



Das Pflegeheim Care4Everyone hat vor kurzem mehrere neue Pflegekräfte eingestellt, um der wachsenden Nachfrage nach Pflege und Unterstützung gerecht zu werden. Obwohl das Team jetzt größer ist, herrscht unter den Mitarbeiter:innen Chaos und Unzufriedenheit, weil die Rollen und die Aufgabenverteilung nicht klar sind.

Frau Becker, eine neue Krankenschwester, ist sich nicht sicher, ob sie für die Wundversorgung von Frau Meier zuständig ist, da sie von ihren beiden Vorgesetzten widersprüchliche Anweisungen erhalten hat. Frau Schmidt hat ihr gesagt, sie solle sich um alle medizinischen Aufgaben kümmern, während Herr Müller ihr geraten hat, die Wundversorgung an die andere neue Pflegekraft zu delegieren. Frau Becker ist unsicher und verbringt viel Zeit mit Nachfragen, was zu tun ist, was zu Verzögerungen in der Pflege führt und die Bewohner:innen verwirrt.

Herr Schulz, der ebenfalls neu im Team ist, hat keine klaren Anweisungen erhalten, wer ihn in den ersten Wochen anleiten soll. Frau Klein, eine erfahrene Kollegin, glaubt, dass sie für seine Einarbeitung zuständig ist, aber auch Herr Weber, der schon lange im Team ist, hat den Eindruck, dass ihm diese Aufgabe übertragen wurde. Beide geben Herrn Schulz unterschiedliche Anweisungen, weshalb er sich überfordert und desorientiert fühlt.

Als Pflegekraft können Sie sich vorstellen, wie sich die Situation in diesem Beispiel entwickeln könnte. Alle Teammitglieder haben ihr Bestes gegeben und dennoch ist die gute Pflege der Bewohner:innen gefährdet.



Rollenklarheit bedeutet, dass jede Person weiß, welche Aufgaben sie hat, welche Verantwortung sie trägt und was von ihr erwartet wird.

### Ziel-Klarheit

Was ist Ihr Ziel, wenn Sie eine Person betreuen? Die Person wieder so beweglich wie möglich zu machen? Sie so "normal" wie möglich am gesellschaftlichen Leben teilnehmen zu lassen? Sie zu schonen? Oder sie zu aktivieren?

Eine weitere wichtige Komponente, die Teams widerstandsfähig macht, ist die Klarheit der Ziele. Wenn alle Teammitglieder in die gleiche Richtung gehen und das gleiche Ziel erreichen wollen, wirkt sich dies positiv auf die Belastbarkeit eines Teams aus.

Wenn die Mitglieder eines Teams auf unterschiedliche Ziele hinarbeiten, könnte dies wie das folgende Beispiel aussehen.



Petra, eine erfahrene Pflegekraft, konzentriert sich auf die medizinischen Bedürfnisse der Bewohner:innen und verbringt weniger Zeit mit sozialen Aktivitäten. Tom, ein Pflegeassistent, ist dagegen der Meinung, dass emotionale Unterstützung und Gespräche das Wichtigste sind, und zieht es gelegentlich vor, etwas länger mit den Bewohner:innen zu plaudern, was oft bedeutet, dass nicht genug Zeit für das Bettenmachen oder die Körperpflege bleibt.

Petra wirft Tom vor, faul zu sein, Tom wirft Petra vor, sich nicht um die Menschen zu kümmern. Aus diesem Grund arbeiten Tom und Petra nicht gut zusammen.

Das Ziel sollte immer sein, sich im Team auf gemeinsame Pflegeziele zu einigen. In diesem Beispiel könnte dies wie folgt aussehen:



Bei einer Teambesprechung nimmt sich das Team Zeit, um gemeinsam zu überlegen, was qualitativ hochwertige Pflege für jedes Teammitglied bedeutet. Anschließend besprechen sie gemeinsam, was ihnen allen als Team wichtig ist. Das Team einigt sich auf ein gemeinsames Ziel: "Die ganzheitliche Pflege und das Wohlbefinden der Bewohnerinnen und Bewohner zu gewährleisten." Dieses Ziel umfasst sowohl die medizinische Versorgung als auch die emotionale Betreuung und die Freizeitgestaltung. Jeden Tag werden bestimmte Zeiten für die medizinische Versorgung und die Freizeitgestaltung festgelegt. Alle Teammitglieder haben klare Aufgaben und wissen, was von ihnen erwartet wird.

Petra und Tom arbeiten jetzt als Team. Petra kümmert sich um die medizinischen Bedürfnisse der Bewohner, während Tom sich auf die Organisation sozialer Aktivitäten konzentriert, aber beide unterstützen sich gegenseitig.

Dieses Beispiel zeigt nicht nur, wie man einem Team Klarheit über die Ziele verschaffen kann, sondern auch, wie Rollenklarheit zur Widerstandsfähigkeit eines Teams beiträgt. Die Rollen von Petra und Tom sind klar definiert, was zu einem besseren Verständnis zwischen den beiden führt.



Denken Sie auch daran, dass Ziele **SMART** formuliert werden sollten, um sie bestmöglich zu erreichen!

- **S**pezifische
- **M**essbar
- **A**ttaktiv
- **R**ealistisch
- **T**erminisiert

### Fähigkeit zu delegieren

Soziale Unterstützung ist möglich, wenn Menschen wissen, wie sie delegieren können. Delegieren bedeutet, dass man Aufgaben und Verantwortlichkeiten austauschen kann, wodurch Vertrauen und Selbstwirksamkeit gefördert werden. Vielen Menschen fällt es jedoch aufgrund von Denkmustern, Ängsten und Unsicherheiten schwer, zu delegieren. Manchmal kann es hilfreich sein, "Delegationspläne" schwarz auf weiß aufzustellen: Das wird allen helfen, sich wohl dabei zu fühlen, um Hilfe zu bitten und zu geben.

### Kommunikation

Kommunikation ist ein Schlüsselfaktor für widerstandsfähige Teams - deshalb ist diesem Thema ein ganzes Kapitel in dieser Lerneinheit gewidmet. Sie finden es gleich nach diesem Kapitel, wenn Sie weiter lesen.

### Die Fähigkeit, Spaß zu haben

Wussten Sie, dass gemeinsamer Spaß die Resilienz stärkt? Wir sind gewohnt zu denken, dass Spaß bei der Arbeit nicht möglich ist, aber es gibt viele Beispiele, die uns zeigen, dass Kontexte, in denen Spaß Teil der täglichen Routine ist, besser funktionieren. Und wissen Sie, warum? Weil Spaß die Zentren des Lernens, der Problemlösung, des kritischen und kreativen Denkens stärkt, das emotionale Management erleichtert und uns im Allgemeinen besser fühlen lässt. Wie kann man das machen? Sie müssen nicht auf den Jahrmarkt gehen! Eine kleine Kaffeepause, ein gemeinsames Essen ab und zu, eine musikalische Pause oder ein nettes Wort reichen schon aus!

## 7.3 Kommunikation als Schlüsselfaktor für widerstandsfähige Teams

Kommunikation ist einer der wichtigsten Faktoren für ein funktionierendes und widerstandsfähiges Team. Wie bereits erwähnt, benötigen vor allem multidisziplinäre Teams eine besonders gute Kommunikation. Aber warum ist Kommunikation so wichtig?



- **Unterschiedliche Perspektiven und Fachkenntnisse:** Jedes Teammitglied bringt sein eigenes Fachwissen und unterschiedliche Perspektiven ein. Aufgrund der unterschiedlichen Ausbildung und Erfahrung sind die Perspektiven der Menschen immer unterschiedlich. Eine gute Kommunikation ermöglicht es, dieses Wissen zu integrieren und ganzheitliche und damit bessere Lösungen für schwierige Probleme zu entwickeln.
- **Koordinieren der Patient:innenversorgung:** Die Patient:innen erhalten oft unterschiedliche Behandlungen und Therapien von verschiedenen Spezialist:innen. Eine klare Kommunikation ist sehr wichtig, um sicherzustellen, dass die Menschen nicht falsch behandelt werden, zum Beispiel durch die Verabreichung von Medikamenten, die nicht aufeinander abgestimmt

sind. Eine klare Kommunikation stellt sicher, dass alle Aspekte der Behandlung koordiniert werden und keine Informationen verloren gehen.

- **Vermeidung von Missverständnissen und Fehler:** In einem Team kann es leicht zu Missverständnissen kommen, wenn die Kommunikation nicht klar ist. Dies kann zu Fehlern in der Patient:innenversorgung führen, z. B. zu falschen Behandlungsentscheidungen.
- **Effiziente Entscheidungsfindung:** Schnelle und fundierte Entscheidungen sind oft erforderlich, um auf die sich ändernden Bedürfnisse der Pflegebedürftigen reagieren zu können. Eine gute Kommunikation ermöglicht es, dass relevante Informationen schnell ausgetauscht und Entscheidungen gemeinsam getroffen werden können.
- **Teamwork und Zusammenarbeit:** Teams arbeiten oft unter hohem Druck und müssen sich aufeinander verlassen können. Eine klare und offene Kommunikation fördert einen starken Teamgeist und unterstützt die Zusammenarbeit über die Grenzen der Disziplinen hinweg.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass gute und vor allem effektive Kommunikation in (multidisziplinären) Teams eine gezielte, schnelle und koordinierte Patient:innenversorgung ermöglicht, die Patient:innensicherheit fördert und die Teamarbeit stärkt. Sie ist daher sehr wichtig für den Erfolg und die Effizienz solcher Teams im Gesundheitsbereich.



Eine gute und effektive Kommunikation ist besonders in multidisziplinären Teams wichtig.

Es gibt viele verschiedene Strategien zur Aufrechterhaltung einer guten Kommunikation in Pflorgeteams. Einige dieser Strategien werden im Folgenden aufgeführt und erläutert.

### Regelmäßige Teamsitzungen

Regelmäßige Teambesprechungen, z. B. einmal im Monat, tragen zur Verbesserung der Kommunikation im Team bei. In solchen Teamsitzungen können Dienstpläne und Urlaubszeiten besprochen werden. Auch aktuelle Informationen, wie z.B. der Besuch des Landesgesundheitsrates im Pflegeheim o.ä., können in einer Teambesprechung mitgeteilt werden. Außerdem führt ein Treffen, bei dem man zur Abwechslung einmal alle Kolleg:innen auf einmal sieht, oft zu einem Austausch über Dinge, die im Pflegealltag zu kurz kommen. Das stärkt das Teamgefüge.



Für viele Kolleg:innen ist die monatliche Teambesprechung die einzige Zeit, in der sie sich sehen und miteinander sprechen können. Sie erhalten neue Informationen von der Geschäftsleitung und können über ihre Erfahrungen berichten. Ziele werden gemeinsam besprochen, und Erfolge werden gemeinsam gefeiert.

Am Ende der Teamsitzung wurden alle Fragen besprochen, die sich im vergangenen Monat in Bezug auf die Personalsituation, die Patient:innen und die gemeinsamen Ziele ergeben hatten.

### Klar definierte Kommunikationskanäle

Je klarer die Art und Weise des Informationsaustauschs ist, desto weniger Missverständnisse wird es geben.



In einem Krankenhaus ist es den Mitarbeiter:innen nicht erlaubt, untereinander WhatsApp-Gruppen zu führen. Der Grund dafür ist, dass aktuelle Informationen immer von der Stationsleitung per Rundmail an alle kommuniziert werden und in früheren WhatsApp-Gruppen viele Halbwahrheiten und Gerüchte kommuniziert wurden, was zu Unstimmigkeiten im Team führte.

Da alle Mitarbeiter:innen immer alle Informationen in einer Rundmail erhalten, gibt es viel weniger Missverständnisse und Gerüchte.

### Pflegeprotokolle

Die Pflegeprotokolle, die Sie unbedingt kennen und führen müssen, sind auch eine Form der Teamkommunikation. In diesen Protokollen finden Sie alle wichtigen Informationen über den Pflegeprozess der Patient:innen, so dass Sie wissen, ob Medikamente bereits verabreicht wurden, der/die Patient:in bereits umgelagert wurde oder die Wunde des/der Patient:in neu versorgt werden muss, oder ob dies bereits geschehen ist.



Maria betritt das Zimmer einer Patientin. Die Patientin bittet sie um Hilfe und sagt, dass ihre Schmerzen so stark sind, dass Maria ihr bitte Tabletten verabreichen soll. Ein Blick in das Pflegeprotokoll zeigt Maria, dass die Patientin bereits die höchstmögliche Dosis an Medikamenten erhalten hat und verweigert diese. Mit ein wenig Zeit, sanftem Zureden und Ablenkung kann sie der Patientin jedoch helfen, besser mit ihren Schmerzen umzugehen.

### Standardisierte Übergaben

Auch die Übergaben, die Sie von Ihren Kolleg:innen erhalten oder die Sie selbst vornehmen, sind eine Kommunikationsstrategie. Je standardisierter diese Übergaben sind, desto besser können Sie sicherstellen, dass keine wichtigen Informationen verloren gehen, dass nichts Wichtiges vergessen wird und dass die Übergaben so effizient wie möglich durchgeführt werden können und somit niemanden unnötig Zeit kosten.



Clara ist müde von der Nachtschicht. Die Übergaben im Krankenhaus sind nicht standardisiert. Clara gibt alle Informationen aus der Nacht an ihren Kollegen Matthias weiter. Wegen des Schlafmangels vergisst sie zu berichten, dass ein Patient in der Nacht stark schwankende Vitalwerte hatte. Dieser Mangel an Informationen führt dazu, dass Matthias im Dienst Schwierigkeiten hat. Matthias ist nicht in der Lage, die Fragen des Arztes über den sich verschlechternden Zustand des Patienten zu beantworten.

Hätte es in diesem Team ein standardisiertes Übergabeprotokoll gegeben, in dem alle relevanten Informationen wie Medikation, Vitalzeichen, geplante Untersuchungen, besondere Vorkommnisse etc. abgefragt und eingetragen werden mussten, hätte Clara trotz Müdigkeit die Vitalzeichen des Patienten nicht vergessen können. Matthias' Dienst wäre einfacher und die Gesundheit des Patienten besser geschützt gewesen.

## Feedback-Kultur

Eine gute Kommunikation innerhalb eines Teams zeichnet sich auch durch eine Kultur des Feedbacks aus. Wenn ein Team in der Lage ist, sich gegenseitig konstruktives Feedback in einer wertschätzenden Art und Weise zu geben, führt dies zu einer besseren Gesamtleistung des Teams und einer guten Teamarbeit. Man kann sich dann darauf verlassen, dass man ein Feedback erhält, wenn es Verbesserungsmöglichkeiten in der eigenen Arbeit oder in der Zusammenarbeit gibt, und muss nicht befürchten, dass hinter dem eigenen Rücken getratscht wird.



"Maria, ich schätze es sehr, wie fürsorglich Sie sich um die Patient:innen kümmern. Bei der Verabreichung von Medikamenten ist es jedoch wichtig, die Anweisungen genau zu überprüfen, um Fehler zu vermeiden. Vielleicht könntest du in Zukunft die Checkliste benutzen, um sicherzustellen, dass alles richtig ist."



Konstruktives Feedback ist eine Art von Rückmeldung, die darauf abzielt, positive Veränderungen zu fördern, indem sowohl Stärken als auch verbesserungswürdige Bereiche in einer respektvollen und spezifischen Weise angesprochen werden. Es soll helfen, Leistung und Verhalten zu verbessern, indem es klare, umsetzbare Empfehlungen gibt, ohne den Empfänger zu entmutigen.

## Fallbesprechungen

Fallbesprechungen sind eine gute Gelegenheit, einzelne Patient:innen und deren Gesundheits- und Krankengeschichte zu besprechen. In einer Fallbesprechung werden alle relevanten Informationen über den Verlauf und die Hintergründe besprochen. Gerade bei schwerwiegenden Diagnosen und Erkrankungen können solche Fallbesprechungen genutzt werden, um gemeinsam zu analysieren und zu diskutieren. Das fördert das gemeinsame Lernen und das Finden guter Lösungen.



Ein Krankenhausteam trifft sich, um den Fall des Patienten Müller, eines älteren Patienten mit chronischen Atemproblemen, zu besprechen. Die Pflegedirektorin fordert alle Beteiligten auf, ihre Beobachtungen der letzten zwei Wochen zu schildern. Eine Fachkraft beschreibt, dass sie nachts häufig Atemnot beobachtet und dass Herr Müller Schwierigkeiten hat, sich hinzulegen. Ein Kollege hat beobachtet, dass der Patient weniger isst und vermutet Schluckbeschwerden. Die Physiotherapeutin des Patienten berichtet, dass die Atemübungen kaum Fortschritte machen. Der behandelnde Arzt beschließt, die Lagerung und Ernährung des Patienten auf der Grundlage der Schilderungen des Patienten anzupassen und weist den Physiotherapeuten an, die Atemübungen zu intensivieren. In einer Woche trifft sich das Team erneut, um die weitere Entwicklung mit Herrn Müller zu besprechen.



Kommunikationsstrategien allein sind kein Wundermittel. Unabhängig von der Kommunikationsstrategie haben sie alle eines gemeinsam: Sie erfordern eine Zusammenarbeit auf Augenhöhe, gegenseitige Wertschätzung und einen respektvollen Umgang miteinander.

All die oben vorgeschlagenen Praktiken sind gut und nützlich. Aber ein wichtiger Teil fehlt: Sie funktionieren nicht, wenn sie mit einer nicht effektiven Kommunikation durchgeführt werden!

## 7.4 Die Grundlagen einer guten Kommunikation

Wir sind es gewohnt, Kommunikation als etwas Spontanes und Natürliches zu betrachten. Und das ist sie in der Tat: Leider kann es jedoch, insbesondere wenn wir uns in schwierigen Situationen befinden und unter Stress stehen, nützlich sein, über Fähigkeiten zu verfügen, unsere Kommunikation zu lenken und sie bestmöglich zu steuern, damit das, was wir vermitteln wollen, den/die Empfänger:in ohne Missverständnisse, Verzerrungen und emotionalen Stress erreicht.

Im Folgenden werden wir drei breite theoretisch-praktische Rahmen erkunden, die für die Strukturierung einer guten Kommunikation nützlich sein können.

### **Die Grundlagen einer effektiven Kommunikation**

Die Aufgabe der Kommunikation ist es, ein Bedürfnis auszudrücken, aber oft kommt die Botschaft nicht an. Ist es Ihnen schon einmal passiert, dass Sie eine Absicht haben und dann anfangen zu reden und am Ende etwas anderes sagen? Oder wie oft hatten Sie am Ende den Eindruck, dass die ursprüngliche Botschaft überhaupt nicht angekommen ist? Das passiert, weil wir es vermässeln: Unsere emotionale Seite stiftet Verwirrung und erzeugt Emotionen beim Zuhörer. Die Last der Emotionen schafft Unordnung und so wird die Kommunikation gestört.

Wenn Sie etwas effektiv ausdrücken müssen, kann es nützlich sein, eine sehr praktische Methode zu erlernen, um den Ausdruck Ihres Bedürfnisses zu lenken und die Kommunikation ordentlich, sauber und damit effektiver zu gestalten. Diese Methode besteht aus vier einfachen Schritten, die wir Ihnen empfehlen, im Gedächtnis zu behalten: Sie kann Ihre Kommunikation leiten, wann immer Sie etwas Wichtiges mitteilen müssen. Hier sind die vier Schritte und ihre Beschreibung:



Lassen Sie uns ein Beispiel verwenden, damit Sie es besser verstehen. Helen kümmert sich um einen alten Mann, George. Die Situation verschlimmert sich von Tag zu Tag, und Helen hat das Gefühl, dass sie die Arbeitsbelastung nicht mehr allein bewältigen kann. Sie muss die Familie von George um Hilfe bitten und eine Lösung finden.

**Erster Schritt: Fakten.** Halten Sie einen Moment inne, atmen Sie tief durch und analysieren Sie die Situation und die Fakten als das, was sie sind, damit Sie sich über die Ausgangssituation im Klaren sind.

In Helens Fall ist es für sie hilfreich, die verschiedenen Probleme, die in ihrer Betreuungsarbeit auftauchen, und die Schwierigkeiten, auf die sie stößt, aufzureihen. In dieser Phase ist es wichtig, sich auf Fakten zu stützen, ohne zu urteilen oder zu interpretieren. Um auf das Beispiel zurückzukommen, wäre es für Helen hilfreich, sich darüber klar zu werden, welche Fakten sie einbringen möchte:

Die Situation mit George ist sehr komplex geworden: Er ist nicht mehr in der Lage, die täglichen Aufgaben selbständig zu bewältigen, er braucht nächtliche Unterstützung und obendrein braucht er jetzt auch noch medizinische Hilfe. Das bedeutet, dass es nicht mehr möglich ist, George auch nur für ein paar Minuten allein zu lassen...

**Zweiter Schritt: Gefühle.** Jedes Ereignis oder jede Situation ruft Gefühle und Emotionen hervor. Wenn wir sie nicht mit Bewusstsein, Kohärenz und Klarheit ausdrücken, kommen sie auf dysfunktionale Weise zum Vorschein.

Der zweite Schritt beantwortet die Frage: Was lösen die beobachteten Fakten in mir aus? In Helens Fall könnten das Erschöpfung, Müdigkeit, Angst, nicht zurechtzukommen, Ärger darüber, nicht mehr Freizeit zu haben, sein. Es ist wichtig, dass Helen, nachdem sie die Tatsachen dargelegt hat, deren Auswirkungen erklärt:

"... Infolgedessen bin ich sehr müde und habe das Gefühl, dass ich nicht mehr zurechtkomme: Ich habe keine Zeit mehr für mich, was oft Angst und manchmal auch Wut auslöst. Ich habe das Gefühl, dass ich nicht über die Mittel verfüge, um mein Leben fortzusetzen, und auch das erzeugt Angst in mir..."

Es ist wichtig, dass Gefühle klar ausgedrückt werden, ohne Anschuldigungen, Beschwerden und die Opferrolle. Erinnern Sie sich an den Teil des Kurses, in dem wir über die 7 Säulen der Resilienz gesprochen haben? Diese Konzepte sind miteinander verbunden... Wenn Sie sich nicht erinnern, gehen Sie zurück zu den Modulen 5 und 6.

**Dritter Schritt: Bedürfnisse.** Gefühle und Emotionen sind wichtig, weil sie darauf hinweisen, was wir brauchen. Deshalb ist es wichtig, sich unserer Gefühle bewusst zu sein und Emotionen auszudrücken, ohne sie zu verleugnen oder zu verurteilen. Es ist wichtig, einen Moment innezuhalten und sich zu fragen: Auf welche Bedürfnisse beziehen sich die Gefühle, die ich empfinde? In Helens Fall könnten die Bedürfnisse sein

- Weniger Last haben
- wieder Zeit für sich selbst zu haben und die Arbeitszeiten genau zu definieren und zu respektieren
- Um Hilfe bitten '...Ich glaube daher, dass ich Hilfe brauche: Ich möchte zu Arbeitszeiten zurückkehren können, die es mir ermöglichen, meine Energie wieder aufzuladen...'

Der Ausdruck von Bedürfnissen ist oft ein kritischer Punkt: Wir neigen dazu, unsere Bedürfnisse zu beurteilen und sie deshalb zu unterdrücken. Das passiert uns schon im Babyalter! Wie oft sagen wir einem weinenden Kind, dass es launisch ist und dass es aufhören soll? Nur selten nehmen wir uns die Zeit, es einfühlsam zu fragen: "Was brauchst du?". Wenn wir also das Gefühl haben, dass wir Hilfe brauchen, kann unser Verstand zu dieser Erfahrung zurückkehren und uns (im Unterbewusstsein)

sagen, dass wir feige, egoistisch oder ein Weichei sind... mit dem Ergebnis, dass wir unsere Bedürfnisse unterdrücken. Das Problem ist, dass unterdrückte Bedürfnisse dann wie ein Vulkan wirken: Sie kochen wie Lava unter der Oberfläche und explodieren dann!

**Vierter Schritt: Forderungen.** Bedürfnisse müssen in Forderungen umgewandelt werden... ohne Angst vor Forderungen zu haben! Wenn Bedürfnisse unausgesprochen und unbefriedigt bleiben, werden wir uns ständig unverstanden, unzufrieden und frustriert fühlen, und die Bedürfnisse werden weiterhin wie die Lava des Vulkans wirken...früher oder später werden wir explodieren!

Wir müssen uns darüber im Klaren sein, dass dieser letzte Schritt der einzige ist, der mit unserem Umfeld überarbeitet werden kann (und manchmal auch muss): Hier liegen die Kompromisse und das Feilschen mit den Bedürfnissen der anderen Person.

Helen wird sich mit Georges Familie auseinandersetzen müssen, um zu sehen:

- ob die Familie ihr konkret helfen kann (z. B. indem sie sich mindestens zwei Stunden am Tag um George kümmert)
- ob sie ihr eine weitere Bezugsperson für die Nacht zur Verfügung stellen können
- ob George Pflegeleistungen in Anspruch nehmen kann.

Nun, da Sie sich über die Schritte für eine effektive Kommunikation im Klaren sind, versuchen Sie, diese Methode jedes Mal anzuwenden, wenn Sie etwas Wichtiges mitteilen müssen. Dabei müssen Sie vielleicht die 4 oben beschriebenen Schritte in einen positiven Kommunikationsrahmen setzen. Also, gehen wir sie durch!

### Die Grundlagen der positiven Kommunikation

Wenn Sie etwas mitteilen müssen, seien es Fakten, Gefühle oder Bedürfnisse und Wünsche, wie tun Sie das?

Es ist nicht ideal, sie in einem aggressiven Stil auszudrücken! Auch nicht, wenn wir sie in der Opferrolle kommunizieren.

Wenn wir mit Situationen konfrontiert werden, die uns in eine schwierige Lage bringen, kommunizieren wir oft instinktiv, mit einem Muster, das manchmal außer Kontrolle gerät und uns schadet. Stattdessen könnten wir das Muster wählen, das die Qualität unserer Beziehungen verbessern kann. Die Art und Weise, wie wir in der Pflegearbeit, aber auch als Eltern, Ehepartner, Geschwister, Freund:innen oder Kolleg:innen kommunizieren, ist eine Entscheidung und hat direkte Auswirkungen auf die Qualität der Beziehungen um uns herum.

Welches sind also die Kommunikationsmuster, die wir wählen können, um uns wirklich positiv auszudrücken? Um sie wählen zu können, müssen wir verstehen, welches die häufigsten Muster sind,

die wir anwenden können, und welche Auswirkungen sie haben.



**Erstes Muster: aggressiv.** Dies ist das Muster, das wir verwenden, wenn wir angreifen, wenn wir unsere Stimme erheben und eine verurteilende Haltung einnehmen.

Nehmen wir ein Beispiel: Ein Kollege kritisiert eine Arbeit, die Sylvia mit großer Sorgfalt erledigt hat. Weil sie sich beleidigt, bedroht und ungerecht behandelt fühlt, können Instinkt und mangelnde Kontrolle Sylvia zum Angriff treiben. Genau wie Tiere es tun, wenn sie von jemandem oder etwas bedroht werden, wird Sylvia die Fakten analysieren und ihre Gefühle, Bedürfnisse und Forderungen mit Aggression zum Ausdruck bringen, indem sie ihren Kollegen angreift, um schließlich sagen zu können: "Ich habe Recht".

Aber seien wir uns darüber im Klaren: Ist es für uns wichtiger, Recht zu haben oder die Beziehung zu unserem/unserer Partner:in zu erhalten und vielleicht zu stärken? Denken Sie immer daran, dass es keinen Zweck hat, Recht zu haben ... außer dem, sich selbst gleich zu bleiben!

**Zweites Muster: opferorientiert.** Dies ist das typische Muster derjenigen, die die Opferrolle einnehmen: Wir spielen sie aus, wenn wir uns sehr verletztlich fühlen. Wir neigen dazu, uns zu verschließen, um uns zu schützen. Das Opfermuster ist geprägt von Selbstkritik und Unsicherheit, die uns dazu bringt, nach dem zu suchen, was mit uns nicht stimmt. Wenn wir uns dieses Muster zu eigen machen, dann deshalb, weil es in uns eine Stimme gibt, die sagt: "Es ist alles meine Schuld, ich bin ein

Wrack". Nach diesem Muster würde Sylvia, wenn sie die Kritik ihrer Kollegin hört, anfangen, sich schuldig zu fühlen, sich einzureden, dass sie wirklich alles falsch gemacht hat, und ihre Fähigkeiten in Frage stellen: Ihr Gefühl der Selbstwirksamkeit und ihr Selbstvertrauen werden beeinträchtigt.

**Drittes Muster: reflektierend.** Dies ist das Muster der reflektierenden Menschen, die sich ihrer selbst bewusst sind und in der Lage sind, Situationen klar und deutlich zu analysieren. Die Übernahme dieses Musters bedeutet oft, dass man sich eine Pause gönnt, ein paar Momente des Nachdenkens, um nicht sofort zu reagieren. Die Fähigkeit, sich Zeit zu nehmen, ist eine Schlüsselkompetenz in der Kommunikation: Man muss in der Lage sein, die Fakten zu analysieren, zu beobachten, was in uns und außerhalb von uns geschieht, und zu bewerten, was die beste Strategie für die Kommunikation ist. In diesem Fall würde sich Sylvia, nachdem sie die Kritik ihres Kollegen gehört hat, etwas Zeit nehmen, bevor sie antwortet, versuchen, sich einen Moment der Ruhe zu nehmen, um die Situation zu analysieren und zu beurteilen, was die beste Strategie sein könnte, um ihrem Kollegen ihre Enttäuschung mitzuteilen.

**Viertes Muster: durchsetzungsfähig.** Dieses Muster ist typisch für jemanden, der eine gute Durchsetzungsfähigkeit entwickelt hat, d.h. die Fähigkeit, seine Bedürfnisse mitzuteilen und sie durchzusetzen, vielleicht durch Verhandlungen. Wer mit dem Durchsetzungsmuster ausgestattet ist, hat ein gutes Bewusstsein für Bedürfnisse und Bitten. In dieser Dimension können wir wie ein Detektiv versuchen zu verstehen, woher unser Unbehagen und unsere Frustrationen kommen, und eine Lösung suchen, indem wir unsere Emotionen gut steuern. Wenn Sylvia durchsetzungsfähig wäre, könnte sie ihrem Kollegen ihr Bedürfnis nach Anerkennung und den Wunsch nach einer ruhigen Konfrontation mitteilen, um nicht nur Fehler und Verantwortlichkeiten, sondern auch Lösungen und Verbesserungsmöglichkeiten zu analysieren. Dieses Muster hat viel mit Problemlösung und dem lösungsorientierten Ansatz zu tun: Sie können diese Teile in den entsprechenden Abschnitten nachlesen.

**Fünftes Muster: empathisch.** Dies ist das Muster, das es uns ermöglicht, die Dinge aus einer breiteren Perspektive zu betrachten: Es ist von entscheidender Bedeutung, sich unserer eigenen Bedürfnisse bewusst zu sein, aber es ist ebenso wichtig, auch auf die Bedürfnisse der anderen Person zu achten. Es ist der empathische, liebevolle Ansatz, der uns die Fragen stellt: Was fühlt die andere Person, was geht in ihr vor, was braucht sie? Wir versetzen uns in die Lage der anderen Person, versuchen sie zu verstehen und sehen alles mit einem größeren Blickwinkel. Wir werden sympathisch und akzeptieren die Vielfalt in voller Verbundenheit mit der anderen Person, egal was passiert, auch wenn wir nicht einer Meinung sind und selbst wenn die Konfrontation in zwei verschiedene Richtungen geht. Es ist klar, dass dies das am schwierigsten umzusetzende Muster ist: aber es ist dasjenige, das wir in der Pflegearbeit trainieren sollten, weil es uns und den anderen hilft, sich besser zu fühlen.

In Wirklichkeit kann jeder von uns all diese Verhaltensweisen im Laufe eines Tages zeigen, je nach den Umständen, in denen wir uns befinden. Manche Menschen neigen stärker zu einem bestimmten Muster: Dies kann von vielen Faktoren abhängen: Erziehung, Persönlichkeit, Verhaltenskonditionierung, Lebensumstände, situative Elemente, Stressfaktoren usw.

Aber wenn wir sie kennen und zu verstehen versuchen, für welche wir eher anfällig sind, können wir unser Kommunikationsverhalten bewusster steuern und die Kommunikation nicht nur auf Effektivität, sondern auch auf Positivität ausrichten.

Dieser Rahmen stammt aus den Studien von Louise Evans, einem bekannten Transformationscoach und Verhaltenstrainer. Wenn Sie mehr erfahren möchten, können Sie sich dieses schöne Video auf Englisch ansehen: <https://www.youtube.com/watch?v=NHduBeFdyns>

## Die 4 Sprachen der Empathie

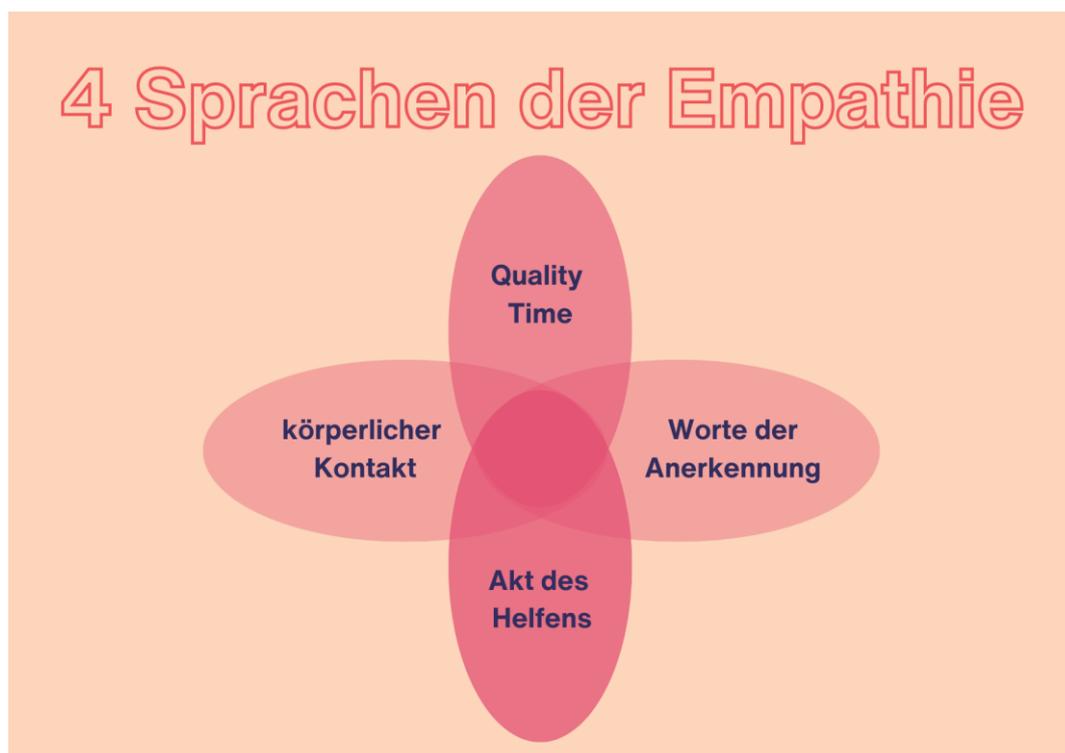
Haben Sie schon einmal nach einem Streit mit jemandem gesagt: "Wir verstehen uns nicht, wir sprechen zwei verschiedene Sprachen!"?

Wir haben nun erkannt, wie wichtig es ist, sich um eine empathische Kommunikation zu bemühen: In der Pflegearbeit ist dies ein grundlegender Knotenpunkt der Beziehungen. Doch manchmal, auch wenn wir unser Bestes geben, scheint es uns nicht zu gelingen, den Menschen um uns herum unser Verständnis und unsere Empathie zu vermitteln.

Dies geschieht oft, weil nicht jeder Mensch Empathie auf dieselbe Weise kommuniziert und interpretiert. Es gibt nämlich vier verschiedene Sprachen, mit denen Menschen Gefühle der Nähe und Zuneigung ausdrücken möchten: Jeder Mensch verwendet seine eigene Sprache, um Zuwendung auszudrücken und zu empfangen.

Jeder von uns verfügt über eine oder mehrere dieser Sprachen, mit spezifischen Fähigkeiten. Oft hat ein Mensch eine bevorzugte "Muttersprache" der Empathie und hat Schwierigkeiten, diejenigen zu verstehen, die nicht zu ihm gehören.

Was sind diese 4 Sprachen?



Gehen wir sie anhand eines Beispiels durch.

Brenda arbeitet jeden Tag mit Leo, einem sehr kompetenten Krankenpfleger, der eine schwierige Zeit durchmacht: Er ist oft sehr müde, gestresst und scheint manchmal sogar depressiv zu sein.

Brenda hat auch ihre Widerstandsfähigkeit trainiert, indem sie versucht, sich wirksamer und positiver Kommunikationsmethoden bewusst zu werden, und sie tut ihr Möglichstes, um Leo ihre Zuneigung und ihr Einfühlungsvermögen zu vermitteln. Wie kann sie das tun? Sie kann verschiedene Sprachen verwenden:

- **Körperlicher Kontakt:** Menschen, die diese Sprache sprechen, vermitteln Einfühlungsvermögen durch Händeschütteln, Umarmungen, Streicheleinheiten, Massagen oder andere Gesten körperlicher Nähe.
- **Akt des Helfens:** Menschen, die diese Sprache sprechen, glauben, dass der wichtigste Akt der Empathie darin besteht, der anderen Person zu helfen. Dies ist eine typische Dynamik zwischen Kolleg:innen. Menschen, die diese Sprache sprechen, bieten ihre Hilfe an, übernehmen praktische Aufgaben und bieten oft ihre konkrete Mitarbeit an.
- **Quality Time:** Menschen, die diese Sprache sprechen, brauchen besondere Momente, die der Beziehung gewidmet sind. Sie haben das Bedürfnis, zusammen zu sein: Tee trinken und plaudern, spazieren gehen, gemeinsam Musik hören und ganz allgemein Momente teilen.
- **Worte der Anerkennung:** Für Menschen, die diese Sprache sprechen, sprechen Worte lauter als Taten! Dankesbekundungen, Komplimente, aufmunternde Worte, positives Feedback sind es, durch die sich die Sprecher dieser Sprache verstanden und geliebt fühlen.

Wenn Brenda z. B. mit der Körpersprache kommuniziert, Leo aber für die Sprache der Worte der Anerkennung empfänglich ist, werden ihn Einfühlungsvermögen und Zuneigung nicht erreichen; er könnte Brendas Körperkontakt sogar als störend und aufdringlich empfinden. Sprechen Leo und Brenda dagegen die gleiche Sprache, dann werden die Zärtlichkeiten und Umarmungen für beide eine Quelle des Wohlbefindens und des gegenseitigen Verständnisses sein. Es ist daher wichtig, die Fähigkeit zu trainieren, die Sprache des anderen zu entschlüsseln, um sich darauf einzustellen. Das klingt schwierig, ist aber in Wirklichkeit ganz einfach. Seien Sie einfach neugierig und beobachten Sie: Die Art und Weise, wie andere versuchen, ihre Aufmerksamkeit zu zeigen, verrät uns, was ihre Sprache ist. Genauso wie bei einer Fremdsprache, die man gerade durch Zuhören und Konfrontation lernt. So wird Leo, dessen vorherrschende Sprache Worte der Anerkennung sind, dazu neigen, Brenda darauf hinzuweisen, wie gut sie ihre Arbeit macht, ihr Komplimente zu machen und ihr oft ein Feedback der Dankbarkeit zu geben. Wenn Brenda ihn beobachtet und sich dessen bewusst wird, wird sie erkennen, dass sie sich am besten um Leo kümmert, wenn sie dieselbe Sprache wie er verwendet.

Jetzt, wo Sie mehr Wissen und Fähigkeiten erworben haben, um positiv und effektiv zu kommunizieren, brauchen Sie nur noch zu trainieren. Sie werden sehen, wie sich Ihre Beziehungen verbessern und Ihre Widerstandsfähigkeit zunehmen wird!

## 7.5 Zusammenfassung

In diesem Kapitel haben Sie gelesen, wie wichtig Resilienz nicht nur für Einzelpersonen, sondern auch für ganze Teams ist. Sie haben gelernt, dass es nicht ausreicht, resiliente Einzelpersonen zu einem Team zu machen, denn das bedeutet nicht, dass das Team auch resilient ist.

Sie sind mit den Konzepten der Rollen- und Zielklarheit vertraut und wissen, warum es für Teams sehr wichtig ist, dass alle Teammitglieder ihre Rolle kennen und dass Teams gemeinsame Ziele brauchen, um gut und zufriedenstellend arbeiten zu können.

Am Ende des Kapitels wurden Kommunikationsstrategien vorgestellt, die die Kommunikation in Teams verbessern können. Dies ist vor allem in multidisziplinären Teams wichtig, um gut zusammenarbeiten zu können.

Im nächsten Kapitel finden Sie konkrete Übungen zur Stärkung Ihrer Resilienz und Selbstfürsorge.

# 8 Übungen zur Stärkung der Resilienz und Selbstfürsorge

## 8.1 Einleitung

Sie haben bereits viel über Resilienz und Selbstfürsorge gelernt. Sie wissen, was mit den beiden Begriffen gemeint ist und warum es wichtig ist, resilient zu sein und auf sich selbst aufzupassen. Gerade im Pflegebereich sind Resilienz und Selbstfürsorge zwei sehr wichtige Fähigkeiten, die Ihnen helfen werden, Ihre Arbeit lange und gesund auszuführen. Im vorangegangenen Kapitel haben Sie auch erfahren, warum Resilienz nicht nur eine Angelegenheit von Einzelpersonen ist, sondern auch für ganze Teams relevant ist.

Es ist jedoch nicht immer einfach, an seiner Widerstandsfähigkeit zu arbeiten und Selbstfürsorge zu betreiben. Das wissen wir! Deshalb haben wir in diesem Kapitel einige Übungen für Sie zusammengestellt, die Ihnen helfen werden, Ihre Resilienz und Selbstfürsorge zu stärken.



Das Lesen und Verstehen der Übungen ist ein guter Anfang. Aber um Ihre Resilienz und Selbstfürsorge wirklich zu stärken, ist es sehr wichtig, dass Sie die Übungen tatsächlich ausprobieren und ernst nehmen.

Wenn Sie eine Übung nicht mögen, probieren Sie sie bitte mehr als einmal aus. Manchmal dauert es eine Weile, bis man die positiven Auswirkungen einer Übung erkennt. Geben Sie nicht zu schnell auf.

Wir haben die folgenden Übungen für Sie zusammengestellt:

- Das Optimismus-Tagebuch
- Tägliche
- Akzeptanz lernen
- Achtsamkeitsmeditation
- Handeln statt warten
- Abkehr von schlechten Gewohnheiten

## 8.2 Das Optimismus-Tagebuch

Das Schreiben in Ihr Tagebuch weckt verstaubte Erinnerungen: alles, was passiert ist, mit dem einleitenden Satz "Liebes Tagebuch..." aufzuschreiben? Verständlich, wenn Ihnen das keine Freude bereitet.

Doch Optimismus-Tagebücher erleben derzeit einen regelrechten Hype. Sie sind in aller Munde, auf zahlreichen Social Media Feeds zu sehen und das aus gutem Grund: Sie funktionieren!



### Was ist ein Optimismus-Tagebuch?

Im Allgemeinen kann das Aufschreiben von Gefühlen, Emotionen und Erlebnissen des Tages in einem Tagebuch dazu beitragen, dass man sich besser fühlt. Deshalb wird die Praxis des "Journal-Führens" (das systematische Aufschreiben von Gedanken, Gefühlen und Gewohnheiten) auch in psychologischen Therapien eingesetzt.

Das Optimismustagebuch kann daher aus gutem Grund ein gutes Instrument zur Förderung positiver Gefühle sein. In einem solchen Tagebuch hält man jeden Tag fest, was gut gelaufen ist, was positiv war und wofür man dankbar ist.

Es ist wichtig, dass Sie nichts "besonders" Positives sehen, sondern dass Sie so lange darüber nachdenken, bis Ihnen Dinge einfallen, die tatsächlich gut waren, und diese dann aufschreiben. Das können auch Kleinigkeiten sein, wie zum Beispiel der freundliche Busfahrer. Wichtig ist nur, dass die Situation für Sie positiv war.

An positive Dinge zu denken und sie aufzuschreiben, hilft Ihnen, sich auf das Gute und Positive zu konzentrieren und nicht nur an negative Dinge zu denken. Unser Gehirn ist es nicht gewohnt, positive Ereignisse festzuhalten. Es neigt dazu, sich auf Gefahren, schlechte Ereignisse und schlechte Nachrichten zu konzentrieren. Sie alle haben sicher schon die Erfahrung gemacht, dass es leichter ist, sich von schlechten Nachrichten beeinflussen zu lassen als von guten Nachrichten! Unser Gehirn verhält sich so aufgrund des "Negativitätsbias", der dazu dient, uns zu schützen und als Spezies zu überleben, seit wir auf der Erde sind. Das Problem ist, dass wir zwar keine primitiven Menschen mehr sind, die sich gegen einen Löwen verteidigen müssen, aber der Negativitätsbias ist (leider) immer noch aktiv. Das Optimismus-Tagebuch dient genau dazu, unser Gehirn darauf zu trainieren, sich auf das Positive zu konzentrieren.

Wenn Sie dieses Optimismus-Tagebuch über einen längeren Zeitraum führen, werden Sie feststellen, dass Ihnen immer mehr Kleinigkeiten auffallen. Sie werden diese Kleinigkeiten dann nicht nur beim Tagebuchschreiben bemerken, sondern genau in diesem Moment. Vielleicht spüren Sie dann beim Radfahren bewusst den Rückenwind und freuen sich in diesem Moment darüber.



04. Dezember 2023:

- Ich bin froh, dass ich wieder gesund bin und meine Erkältung vollständig auskuriert habe.
- Meine Kollegin Anna lud mich auf einen Glühwein ein, was mir das Gefühl gab, geschätzt zu werden. Ich freue mich darauf, den Abend am Wochenende gemeinsam zu verbringen.
- Heute Morgen ließ mich ein netter Herr im Supermarkt an der Kasse einsteigen und schenkte mir ein freundliches Lächeln. Dank seiner freundlichen Geste kam ich nicht zu spät zur Arbeit.

Meine Mutter, die pflegebedürftig ist, hatte heute einen seltenen klaren Moment und dankte mir für alles, was ich für sie tue. Sie sagte mir, dass sie mich liebt. Ich hatte Tränen in den Augen.

### 8.3 Tägliche Ziele



"Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg." (Laotse)

Haben Sie eigentlich Ziele? Wo wollen Sie im Leben hin? In den Kapiteln "Die 7 Säulen der Resilienz" und "Die 7 Säulen der Resilienz in der Praxis" haben wir bereits besprochen, warum Zukunftsplanung wichtig ist. Sie wissen also bereits, dass es gut ist, seine Zukunft aktiv zu planen und sich Ziele zu setzen. Bei den Säulen der Resilienz ging es jedoch eher um langfristige Ziele - um die Zukunft.

Dieses Kapitel konzentriert sich auf kleine Ziele. Solche, die an einem Tag erreicht werden wollen, sollen und können - die sogenannten Tagesziele. Setzen Sie sich tägliche Ziele - das führt zu mehr Zufriedenheit.

Aber wie soll das funktionieren? Sind tägliche Ziele nicht nur weitere Aufgaben auf einer ohnehin schon langen Liste? Nein - man könnte sogar fast sagen, dass es genau das Gegenteil ist. Setzen Sie sich tägliche Ziele, anstatt eine To-Do-Liste abzuarbeiten. Der Unterschied liegt in der Erreichbarkeit. Tägliche Ziele sind leichter zu erreichen als das Ende der To-Do-Liste. Oder haben Sie Ihre To-Do-Liste jemals wirklich abgearbeitet? Nein, oder?



Tagesziele sind Ziele, die Sie innerhalb eines Tages erreichen können.

Aber warum ist es gut, sich tägliche Ziele zu setzen? Hierfür gibt es mehrere Gründe. Der erste Grund ist, dass Sie dadurch lernen, Ihre verfügbare Zeit besser einzuschätzen. Wenn Sie sich beispielsweise das Ziel setzen, 50 Seiten Ihres aktuellen Buches zu lesen, eine Stunde Sport zu treiben und die Mahlzeiten für die nächsten drei Tage vorzubereiten, bevor Sie überhaupt Ihre Liste mit den Tageszielen fertig geschrieben haben, werden Sie sicher verwirrt sein und sich vielleicht denken: "Moment mal - das kann ich doch heute nicht alles machen". Dieser Gedanke ist wichtig, denn er bedeutet, dass Sie sich realistischere Ziele setzen und diese daher eher erreichen werden. Diese Zeiteinschätzung ist für einen Tag leichter zu bewerkstelligen als z. B. für einen ganzen Monat.

Ein weiterer Grund, der dafür spricht, sich täglich Ziele zu setzen, ist, dass man jeden Abend ein gutes Gefühl hat, wenn man seine Ziele erreicht hat. Man geht zufrieden ins Bett und ist stolz auf sich. Bei großen Zielen hingegen hat man meist das Gefühl, nichts erreicht zu haben, und geht vielleicht enttäuscht ins Bett. Wie Sie sehen, macht es einen großen Unterschied, wie groß Ihre Ziele sind.

Neben diesen beiden Gründen gibt es noch einen weiteren Grund, warum es wichtig ist, sich tägliche Ziele zu setzen: Sie lernen, besser "Nein" zu sagen. Das folgende Beispiel zeigt Ihnen genau, wie das aussehen kann:



Sie haben sich für heute drei Ziele gesetzt:

- In der Mittagspause einen Spaziergang machen
- Abends frisch für die Familie kochen
- Vor dem Schlafengehen eine kurze Meditation durchführen, denn das hilft Ihnen immer, besser zu schlafen.

Sie sind fest entschlossen, Ihre Ziele zu erreichen. Am Morgen kommt ein Kollege und fragt Sie, ob Sie in der Mittagspause mit ihm essen gehen möchten. Sie hadern mit sich selbst - schließlich hätten Sie irgendwie Lust dazu, aber Sie wissen, dass Sie sich besser fühlen werden, wenn Sie spazieren gegangen sind. Sie lehnen ab und fragen Ihren Kollegen, ob Sie das Mittagessen auf morgen verschieben können. Er stimmt zu. Sie gehen in der Mittagspause spazieren und haben Ihr erstes Ziel für den Tag erreicht.

Das bedeutet natürlich nicht, dass Sie keine großen, langfristigen Ziele haben sollten. Diese sind genauso wichtig. Aber kleine, leicht zu erreichende Tagesziele werden Ihnen zu mehr Zufriedenheit und guten Gefühlen verhelfen und damit auch zum Erreichen Ihrer großen Ziele.



Im Gegensatz zum Ende einer To-Do-Liste sind Tagesziele tatsächlich erreichbar. Sie helfen Ihnen, die benötigte Zeit besser einzuschätzen, machen es leichter, "nein" zu sagen und führen zu einem guten Gefühl, wenn Sie Ihre Ziele erreicht haben.

Um die täglichen Ziele gut planen zu können, ist es wichtig, Prioritäten setzen zu können. Ein nützliches, einfaches und konkretes Instrument dafür ist das **Eisenhower-Diagramm**.

Das Eisenhower-Prinzip, auch bekannt als Eisenhower-Matrix oder Dringend-Wichtig-Matrix, ist ein Zeitmanagement-Tool, das auf Präsident Dwight D. Eisenhower zurückgeht. Es hilft bei der Priorisierung von Aufgaben, indem es diese nach ihrer Dringlichkeit und Wichtigkeit kategorisiert. Die Matrix besteht aus vier Quadranten:

- **Dringend und wichtig:** Aufgaben, die sofortige Aufmerksamkeit erfordern und erhebliche Auswirkungen haben. Diese sollten zuerst angegangen werden.
- **Wichtig, aber nicht dringlich:** Aufgaben, die für langfristige Ziele wichtig sind, aber nicht sofort erledigt werden müssen. Diese sollten für später geplant werden.
- **Dringend, aber nicht wichtig:** Aufgaben, die sofortige Aufmerksamkeit erfordern, aber nicht entscheidend für langfristige Ziele sind. Diese sollten nach Möglichkeit delegiert werden.
- **Nicht dringend und nicht wichtig:** Aufgaben, die wenig Einfluss auf Ihre Ziele haben und nicht sofort erledigt werden müssen. Diese sollten minimiert oder eliminiert werden.

Das Prinzip fördert die Konzentration auf wichtige Aufgaben, um die Produktivität zu verbessern und langfristige Ziele zu erreichen, und vermeidet die Falle, ständig auf dringende, aber weniger wichtige Aufgaben zu reagieren.



Probieren Sie es aus!

## 8.4 Akzeptanz lernen

Das Thema Akzeptanz ist Ihnen auch aus den Kapiteln "Die sieben Säulen der Resilienz" und "Die sieben Säulen der Resilienz in der Praxis" bekannt. Diesem Thema ist in diesen Kapiteln jeweils eine Säule gewidmet.

Sie wissen also bereits, dass es wichtig ist, bestimmte Lebensumstände zu akzeptieren, anstatt sich über sie zu ärgern. Im Folgenden werden wir noch einmal darauf eingehen und das Thema aus einer anderen Perspektive beleuchten.

Wahrscheinlich kennen Sie die Situation, wenn Sie eine Website im Internet öffnen und sich ein Kasten öffnet, der Ihre gesamte Ansicht blockiert. Sie haben die Wahl: Sie können Cookies akzeptieren und fortfahren oder sie ablehnen und die Website verlassen. Im Leben stehen Sie oft vor der gleichen Entscheidung. Es liegt an Ihnen, wie Sie vorgehen wollen.



Nicht der Umstand selbst ist entscheidend, sondern wie man mit ihm umgeht.

Was dies konkret bedeuten kann, soll das folgende Beispiel verdeutlichen.



Sie werden zu einem Gespräch mit Ihrer direkten Vorgesetzten gebeten. Sie teilt Ihnen mit, dass das Pflegeheim, in dem Sie seit Jahren beschäftigt sind, geschlossen wird und dass Sie aus diesem Grund leider entlassen werden müssen.

Viele Gefühle kommen in Ihnen auf: Wut, Traurigkeit, Enttäuschung, Zorn, Hilflosigkeit und und..... Natürlich sind diese Gefühle berechtigt.

Nach ein paar Tagen haben Sie jedoch die Wahl: Sie können sich weiter mit Ihren Gefühlen beschäftigen, Ihren Job und Ihre Chefin verfluchen, sich selbst bemitleiden und Trübsal blasen. Oder Sie können sich entscheiden, die Situation zu akzeptieren. Diese Akzeptanz hilft Ihnen, nach vorne zu schauen. Sie führt zu dem Gedanken: "Okay, so ist es nun einmal." "Und was tue ich jetzt?" Dieser Gedanke führt Sie dazu, nach vorne zu schauen und neue Pläne zu machen, Bewerbungen zu schreiben und schließlich eine neue Stelle zu finden.

Natürlich ist es nicht immer so einfach, negative Ereignisse oder Umstände zu akzeptieren. Es ist nicht immer "einfach so". Dennoch ist das Akzeptieren eines Umstandes der einzige Weg, um Ihre Handlungsfähigkeit wieder zu erlangen. Erst wenn Sie sich damit abfinden, haben Sie die Zügel wieder in der Hand und können Ihr Leben aktiv gestalten. Und das ist gerade in einem so anspruchsvollen Bereich wie der Pflege wichtig.

Ein Instrument, das für die persönliche Reflexion und das Wachstum in Bezug auf die Selbstakzeptanz genutzt werden kann, ist die SWOT-Analyse.

Indem Sie Ihre Stärken, Schwächen, Chancen und Risiken bewerten, können Sie tiefere Einblicke in Ihre Erfahrungen gewinnen und dieses Verständnis nutzen, um Selbstakzeptanz und Widerstandsfähigkeit zu fördern.



Die SWOT-Analyse ist eine strategische Planungsmethode, die Ihnen hilft, verschiedene Aspekte einer Situation oder Erfahrung zu bewerten. Indem Sie ein Ereignis in vier Kategorien unterteilen, können Sie seine Auswirkungen auf Sie besser verstehen und wissen, wie Sie es zu Ihrem Vorteil nutzen können:

- **Stärken:** Positive Eigenschaften und Ressourcen, die Sie besitzen.
- **Schwächen:** Bereiche, in denen Sie Schwierigkeiten haben oder in denen Ihnen Ressourcen fehlen.
- **Chancen:** Externe Faktoren, die Sie zu Ihrem Vorteil ausnutzen können.
- **Risiken:** Externe Herausforderungen, die Probleme verursachen könnten.

Im Folgenden erfahren Sie, wie Sie die SWOT-Analyse anwenden können, um über die Chancen und Ressourcen eines bedeutenden Ereignisses in Ihrem Leben nachzudenken:

Wenn etwas Bedeutendes in Ihrem Leben passiert, kann Ihnen die SWOT-Analyse helfen, einen Sinn darin zu sehen, Wachstumschancen zu erkennen und Selbstakzeptanz zu entwickeln. Hier ist eine Schritt-für-Schritt-Anleitung:

### **Stärken:**

- Erkennen Sie Ihre persönlichen Stärken: Überlegen Sie, wie Ihre Fähigkeiten, Talente und positiven Eigenschaften Ihnen geholfen haben, das Ereignis zu bewältigen.

## Übungen zur Stärkung der Resilienz und Selbstfürsorge

- Zu stellende Fragen: Was habe ich in dieser Situation gut gemacht? Auf welche persönlichen Eigenschaften habe ich mich verlassen?

### Schwächen:

- Erkennen Sie verbesserungswürdige Bereiche an: Erkennen Sie alle Schwächen oder Einschränkungen, die Ihre Reaktion auf das Ereignis beeinflusst haben.
- Zu stellende Fragen: Was hätte ich besser machen können? Wo fühlte ich mich unzureichend vorbereitet oder unzulänglich?

### Chancen:

- Entdecken Sie Wachstumsmöglichkeiten: Suchen Sie nach Möglichkeiten, wie das Ereignis zur persönlichen Entwicklung oder zu neuen Möglichkeiten führen kann.
- Zu stellende Fragen: Was kann ich aus dieser Erfahrung lernen? Wie kann mir diese Veranstaltung neue Türen öffnen?

### Risiken:

- Externe Herausforderungen bewerten: Ermitteln Sie alle externen Faktoren, die während der Veranstaltung eine Herausforderung oder Bedrohung darstellten.
- Zu stellende Fragen: Mit welchen Hindernissen war ich konfrontiert? Wie kann ich mich auf ähnliche Bedrohungen in der Zukunft vorbereiten?

Indem Sie die SWOT-Analyse auf ein persönliches Ereignis anwenden, gewinnen Sie nicht nur wertvolle Erkenntnisse über Ihre eigenen Reaktionen und Fähigkeiten, sondern stärken auch Ihre Selbstakzeptanz, indem Sie alle Aspekte Ihrer Person anerkennen. Dieser ganzheitliche Ansatz hilft Ihnen, an Ihren Erfahrungen zu wachsen und widerstandsfähiger und selbstbewusster zu werden.

## 8.5 Achtsamkeitsmeditation

Bei dieser Überschrift werden einige von Ihnen vielleicht mit den Augen rollen. Schließlich hört man die Worte "Achtsamkeit" oder "Meditation" in jedem zweiten Instagram-Beitrag. Hier sind die beiden Wörter sogar miteinander verbunden. Was ist Achtsamkeitsmeditation und welche Vorteile hat sie? Darauf werden wir in den nächsten Zeilen eingehen. Bitte lesen Sie unbedingt weiter, auch wenn Sie zu der Gruppe gehören, die mit den Augen gerollt hat. Es lohnt sich!

- Achtsamkeitsmeditation ist eine Form der Meditation, die sich bewährt hat. Verschiedene Studien haben die folgenden Wirkungen gezeigt:
- Achtsamkeitsmeditation lindert Stress und stressbedingte Entzündungen im Körper
- Achtsamkeitsmeditation kann Angstgefühle und das daraus resultierende Unbehagen verringern
- Achtsamkeitsmeditation kann die Aufmerksamkeitsspanne verlängern
- Achtsamkeitsmeditation kann Schmerzen lindern
- Achtsamkeitsmeditation führt zu schnellerem Einschlafen und besserer Schlafqualität

Nun? Sind Sie interessiert? Lesen Sie weiter.



Achtsamkeit hilft Ihnen, sich auf ein Objekt Ihrer Wahl zu konzentrieren. In der Regel ist dies Ihr eigener Atem. Diese Konzentration hilft Ihnen, sich von Ihren eigenen Gedanken zu distanzieren. Ziel ist es, die eigenen Gedanken wie "von außen" zu beobachten, ohne sie abschließend zu bewerten oder zu beurteilen.

Im Alltag sind wir sehr oft in Gedanken versunken. Wir planen den nächsten Wochenendausflug, denken über den Elternsprechtag in der Schule unseres Kindes nach, überlegen, warum unser Partner morgens so komisch drauf war, wie stressig der Sommer wird, wenn viele Kolleg:innen im Urlaub sind und der Personalmangel noch präsenter wird, usw. Ich bin sicher, Sie kennen das und könnten sofort fünf eigene Beispiele nennen. Achtsamkeit versucht, die Gedanken und Gefühle, die man hat, zuzulassen, sich aber nicht in ihnen zu verlieren.



Stellen Sie sich Ihre Gedanken wie Wolken am Himmel vor. Sie schweben in der Luft über Ihnen und kommen näher oder schweben weiter weg. Die Achtsamkeitsmeditation versucht, die Gedankenwolken für kurze Zeit an Ihnen vorbeiziehen zu lassen. Obwohl Sie die Gedanken (Wolken) sehen, schicken Sie sie in Ihrem Geist weiter, ohne auf sie zu reagieren.

So weit, so gut. Sie können sich nun ungefähr vorstellen, was Achtsamkeitsmeditation leisten kann und will. Im Folgenden finden Sie ein Beispiel, das Ihnen zeigt, wie Achtsamkeitsmeditation funktionieren kann.



Nehmen Sie eine entspannte Haltung ein. Sie können z. B. mit gerader Wirbelsäule auf einem Stuhl sitzen oder mit ausgestreckten Gliedmaßen auf dem Rücken auf dem Boden liegen. Wenn Sie möchten, können Sie Ihre Augen schließen.

Beobachten Sie Ihren Atem. Beeinflussen Sie ihn aber nicht. Spüren Sie, wie die Luft durch Nase und Rachen in den Brustkorb strömt, wie sich der Brustkorb hebt und wieder senkt und wie die Luft den Körper durch die Nase wieder verlässt. Damit es Ihnen leichter fällt, im Geiste bei Ihrem Atem zu bleiben, können Sie auch die Atemzüge zählen. Versuchen Sie zu Beginn, sich zehn Atemzüge lang nur auf Ihren Atem zu konzentrieren. Wenn Ihre Gedanken abschweifen, fangen Sie einfach wieder von vorne an, ohne sich zu verurteilen.

Üben Sie sich in Achtsamkeit. Der Knackpunkt der Achtsamkeitsmeditation ist genau der Punkt, an dem Sie merken, dass Ihre Gedanken abschweifen. Wie reagieren Sie auf sich selbst? Sind Sie verärgert? Schimpfen Sie mit sich selbst? Sind Sie enttäuscht? Die Kunst der Achtsamkeit besteht darin, immer wieder zurückzukommen und sich nur auf den Atem zu konzentrieren, dabei ruhig zu bleiben und sich nicht zu verurteilen.

Fazit. Nach etwa 5 Minuten (Sie können sich gerne einen Wecker stellen), kehren Sie langsam zu Ihrem Alltag zurück. Bewegen Sie Ihre Finger und Zehen, blinzeln Sie mit den Augen. Spüren Sie in sich hinein: Wie fühlen Sie sich? Wie fühlt sich Ihr Körper an? Nehmen Sie dieses Gefühl mit in Ihren Alltag. Versuchen Sie allmählich, die Dauer der Achtsamkeitsmeditation zu verlängern.

## 8.6 Handeln statt warten

Und jetzt? Worauf warten Sie noch? Auf sogenannte "bessere Zeiten"? Auf einen besseren Gesundheitszustand? Darauf, dass Ihr ungeliebter Kollege endlich in Rente geht und Sie Ihre Ruhe haben? Wir neigen oft dazu, bestimmte Probleme "aussitzen" zu wollen. Schließlich lösen sich manche Dinge mit der Zeit von selbst. Nicht umsonst ist "Bis zur Hochzeit ist alles wieder gut" immer noch ein beliebter Trostsatz.

Natürlich ist es wahr, dass sich manche Probleme mit der Zeit von selbst lösen. Wenn ein ungeliebter Kollege in den Ruhestand geht, wird das Kommunikationsproblem, das mit ihm besteht, mit seinem Eintritt in den Ruhestand gelöst sein. Warum sollten wir also, wie es in der Überschrift heißt, "handeln statt warten"?

Die Antwort darauf ist ganz einfach: wegen der Zeit, die dazwischen liegt! Diese kann erheblich verkürzt werden, wenn Sie aktiv werden.

Wie beim "Akzeptanz lernen" können Sie auch beim "handeln statt warten" eine aktive Entscheidung treffen. In diesem Fall die Entscheidung zu handeln, anstatt darauf zu warten, dass sich das Problem von selbst löst oder dass jemand anderes es für Sie löst. Indem Sie sich entscheiden zu handeln, werden Sie aktiv und handlungsfähig.



Bleiben wir bei dem Beispiel des ungeliebten Kollegen. Nehmen wir an, dieser Kollege schnappt sich jeden Fenstertag, unterschreibt immer als erster die Urlaubsliste und ist nicht bereit, über dieses Thema zu sprechen. Spontan die Schicht tauschen? Unmöglich mit diesem Kollegen. Schade, dass dieser Kollege derjenige ist, mit dem Sie am engsten zusammenarbeiten müssen, da Sie auf der gleichen Station arbeiten.

Sie haben zwei Möglichkeiten:

Sie warten, bis Ihr Kollege in den Ruhestand geht. Das sind ja nur noch zwei Jahre, das werden Sie schon verkraften können.

Sie beschließen zu handeln, anstatt abzuwarten. Sie suchen das Gespräch mit Ihrem Kollegen und verlangen, dass er Sie bei der Planung Ihres Urlaubs nicht mehr ignoriert. Als dies nicht hilft, suchen Sie das Gespräch mit Ihrer Vorgesetzten. Sie war sich des Problems nicht bewusst und ändert ihre Vorgehensweise bei der Urlaubsgenehmigung. Von nun an wird nicht mehr nach dem Zeitpunkt des Urlaubsantrags entschieden, sondern es wird darauf geachtet, dass Fenstertage und beliebte Urlaubszeiträume gerecht verteilt werden.

Bei Option 1 wird das Problem in zwei Jahren gelöst. Diese zwei Jahre sind für Sie anstrengend. Sie sind oft genervt und haben nicht die freien Tage, die Sie gerne hätten. Bei Option 2 wird das Problem in zwei Gesprächen gelöst. Wenn Sie proaktiv vorgehen, werden Sie sich in den zwei Jahren bis zu seiner Pensionierung nicht mehr ärgern und haben eine gerechte Verteilung der Urlaubstage.

Wie Sie sehen können: Wenn Sie aktiv werden, lassen sich Probleme schneller lösen. Wenn Sie diesen Ansatz auf mehrere Bereiche Ihres Lebens anwenden, können Sie eine spürbare Verbesserung herbeiführen.

Selbst wenn es Ihnen nicht gelingt, die Zeit bis zur Lösung des Problems durch Ihr Handeln zu verkürzen, werden Sie sich trotzdem besser fühlen. Sie haben versucht, eine Lösung zu finden, und es hat nicht geklappt. Hier beginnt die Entscheidung von neuem. Handeln oder abwarten?



Zögern Sie nicht. Werden Sie aktiv. Handeln Sie, anstatt zu warten.

Hier ist eine kurze Übung, die Sie selbst ausprobieren können, um proaktives Handeln zu trainieren:

### Schritt 1: Identifizieren von Chancen

- Tägliche Routine: Nennen Sie fünf häufige Situationen in Ihrem Tagesablauf, in denen Sie dazu neigen, zu warten oder passiv zu reagieren. Beispiele könnten sein:
  - *Ich warte darauf, dass jemand auf eine E-Mail antwortet.*
  - *Ich warte darauf, dass sich der Verkehr beruhigt, bevor ich zur Arbeit fahre.*
  - *Ich warte darauf, dass ein Kollege mich an eine Besprechung erinnert.*
  - *Ich warte, bis ein Problem eskaliert, bevor es angegangen wird*
- Mögliche Maßnahmen: Überlegen Sie sich für jede Situation eine proaktive Maßnahme, die Sie ergreifen könnten. Beispiele:
  - *Senden Sie eine Follow-up-E-Mail, wenn Sie innerhalb einer bestimmten Zeitspanne keine Antwort erhalten haben.*
  - *Fahren Sie ein paar Minuten früher los, um den Verkehr zu vermeiden.*
  - *Persönliche Erinnerungen für Besprechungen einstellen.*
  - *Kleinere Probleme angehen, bevor sie zu größeren werden.*

### Schritt 2: Umsetzung und Aufzeichnung

- Handeln Sie proaktiv: Entscheiden Sie sich im Laufe einer Woche bewusst dafür, in den von Ihnen identifizierten Situationen proaktiv zu handeln. Setzen Sie die Maßnahmen um, die Sie sich ausgedacht haben.
- Protokollieren Sie Ihre Handlungen: Führen Sie ein Tagebuch und halten Sie es fest: Die Situation, die proaktive Maßnahme, die Sie ergriffen haben, das unmittelbare Ergebnis oder die Rückmeldung zu Ihrer Maßnahme, wie Sie sich nach der Maßnahme gefühlt haben.

### Schritt 3: Reflektieren und Anpassen

- Wöchentlicher Rückblick: Betrachten Sie am Ende der Woche Ihre Tagebucheinträge. Denken Sie darüber nach:
  - Wie hat sich proaktives Handeln auf die Ergebnisse der Situationen ausgewirkt?
  - Gab es eine Verbesserung Ihres Stressniveaus oder Ihres Gefühls der Kontrolle?
  - Etwaige Muster bei den Arten von Situationen, in denen proaktive Maßnahmen am wirksamsten waren.
- Anpassen und planen: Passen Sie auf der Grundlage Ihrer Überlegungen Ihre Vorgehensweise an. Ermitteln Sie zusätzliche Situationen, in denen Sie proaktive Maßnahmen ergreifen können. Planen Sie die nächste Woche mit diesen Anpassungen im Hinterkopf.

### Schritt 4: Die Gewohnheit aufbauen

Wiederholen Sie die Übung: Führen Sie diese Übung mehrere Wochen lang durch und erweitern Sie dabei jedes Mal die Bandbreite der Situationen und verfeinern Sie Ihr proaktives Handeln.

## 8.7 Abkehr von schlechten Gewohnheiten

Keine Sorge - in diesem Kapitel geht es nicht darum, mit dem Finger auf Sie zu zeigen und Ihnen zu sagen, dass Sie nichts tun sollen, was ungesund ist. Es geht nicht darum, Ihnen zu sagen, dass Rauchen schlecht ist und dass zu wenig Bewegung ungesund ist. Das wissen Sie bereits. Dieser Abschnitt soll Ihnen zeigen, warum es wichtig ist, sich mit Ihren schlechten Gewohnheiten auseinanderzusetzen und wie Sie schlechte Gewohnheiten ablegen können.

### **Wie entstehen schlechte Gewohnheiten überhaupt?**

Die menschliche Psyche ist so angelegt, dass das Belohnungssystem eine große Rolle spielt. Das Gehirn will immer Reize, die uns schnell ein positives Gefühl geben. Dem Belohnungssystem ist es zunächst egal, ob die langfristigen Auswirkungen negativ sein könnten.



Das Rauchen wird als Beispiel angeführt, weil die Zahl der Raucher:innen immer noch sehr hoch ist und sich viele Menschen der Motive der Raucher:innen bewusst sind.

Birgit ist Krankenschwester in einer Unfall- und Notfallambulanz. Die Ambulanz hat ein großes Einzugsgebiet, deshalb ist immer viel los. Birgit hat viel zu tun und hat nicht oft Zeit für eine Pause. Sie hat sich angewöhnt, immer dann eine Zigarette zu rauchen, wenn sich ein kleines Zeitfenster auftut. Sobald sie den Raucherbereich betritt und die Schachtel aus ihrer Tasche nimmt, verspürt sie ein Gefühl der Vorfreude. Schon der erste Zug an der Zigarette bringt ihr Entspannung. Das Belohnungssystem in ihrem Gehirn schaltet sich ein. Birgit geht es gut.

Dass Birgit eine sehr hohe Wahrscheinlichkeit hat, an Krebs zu erkranken und vieles mehr, ist ihr in diesem Moment egal. In dieser Situation zählt nur die kurze Entspannung und der Ausstieg aus dem Alltagsstress in der Ambulanz.

Wie Sie sehen, spielt unser Gehirn eine Schlüsselrolle bei den Gewohnheiten. Andere Beispiele könnten genannt werden: Das Stück Schokolade nach jedem Abendessen, die Zeit, die wir auf dem Heimweg in den sozialen Medien verbringen, das Liegen auf der Couch direkt nach der Arbeit und vieles mehr. Ich bin sicher, Ihnen fallen noch weitere Gewohnheiten ein.

Wenn Sie schlechte Gewohnheiten ablegen, tun Sie etwas Gutes für sich, Ihren Geist und Ihren Körper. Denn schlechte Gewohnheiten haben eines gemeinsam: Wie der Name schon sagt, sind sie schlecht für uns. Die schlechten Auswirkungen sind unterschiedlich. Manche Gewohnheiten fördern die Sucht und die damit verbundenen Krankheiten (Rauchen), andere führen zu Fettleibigkeit (Schokolade) oder Schlafmangel (Handy im Bett). Bestimmt fallen Ihnen noch viele weitere Beispiele und deren negative Auswirkungen ein.

### **Wie kann man sich also eine schlechte Angewohnheit abgewöhnen?**

Genauso wie man sich eine Gewohnheit angewöhnt, kann man sie nicht über Nacht ablegen. Es braucht Zeit und einen starken Willen. Hier ist ein Modell, das Sie als Übung verwenden können, wenn Sie sich in einer Gewohnheit gefangen fühlen:

- Machen Sie sich klar, welchen Zweck Ihre schlechte Angewohnheit erfüllt. In Birgits obigem Beispiel würde der Zweck des Rauchens darin bestehen, eine Pause zu machen. Dahinter steht das Bedürfnis nach Entspannung und Ruhe.

- Finden Sie Alternativen: Es ist einfacher, eine Tätigkeit durch eine andere zu ersetzen, als sie einzustellen. Anstatt in der Pause eine Zigarette zu rauchen, könnte Birgit eine kurze Achtsamkeitsmeditation machen.
- Denken Sie an eine Belohnung und belohnen Sie sich selbst. Vielleicht gönnst du dir das T-Shirt, auf das du schon lange scharf bist, wenn du die schlechte Angewohnheit 10 Tage lang nicht machst. Das hilft Ihnen, dranzubleiben und motiviert Sie.
- Erzählen Sie Ihren Freund:innen von Ihrem Plan. Je mehr Menschen wissen, was Sie vorhaben und welche Verhaltensweisen Sie einschränken oder ganz aufgeben wollen, desto wahrscheinlicher ist es, dass jemand Sie fragt, wie es mit Ihrem Plan weitergeht. Das wird Sie auch motivieren, weiterzumachen.
- Seien Sie nett zu sich selbst. Wenn Sie es nicht immer schaffen, auf das Stück Schokolade zu verzichten, seien Sie trotzdem nett zu sich selbst. Selbstverurteilung führt nur dazu, dass Sie Ihre Bemühungen schließlich ganz aufgeben. Fangen Sie einfach wieder von vorne an.

Jetzt sind Sie dran: Überlegen Sie, welche schlechte Angewohnheit Sie schon immer loswerden wollten, und kümmern Sie sich um sich selbst, Ihren Geist und Ihren Körper.

## 8.8 Zusammenfassung

Die Arbeit im Pflegebereich verlangt Ihnen jeden Tag viel ab. Die Pflege ist körperlich und psychisch anstrengend. Deshalb ist es besonders wichtig, dass Sie gut für sich sorgen und Ihre Belastbarkeit und Selbstfürsorge stärken. Schließlich wollen Sie gesund und munter bleiben, damit Sie Ihr Leben so gestalten können, wie Sie es sich wünschen.

In diesem Kapitel haben wir Ihnen sechs Übungen gezeigt, die Ihnen helfen, mehr auf sich selbst zu achten, Ihre Widerstandsfähigkeit zu stärken und für sich selbst zu sorgen.

Wie zu Beginn des Kapitels erwähnt, ist es nicht hilfreich, wenn Sie nach dem Lesen dieser Seiten einfach weiter lesen, ohne die Übungen auszuprobieren. Die Übungen funktionieren nur, wenn Sie sie tatsächlich durchführen.



Geben Sie den Übungen eine Chance und machen Sie sie öfter. Manchmal dauert es eine Weile, bis man Gefallen an der einen oder anderen Übung gefunden hat. Auch diese Übungen sind Gewohnheiten, an die man sich erst einmal gewöhnen muss.

Sie können sich gerne eine der Übungen aussuchen, die Ihnen beim Lesen am besten gefallen hat. Am besten probieren Sie diese Übung heute oder morgen aus. Arbeiten Sie sich langsam durch alle Übungen und finden Sie heraus, was zu Ihnen passt und was Ihnen hilft.

Das nächste Kapitel ist einer wichtigen Übung gewidmet: der 21-Tage-Challenge.

# 9 21-Tage-Challenge für Resilienz

## 9.1 Einleitung

Das folgende Kapitel ist dasjenige, das Sie am meisten Zeit kosten wird - egal wie schnell Sie lesen. Hier geht es nur um die Umsetzung. Aber dieses Kapitel ist voller Mehrwert für Sie.

Dieses Kapitel enthält eine 21-tägige Challenge für Resilienz.

### **Anmerkung:**

Wir alle wollen uns neue, gesunde und positive Gewohnheiten aneignen, die es uns ermöglichen, ein glücklicheres und angenehmeres Leben zu führen. Aber in vielen Fällen verlieren wir schon nach wenigen Tagen die Motivation und hören auf, es zu versuchen.

Um eine Gewohnheit zu schaffen, muss man sich anstrengen, jeden Tag. Es erfordert, dass sich unser Körper oder unser Rhythmus an die neue Routine, die neue Art zu denken, anpasst. Die Elemente, die zur Schaffung einer Gewohnheit erforderlich sind, sind Beständigkeit und Beharrlichkeit. Es sind genau diese Eigenschaften, die der Versuchung, aufzugeben, entgegenwirken werden.

Aber wie lange dauert es dann?

Im Jahr 1960 definierte der plastische Chirurg Maxwell Maltz die Dauer von mindestens 21 Tagen, um eine Gewohnheit zu schaffen. Maltz hatte bei seinen Patient:innen ein wiederkehrendes Muster festgestellt: Nach einer Operation brauchten sie etwa 21 Tage, um sich an ihr neues Aussehen zu gewöhnen. Er beobachtete auch, dass Patient:innen, die sich einer Amputation unterzogen hatten, die amputierte Gliedmaße noch genauso lange spürten. Daraus schloss er, dass es mindestens 21 Tage dauert, bis sich ein altes geistiges Bild auflöst und ein neues verfestigt. Aus diesem Grund finden Sie unten ein Trainingsprogramm mit 21 Herausforderungen!

Sie finden 21 kleine oder größere Aufgaben, die Sie 21 Tage lang hintereinander erledigen. Jede der Aufgaben wird Sie ein wenig widerstandsfähiger machen. Das geschieht auf unterschiedliche Weise: Einige Übungen holen Sie aus Ihren Gedanken heraus und bringen Sie zurück ins Hier und Jetzt, wodurch Sie entspannter werden. Einige Übungen ermöglichen es Ihnen, zu reflektieren und mehr über sich selbst und Ihre Stärken zu erfahren. Manche ermutigen Sie zu einem gesünderen Lebensstil oder ermöglichen Ihnen, sich in sinnvoller Abstinenz zu üben (z. B. von Ihrem Smartphone). Aus den vorangegangenen Kapiteln wissen Sie, dass all diese Komponenten wichtige Schlüsselkompetenzen für resiliente Menschen sind.

Damit diese Herausforderung für Sie funktioniert und Sie wirklich etwas davon haben oder sogar auf den Geschmack kommen, ist eines ganz wichtig: Machen Sie mit! Machen Sie mit, nehmen Sie sich Zeit und machen Sie die Übungen nicht halbherzig - sonst werden Sie weniger oder gar keine Ergebnisse erzielen.

Tag 1 ist ideal, um sich auf die Herausforderung vorzubereiten und sich voll einzubringen - Sie werden sehen.



Hier finden Sie einige Tipps, damit die Herausforderung für Sie ein Erfolg wird:

## 21-Tage-Challenge für Resilienz

- Lesen Sie die Tagesaufgabe entweder am Vorabend oder gleich morgens - so können Sie Ihre Zeit besser planen und überlegen, wann Sie die Übung an diesem Tag machen wollen, während Sie sie lesen.
- Machen Sie sich Notizen - einige Übungen enthalten Reflexionsfragen. Es ist weniger wahrscheinlich, dass Sie vergessen, was Sie aufgeschrieben haben, und Sie können später nachlesen, wie Sie abgeschnitten haben. Vielleicht möchten Sie einen kleinen Notizblock oder ein Notizbuch mitnehmen, in dem Sie Ihre Gedanken festhalten können.
- Sprechen Sie darüber - Wenn Sie Ihren Mitmenschen erzählen, dass Sie eine 21-tägige Resilienz-Challenge machen, wird die ganze Sache noch eindringlicher. Die Leute könnten (und werden wahrscheinlich) fragen, wie es läuft - und Sie wollen sicher nicht sagen müssen, dass Sie nicht durchgehalten haben.
- Wenn Sie nicht motiviert sind, erinnern Sie sich daran, warum Resilienz wichtig ist - lesen Sie die entsprechenden Kapitel noch einmal, um den Hintergrund zu erklären und die Motivation zu finden, die Übung erneut durchzuführen.
- Wenn Sie einige der Übungen durchlesen, denken Sie sich vielleicht: "Das ist nichts für mich" - das ist normal - aber bleiben Sie offen und versuchen Sie, die Übung zu machen, vielleicht zu einem anderen Zeitpunkt oder bitten Sie jemanden um Hilfe, dem Sie vertrauen. Vielleicht ist es am Ende doch etwas für Sie und Sie werden überrascht sein, wie viel es Ihnen bringen kann und wie gut Sie sich während oder nach der Übung fühlen.

### Struktur der 21-Tage-Challenge

Die Challenge ist so aufgebaut, dass Sie jeden Tag eine Übung lesen und sie am selben Tag (oder am nächsten - je nachdem, wann Sie die tägliche Übung lesen) durchführen. Die Übungen sind so gestaltet, dass sie an einem Tag oder sogar in kürzerer Zeit durchgeführt werden können. Sie finden die Übungen zunächst in Form einer Übersicht und dann nacheinander im Detail erklärt.

Die Übungen sind in die folgenden Kategorien unterteilt:

- Gedanken / Reflexion
- Aktivitäten
- Körperliche Gesundheit
- Achtsamkeit

### Übersicht

Tag	Kategorie	Übung	Dauer
1	Aktivität	Ein Brief an mich selbst	ca. 20 Minuten
2	Gedanken / Reflexion	Überzeugungen	ca. 20 Minuten
3	Körperliche Gesundheit, Gedanken / Reflexion	Spaziergang ohne Smartphone	ca. 30 Minuten
4	Achtsamkeit	5-4-3-2-1 Übung	ca. 10 Minuten

## 21-Tage-Challenge für Resilienz

5	Körperliche Gesundheit	Ein Tag voller Bewegung	1 Tag
6	Achtsamkeit	Körperscan	ca. 20 Minuten
7	Körperliche Gesundheit, Gedanken / Reflexion	Ein Lächeln für mich	ca. 10 Minuten
8	Gedanken / Reflexion	Meine Erfolgsgeschichte	ca. 30 Minuten
9	Achtsamkeit	4-7-8- Atmung	ca. 10 Minuten
10	Gedanken / Reflexion	Reflexion über Dankbarkeit	ca. 20 Minuten
11	Aktivität	Erstellen eines Tagesplans	ca. 20 Minuten
12	Aktivität, Gedanken / Reflexion	Zeitplan einhalten und reflektieren	1 Tag
13	Achtsamkeit	Achtsamer Spaziergang	mindestens 30 Minuten
14	Körperliche Gesundheit, Gedanken / Reflexion	Social-Media Detox	1 Tag
15	Achtsamkeit	Fantasiereise	ca. 20 Minuten
16	Achtsamkeit, Aktivität	Wohnungs-Check	ca. 30 Minuten
17	Achtsamkeit, Körperliche Gesundheit, Gedanken / Reflexion	Persönliche Hitliste	ca. 30 Minuten
18	Aktivität, Körperliche Gesundheit	Tag der gesunden Ernährung	1 Tag
19	Achtsamkeit, Körperliche Gesundheit	Verzicht auf das Smartphone vor dem Schlafengehen	ca. 3 Stunden
20	Achtsamkeit, Körperliche Gesundheit	Achtsam essen	ca. 30 Minuten
21	Gedanken / Reflexion, Körperliche Gesundheit, Mindfulness, Aktivität	Ressourcen-Box	ca. 45 Minuten



Lassen Sie sich wirklich auf die Übungen ein. Geben Sie jeder Übung die Chance, Ihre neue Lieblingsübung zu werden.

## 9.2 21- Tage-Challenge für Resilienz - Woche 1

### Tag 1: Ein Brief an mich selbst

**Aufgabe:** Schreiben Sie sich selbst einen Brief. Richten Sie ihn an Ihr zukünftiges Ich, das Sie in 21 Tagen, 6 Monaten oder einem Jahr sein werden. Schreiben Sie auf, welche Veränderungen Sie sich von der Resilienz-Challenge erhoffen. Dann können Sie den Vorschlägen im Kasten unten folgen. Auf diese Weise senden Sie den Brief an sich selbst und haben die Möglichkeit, wenn Sie den Brief zurückerhalten, auf Ihr jetziges Ich zurückzublicken und zu erkennen, dass sich in den 21 Tagen der Challenge oder in Ihrem Leben etwas verändert hat und Sie sich weiterentwickelt haben.



Es gibt eine nützliche Website: [www.futureme.org](http://www.futureme.org)  
Sie können Ihren Brief an sich selbst direkt auf dieser Website schreiben und Ihre E-Mail-Adresse angeben. Sie können dann angeben, wann Sie den Brief erhalten möchten. Bei dieser Challenge kann dies nach 21 Tagen, an Ihrem Geburtstag, nach 6 Monaten oder wie auch immer Sie es wünschen sein. Die Website schickt Ihnen den Brief dann automatisch zu.  
Natürlich können Sie auch einen klassischen Brief oder eine Karte schreiben und eine Ihnen nahestehende Person bitten, Ihnen diesen Brief nach Ablauf der Frist zu geben oder ihn per Post zu schicken.



Lieber [Ihr Name],  
Heute ist der erste Tag unserer 21-tägigen Resilienz-Challenge. Auch wenn es seltsam erscheint, einen Brief an mich selbst zu schreiben, habe ich mir vorgenommen, die Übungen ernsthaft durchzuführen. Ich beginne diese Herausforderung, weil ich weiß, dass es an der Zeit ist, stärker und widerstandsfähiger zu werden. In den letzten Monaten habe ich mich oft überfordert und gestresst gefühlt und war nach der Arbeit oft völlig ausgelaugt, und das möchte ich ändern. Diese Herausforderung ist eine Chance, neue Strategien zu erlernen, mein inneres Gleichgewicht zu finden und wieder zu mir selbst zu finden.  
Ich hoffe, dass ich mir nach diesen 21 Tagen bewusster bin, dass ich mit kleinen Wellness-Maßnahmen in meinem Leben besser mit Stress umgehen kann. Ich möchte mich selbstbewusster, ruhiger und optimistischer fühlen und das theoretische Wissen, das ich erworben habe, in die Praxis umsetzen können.  
Bleiben Sie stark und machen Sie weiter!  
Mit freundlichen Grüßen,  
[Ihr Name]

Der "Brief an mich selbst" hilft Ihnen, Ihre Ziele zu konkretisieren. Da Sie ihn aufschreiben müssen, müssen Sie sich genau überlegen, wie Sie das formulieren, was Sie wollen. Das schafft Klarheit und hilft Ihnen, Ihre Ziele zu erreichen - mit anderen Worten, diese Herausforderung durchzuhalten. Wenn der Brief ankommt, werden Sie sich sicher freuen.



Sie können natürlich jederzeit einen solchen Brief oder eine E-Mail an sich selbst schreiben. Sie könnten sich zum Beispiel zu Weihnachten oder zum Geburtstag eine E-Mail schreiben, in der Sie sagen, wofür Sie dankbar sind und was Sie sich für sich wünschen. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um über den Anlass nachzudenken, zu dem Sie sich selbst einen Brief schreiben möchten.

### Tag 2: Überzeugungen

Glaubenssätze sind tief verwurzelte Überzeugungen, die unser Denken, Fühlen und Handeln beeinflussen. Positive Überzeugungen sind wichtig, denn sie stärken unser Selbstbild, motivieren uns und helfen uns, Herausforderungen optimistisch und lösungsorientiert zu begegnen. Wir können solche positiven Überzeugungen in uns bestärken, indem wir uns immer wieder an sie erinnern und sie uns immer wieder sagen.

**Aufgabe:** Wähle eine der folgenden Überzeugungen. Nimm diejenige, die dich spontan am meisten anspricht

- Ich bin ein guter und netter Mensch
- Ich schaffe alles mit Leichtigkeit
- Ich habe normalerweise ein gutes Energieniveau
- Ich schaffe es, die Herausforderungen des täglichen Lebens zu meistern
- Ich bin stolz auf die Person, die ich bin
- Ich bin normalerweise eine autarke Person

Schreiben Sie den Glauben, den Sie gewählt haben, auf mindestens 10 Zettel (z. B. Haftnotizen) und platzieren Sie sie so in Ihrer Wohnung, dass Sie sie mehrmals am Tag sehen.



Julia fühlt sich durch ihren Job oft ausgelaugt. Sie ist fast immer müde und schafft es kaum, sich für andere Dinge zu motivieren. Sie nimmt die Überzeugung "Ich habe normalerweise ein gutes Energieniveau" und schreibt sie auf Klebezettel. Sie klebt diese Zettel

- auf ihren Badezimmerspiegel
- auf die Türen des WCs
- auf Ihre Kommode
- auf ihr Bücherregal
- auf ihren Schreibtisch
- auf die Garderobenbox
- auf den Kühlschrank
- an die Haustür
- an den Rand des Fernsehers
- neben ihr Autoradio

Sie mögen diesen Satz zunächst nicht glauben. Aber je öfter Sie ihn lesen, desto häufiger wird er in Ihren Gedanken sein. Und Menschen glauben, was sie denken. Wenn Sie also über einen längeren Zeitraum oft denken "Ich habe normalerweise ein gutes Energieniveau", wird dieser Satz ein natürlicher Teil Ihrer Gedanken werden und irgendwann werden Sie diese Energie tatsächlich spüren.

### Tag 3: Spaziergang ohne Smartphone

Das Smartphone lenkt uns oft von dem ab, was um uns herum vorgeht. Es fängt unsere Aufmerksamkeit auf geschickte Weise ein und gibt sie nicht so leicht wieder her. Oft merken wir gar nicht, wie sehr wir auf unser Smartphone fixiert sind und wie schwer es sein kann, mal eine Zeit ohne es zu verbringen. Eine Zeit ohne Smartphone tut uns jedoch in vielerlei Hinsicht gut: Es ist entspannend, wenn man nicht erreichbar sein muss, nicht den Drang verspürt, soziale Medien zu checken oder die erste Frage zu googeln, die einem in den Sinn kommt.

**Aufgabe:** Nehmen Sie sich heute bewusst Zeit für einen Spaziergang (mindestens eine halbe Stunde). Lassen Sie Ihr Smartphone zu Hause. Gehen Sie einfach raus und beobachten Sie Ihre Umgebung und sich selbst.



Stellen Sie sich die folgenden Reflexionsfragen:

- Wie leicht oder schwer war es für mich, mein Smartphone zu Hause zu lassen?
- Wie oft wollte ich beim Gehen nach meinem Smartphone greifen?
- Was wollte ich tun, wenn ich nach ihm greifen wollte?
- Was war an dem Spaziergang anders?
- Was ist mir aufgefallen, gerade weil ich mein Smartphone nicht dabei hatte?
- Wie fühle ich mich nach dem Spaziergang?
- Bei welchen alltäglichen Aktivitäten würde es mir gut tun, mein Smartphone nicht dabei zu haben?

### Tag 4: 5-4-3-2-1-Übung

Die heutige Übung ist eine Achtsamkeitsübung, die Ihnen hilft, im Hier und Jetzt zu sein und aus dem Gedankenkarussell auszusteigen. Es ist einfacher, an etwas anderes zu denken, als mit dem Denken aufzuhören.

**Aufgabe:** Nehmen Sie sich einen ruhigen Moment, gehen Sie spazieren oder sitzen Sie einfach still in Ihrem Haus. Achten Sie dann auf Ihre Umgebung und suchen Sie ganz bewusst:

- 5 Dinge, die Sie sehen
- 4 Dinge, die Sie hören
- 3 Dinge, die man fühlen kann
- 2 Dinge, die man riechen kann
- 1 Sache, die man schmecken kann

Nehmen Sie sich am Ende des Tages noch einmal 5 Minuten Zeit, um darüber nachzudenken, was Sie gesehen, gehört, gefühlt, gerochen und geschmeckt haben. Schreiben Sie es auf ein Blatt Papier, um sich noch einmal intensiv mit Ihren fünf Sinnen zu beschäftigen.



Ich sitze auf dem Balkon und betrachte meine Umgebung:

- 5 Dinge, die ich sehe: Bäume, Vögel, den Hund des Nachbarn, Wolken, die Gießkanne

- 4 Dinge, die ich höre: die Sirene eines Feuerwehrautos, die Gespräche der Nachbarn, das Bellen eines Hundes, den Verkehr auf der Straße
- 3 Dinge, die ich spüren kann: den leichten Wind auf meiner Haut, die Armbanduhr, die ein wenig drückt, die Spannung in meiner Schulter
- 2 Dinge, die ich rieche: das gegrillte Fleisch, das bald fertig sein wird, der Zigarettenrauch des Nachbarn
- 1 Sache, die ich schmecken kann: den Kaffee, den ich vor 10 Minuten getrunken habe

### Tag 5: Ein Tag voller Bewegung

Sie wissen, dass Bewegung gut für Sie ist und unglaublich gesund für Körper und Geist. Heute ist ein Tag voller Bewegung.

**Aufgabe:** Konzentrieren Sie sich heute auf die tägliche Bewegung. Überlegen Sie im Voraus, wann und wo Sie mehr Bewegung in Ihren Tag einbauen können und tun Sie es dann.

Sie können mehr Bewegung in Ihren Alltag einbauen:

- Nehmen Sie die Treppe statt des Aufzugs: Dies ist ein einfacher Weg, um mehr Bewegung in Ihren Tag zu bringen.
- Gehen Sie zu Fuß oder mit dem Fahrrad: Legen Sie kurze Strecken nach Möglichkeit zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück, anstatt das Auto oder öffentliche Verkehrsmittel zu benutzen.
- Parken Sie weiter weg: Parken Sie Ihr Auto weiter vom Eingang entfernt, um zusätzliche Stufen zu sammeln.
- Gehen Sie in Ihrer Mittagspause spazieren: Nutzen Sie Ihre Pausen für kurze Spaziergänge an der frischen Luft und für Bewegung.
- Steigen Sie eine Haltestelle früher aus: Wenn Sie öffentliche Verkehrsmittel benutzen, steigen Sie eine Haltestelle früher aus und gehen Sie den Rest des Weges zu Fuß.
- Machen Sie Hausarbeit: Tätigkeiten wie Staubsaugen, Wischen und Gartenarbeit sind eine gute Möglichkeit, aktiv zu bleiben.
- Machen Sie kurze Bewegungspausen: Machen Sie tagsüber kurze Übungen wie Kniebeugen, Ausfallschritte oder Dehnübungen.
- Vereinbaren Sie Termine für aktive Treffen: Treffen Sie sich mit Freund:innen oder Kolleg:innen zu Spaziergängen, Radtouren oder anderen aktiven Unternehmungen statt zum Kaffee oder Abendessen.
- Stellen Sie sich beim Zähneputzen auf ein Bein. Morgens auf der linken, abends auf der rechten Seite.



Diese Aufgabe erfordert mehr Ausdauer als die vorherigen, da sie einen ganzen Tag in Anspruch nimmt. Ziehen Sie sie trotzdem durch!

Abends reflektieren: Wie oft konnte ich Bewegung einbauen? Wie fühle ich mich? Wie fühle ich mich? Wie fühlt sich mein Körper an?

Es ist normal, wenn Sie am Abend müder sind als sonst - schließlich haben Sie sich mehr bewegt. Ihr Körper wird sich aber schnell daran gewöhnen, wenn Sie darauf achten, sich im Alltag öfter zu bewegen.

### Tag 6: Bodyscan

Diese Übung ist heute besonders geeignet, weil Sie sich gestern mehr bewegt haben. Sie spüren vielleicht, dass Ihre Muskeln von gestern müde sind. Während des Body Scans richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Körper und werden sich Ihres Körpers bewusst.

**Aufgabe:** Nehmen Sie sich etwa 20-30 Minuten Zeit, um diese Übung in aller Ruhe durchzuführen.

- Vorbereitung:
  - Suchen Sie sich einen ruhigen Ort, an dem Sie nicht gestört werden.
  - Legen Sie sich bequem auf den Rücken, entweder auf eine Matte, ein Bett oder eine andere weiche Unterlage. Alternativ können Sie sich auch auf einen Stuhl setzen, wenn dies für Sie bequemer ist.
  - Schließen Sie Ihre Augen und atmen Sie ein paar Mal tief durch, um sich zu entspannen.
- Konzentration auf den Atem:
  - Beginnen Sie damit, sich auf Ihren Atem zu konzentrieren. Spüren Sie, wie die Luft durch Ihre Nase ein- und ausströmt. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig.
- Konzentrieren Sie sich auf Ihren Körper:
  - Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf die verschiedenen Teile Ihres Körpers. Beginnen Sie bei Ihren Füßen und arbeiten Sie sich langsam nach oben. Bleiben Sie ein paar Augenblicke bei jedem Körperteil, um zu spüren, wie er sich anfühlt.
  - Füße: Spüren Sie Ihre Zehen, die Fußsohlen und die Fersen. Achten Sie darauf, ob Sie dort Spannung oder Entspannung spüren.
  - Unterschenkel: Gehen Sie zu Ihren Unterschenkeln. Spüren Sie die Wadenmuskeln und die Knochen darunter.
  - Die Knie: Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Knie. Beobachten Sie, wie sie sich anfühlen, ohne sie zu beurteilen.
  - Oberschenkel: Spüren Sie die Muskeln in Ihren Oberschenkeln und die Verbindung zu Ihren Hüften.
  - Hüfte und Becken: Nehmen Sie wahr, wie sich Ihr Becken auf der Unterlage anfühlt. Spüren Sie eventuelle Spannungen oder Druckstellen.
  - Unterer Rücken und Unterleib: Gehen Sie zu Ihrem unteren Rücken und Bauch. Beobachten Sie, wie sich Ihr Bauch mit jedem Atemzug hebt und senkt.
  - Oberer Rücken und Brust: Spüren Sie die Muskeln in Ihrem oberen Rücken und Ihrer Brust. Achten Sie darauf, wie sich Ihr Brustkorb beim Atmen bewegt.
  - Schultern und Arme: Gehen Sie zu Ihren Schultern und Armen. Spüren Sie Ihre Oberarme, Ellbogen, Unterarme, Handgelenke und Hände.

## 21-Tage-Challenge für Resilienz

- Hals und Kehle: Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Hals- und Nackenbereich. Spüren Sie jede Spannung.
- Gesicht und Kopf: Konzentrieren Sie sich schließlich auf Ihr Gesicht und Ihren Kopf. Spüren Sie Ihre Stirn, Augen, Wangen, Kiefer und Kopfhaut.
- Schlussfolgerung:
  - Atmen Sie noch ein paar Mal tief durch und spüren Sie, wie sich Ihr ganzer Körper anfühlt.
  - Öffnen Sie langsam die Augen und nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um ganz in den Raum zurückzukehren.



Die Reihenfolge der Körperteile kann variiert werden. Bewährt hat sich die Reihenfolge von unten nach oben entlang des Körpers. Die Wirkung ist jedoch die gleiche, wenn Sie eine andere Reihenfolge wählen.

### Tag 7: Ein Lächeln für mich

Nach zwei umfangreichen Übungen ist die heutige sehr kurz und schnell. Die Wirkung ist trotzdem gut.

**Aufgabe:** Stellen Sie sich vor den Spiegel und lächeln Sie sich an. Lächle so lange, bis aus dem falschen Lächeln ein echtes Lächeln geworden ist.



Normalerweise lächelt man, weil man glücklich ist oder etwas Lustiges erlebt hat. Die Botschaft geht vom Gehirn zum Mund - einfach ausgedrückt.

Aber es funktioniert auch andersherum: Wenn Sie lächeln, nimmt Ihr Gehirn irgendwann an, dass Sie glücklich sind - Sie lächeln. Das Gehirn schüttet dann dieselben Stoffe aus, und das führt dazu, dass Sie wirklich glücklicher sind und tatsächlich lächeln.

Außerdem kann es so albern sein, sich selbst im Spiegel anzulächeln, dass man einfach über sich selbst lachen muss.

Diese Übung mag trivial erscheinen, aber sie kann sehr wirkungsvoll sein. Wenn Sie nämlich ein Lächeln erzwingen, empfängt Ihr Gehirn Signale von den Muskeln, die an der Aktion des Lächelns beteiligt sind. Diese Signale können dem Gehirn vorgaukeln, dass Sie glücklich sind, was zu einer tatsächlichen Verbesserung der Stimmung führt.

## 9.3 21-Tage-Challenge für Resilienz - Woche 2

### Tag 8: Meine Erfolgsgeschichte

Sich daran zu erinnern, was man gut kann oder was man gut gemacht hat, stärkt das Vertrauen in sich selbst und damit die Widerstandsfähigkeit. Heute geht es darum, sich an eine Erfolgsgeschichte zu erinnern.

**Aufgabe:** Nehmen Sie sich Zeit und setzen Sie sich mit einem Blatt Papier und einem Stift an einen Ort, an dem Sie ungestört sind. Denken Sie darüber nach:

- Wann habe ich das letzte Mal etwas wirklich gut gemacht?

## 21-Tage-Challenge für Resilienz

- Worauf bin ich stolz?
- Worin bin ich gut?

Denken Sie an eine bestimmte Situation und schreiben Sie sie so genau wie möglich auf. Schreiben Sie auf, was Sie gut gemacht haben, warum Sie so gut gehandelt haben, wie es sich angefühlt hat und wie es sich anfühlt, daran zu denken.



Letzte Woche habe ich die Geburtstagsparty meiner Tochter organisiert, und es ist wirklich gut gelaufen. Ich bin stolz darauf, wie ich die Details geplant und umgesetzt habe, damit es ein unvergesslicher Tag wird. In den Tagen zuvor habe ich Einladungen gemacht, Dekoration besorgt und alles im Einhorn-Stil vorbereitet. Am Tag der Party verlief alles reibungslos: Ich begrüßte die kleinen Gäste, organisierte Spiele und sorgte dafür, dass sie viel Spaß hatten. Die strahlenden Augen meiner Tochter und das positive Feedback ihrer Eltern machten mich sehr glücklich und stolz. Meine gründliche Vorbereitung und mein Organisationstalent haben dazu beigetragen, dass alles perfekt lief. Ich fühlte mich während des Festes erfüllt und zufrieden. Wenn ich jetzt daran zurückdenke, bin ich immer noch stolz und motiviert, weil ich sehe, dass meine Bemühungen so viel Freude bereitet haben. Dieser Erfolg gibt mir Selbstvertrauen und zeigt mir, dass ich in der Lage bin, schöne Erlebnisse für meine Familie zu schaffen.

### Tag 9: 4-7-8-Atmung

Die 4-7-8-Atmung ist eine einfache Atemtechnik, die hilft, Stress abzubauen und Entspannung zu fördern. Sie kann jederzeit und überall durchgeführt werden, auch bei der Arbeit, auf dem Weg zum Supermarkt oder beim Kochen des Abendessens. Die Atemtechnik hilft Ihnen, sich zu beruhigen oder zu entspannen.

**Aufgabe:** Stehen, sitzen oder legen Sie sich bequem hin. Halten Sie Ihre Wirbelsäule gerade. Entspannen Sie sich. Wenn möglich, schließen Sie die Augen. Legen Sie die Zungenspitze sanft auf den Gaumen, direkt hinter die oberen Vorderzähne. Behalten Sie diese Position während der gesamten Übung bei.

**Atemrhythmus:** Wiederholen Sie den folgenden Atemrhythmus siebenmal:

- Atmen Sie ein: Atmen Sie ruhig durch die Nase ein und zählen Sie bis 4.
- Anhalten: Halten Sie den Atem an und zählen Sie bis 7.
- Ausatmen: Atmen Sie vollständig durch den Mund aus und machen Sie dabei ein leises "Whoosh"-Geräusch, während Sie bis 8 zählen.



Diese Übung ist am effektivsten, wenn Sie sie zweimal am Tag durchführen. Je öfter Sie die Übung machen, desto effektiver ist sie und desto schneller hilft sie Ihnen, sich zu entspannen.

### Tag 10: Reflexion über Dankbarkeit

Negative Gedanken sind oft viel "lauter" und präsenter in unseren Köpfen als positive. Deshalb hilft es, sich bewusst auf positive Dinge zu konzentrieren und diese in den Mittelpunkt zu stellen. Die heutige

## 21-Tage-Challenge für Resilienz

Übung ähnelt dem Optimismustagebuch, das im Kapitel "Übungen zur Stärkung der Resilienz und Selbstfürsorge" vorgestellt wurde.

**Aufgabe:** Nehmen Sie sich am Abend ein paar Minuten Zeit und schreiben Sie alles auf, wofür Sie heute dankbar sind. Die folgenden Fragen können Ihnen dabei helfen:

- Wer hat mir heute Freude bereitet und wie?
- Was habe ich gut gemacht?
- Was lief besser als erwartet?
- Wem bin ich dankbar?
- Wofür bin ich dankbar?



Heute bin ich dankbar für:

- Das schöne Wetter: Der sonnige, klare Tag ermöglichte mir einen wunderbaren Spaziergang im Park. Die frische Luft und die Sonnenstrahlen belebten meinen Geist und gaben mir neue Energie.
- Unterstützende Kolleg:innen: Bei einem schwierigen Projekt auf der Arbeit haben die Hilfsbereitschaft und die positive Einstellung meiner Kolleg:innen entscheidend dazu beigetragen, dass wir gemeinsam erfolgreich waren.
- Ein köstliches Abendessen: Mein Partner hat ein köstliches Abendessen gekocht, das nicht nur lecker war, sondern uns auch eine schöne gemeinsame Zeit bescherte.
- Eine nette Begegnung: Auf dem Heimweg traf ich einen alten Freund, den ich schon lange nicht mehr gesehen hatte. Ich habe unser kurzes Gespräch sehr genossen.
- Gute Nachrichten: Ich habe heute erfahren, dass mein Antrag auf Weiterbildung genehmigt wurde, was mir neue berufliche Perspektiven eröffnet.



Diese Übung ist noch effektiver und angenehmer, wenn der Gedanke der Dankbarkeit an jemanden gerichtet ist: an einen Freund, eine Kollegin, einen Verwandten. Sobald Sie sich des Gefühls der Dankbarkeit gegenüber dieser Person bewusst geworden sind, können Sie versuchen, ihr eine Nachricht zu schreiben. Auf diese Weise tut die Dankbarkeit doppelt gut: für Sie selbst und auch für die Person, die die Nachricht erhält!

### Tag 11: Einen Tagesplan erstellen

Struktur und Planung helfen Ihnen, Ihre Ziele zu erreichen, sie helfen Ihnen, nein zu sagen und realistisch einzuschätzen, was Sie an einem Tag schaffen können. Außerdem können Sie so aktiv Dinge einplanen, die Ihnen wichtig sind und die Sie sonst oft nicht in Ihren Tagesablauf einbauen könnten.



Erinnern Sie sich an die Eisenhower-Matrix aus der anderen Lerneinheit? Bei der Organisation des Tagesablaufs ist es sinnvoll, Prioritäten zu setzen, um zu vermeiden, dass der Zeitplan zu einer endlosen und angstmachenden To-Do-Liste wird!

Springen Sie zurück zu Lektion 8, Übungen zur Stärkung der Resilienz und Selbstfürsorge, um das Eisenhower-Prinzip wieder in Erinnerung zu rufen!

**Aufgabe:** Nehmen Sie ein Blatt Papier und einen Stift und schreiben Sie Ihren Tagesablauf für morgen auf. Beginnen Sie mit den festen Punkten, wie z. B. Ihren Arbeitszeiten, den Abholzeiten für Ihre Kinder oder anderen Aufgaben, die geplant sind. Füllen Sie dann die verbleibende Zeit mit anderen Dingen, die erledigt werden müssen. Überlegen Sie, wie viel Zeit Sie realistischerweise zum Einkaufen brauchen und was Sie morgen unbedingt in Ihren Plan aufnehmen wollen. Nehmen Sie sich Zeit für die Dinge, die Ihnen wichtig sind.



Bei der Erstellung Ihres Tagesplans stellen Sie fest, dass Sie kein Zeitfenster für die geplante Laufrunde finden können. Die 30 Minuten für das Laufen und die anschließenden 30 Minuten für das Dehnen, Duschen und Wiederanziehen passen einfach nicht hinein.

Sie schauen sich Ihren Tagesplan genau an und überlegen, was Sie ändern können. Sie stellen fest, dass Sie ein Zeitfenster am Morgen haben, das Sie möglicherweise nutzen könnten. Sie müssten aber eine halbe Stunde früher aufstehen. Da die morgige Laufeinheit für Sie wichtig ist, beschließen Sie, heute Abend früher ins Bett zu gehen, um genügend Schlaf zu bekommen, und stellen Ihren Wecker morgen eine halbe Stunde früher. Ohne einen Tagesplan hätten Sie diese Gelegenheit nicht wahrgenommen und keine Zeit für Ihr Hobby gefunden.



Eine realistische Einschätzung der eigenen Aufgaben, einschließlich des Zeitbedarfs, ist manchmal gar nicht so einfach. Es ist besser, Pufferzeiten einzuplanen, als am Ende zu wenig Zeit zu haben.

Wenn Sie Ihren Tagesplan für morgen vor sich liegen haben, können Sie überlegen, ob Sie heute Dinge vorbereiten können, die Ihnen morgen Zeit sparen. Das könnte zum Beispiel sein, das Mittagessen für morgen vorzubereiten, die Sportkleidung für den morgendlichen Lauf vorzubereiten oder Ähnliches.

### Tag 12: Den Zeitplan einhalten und reflektieren

Gestern haben Sie sich Zeit genommen und Ihren Tag strukturiert. Heute ist Umsetzungstag.

**Aufgabe:** Halten Sie sich an den Zeitplan, den Sie aufgestellt haben. Lassen Sie sich durch nichts aus der Ruhe bringen, sagen Sie "Nein" zu spontanen Angeboten, die nicht in Ihren Plan passen, und setzen Sie Ihre Pläne in die Tat um.

Nehmen Sie sich am Abend Zeit zum Nachdenken:

- Wie gut wurde die zugewiesene Zeit pro Aufgabe geplant? War es genug, zu viel oder zu wenig?
- Wie war es, sich an einen vorgefertigten Plan zu halten? Erleichternd, weil man weniger nachdenken musste, oder stressig, weil der Plan wenig Spontaneität zuließ?
- Wie viele der geplanten Aktivitäten haben Sie bereits abgeschlossen?
- Wenn Sie Ihren Zeitplan geändert haben: Warum haben Sie das getan?
- Wie fühlen Sie sich im Allgemeinen nach Ihrem strukturierten Tag?



Ein Zeitplan soll Ihnen helfen, Ihren Tag besser zu nutzen. Das Ziel ist, dass Sie Zeit für die Dinge finden, die Sie gerne tun und die Ihnen gut tun. Ein Zeitplan ist nicht dazu da, Ihnen zu helfen, mehr Arbeit oder Aufgaben in Ihren Tag zu integrieren. Er soll Sie nicht stressen, sondern Ihnen Möglichkeiten aufzeigen..

### Tag 13: Achtsamer Spaziergang

Nach der Planung und Durchführung der letzten beiden Tage ist es heute Zeit für eine weitere Entspannungsübung. Ein Achtsamkeitsspaziergang. Dabei richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Thema. Das bringt Sie schnell zurück ins Hier und Jetzt und lenkt Ihre Gedanken vom Stress des Tages ab.

**Aufgabe:** Nehmen Sie sich heute Zeit für einen Spaziergang. Dieser sollte mindestens 20 Minuten dauern, je länger, desto besser. Konzentrieren Sie sich heute auf bestimmte Dinge, wie Tiere, Bäume, Gewässer usw. Je nachdem, was Ihnen Freude bereitet und wo Sie spazieren gehen. Gehen Sie mit dem von Ihnen gewählten "Thema" im Kopf nach draußen und beobachten Sie Ihre Umgebung genau. Versuchen Sie zum Beispiel, so viele Tiere wie möglich zu finden und sich zu merken, welche Sie bereits gesehen haben.



Maria macht einen Achtsamkeitsspaziergang und hat sich vorgenommen, auf alle Tiere zu achten, die sie sieht.

Auf ihrem Weg durch die Stadt und den Stadtpark bemerkt sie als erstes die Katze des Nachbarn, die sich auf der Straße sonnt. Dann sieht sie einen Vogel über ihrem Kopf, der auf einen Baum fliegt. Als sie genauer hinsieht, sieht sie viele Vögel in dem Baum. Sie versucht, sie zu zählen, aber es sind zu viele. Im Park angekommen, sieht sie vier Hunde, die verschiedene Dinge tun. Sie setzt sich auf eine Bank und sieht einen Salamander, der an einem großen Felsen hochkrabbelt. Sie bemerkt einen Ameisenhügel, der ihr noch nie aufgefallen ist, obwohl sie oft den Weg entlangläuft. Nach ein paar Minuten setzt sie ihren Weg fort. Sie sieht eine Spinne und viele weitere Vögel. Als sie zurückkommt, sitzt die Katze des Nachbarn immer noch in der Sonne. Maria fühlt sich genauso entspannt, wie die Katze aussieht.

### Tag 14: Social-Media Detox

Dieser Tag wird für einige von Ihnen einer der schwierigsten sein. Für andere wird es kein Problem sein. Zu welcher Gruppe gehören Sie?

Soziale Medien haben eine besondere Wirkung auf uns. Sie ziehen uns in ihren Bann und lassen uns dank des ausgeklügelten Algorithmus manchmal stundenlang nicht mehr los. Das Gehirn ist bei der Verarbeitung all der Videos und Fotos sehr aktiv - von Entspannung ist hier keine Spur. Wer viel Zeit in den sozialen Medien verbringt, setzt sich und seinen Körper unter Stress, den es gezielt abzubauen gilt. Wir wollen Ihnen heute zeigen, wie es sich anfühlt, wenn Sie diesen Stress gar nicht erst erleben.

**Aufgabe:** Verzichte einen Tag lang komplett auf soziale Medien. Das bezieht sich auf alle Apps, die in dieses Genre fallen: TikTok, Instagram, Facebook, Twitter, usw.



Am besten deaktivieren Sie für diesen einen Tag alle Push-Benachrichtigungen dieser Apps auf Ihrem Smartphone, damit Sie weniger in Versuchung geraten. Wenn Sie normalerweise sehr aktiv sind, kann es auch eine gute Idee sein, Freunde wissen zu lassen, dass Sie einen Tag lang nicht online sein werden, um unnötige Sorgen zu vermeiden.

Wie bei allen Übungen geht es auch hier nicht um Perfektion. Wenn Sie nicht in der Lage sind, den ganzen Tag auf soziale Medien zu verzichten, beginnen Sie damit, Ihre Zeit in den sozialen Medien zu minimieren, indem Sie zum Beispiel nur fünf Minuten in der Mittagspause auf den Kanälen verbringen und sonst nichts. Das Ziel sollte immer noch sein, zumindest einen Teil der Zeit auf soziale Medien verzichten zu können.

## 9.4 21-Tage-Challenge für Resilienz - Woche 3

### Tag 15: Fantasiereise

Fantasiereisen sind echte Resilienzverstärker. Sie tragen in mehrfacher Hinsicht zu mehr Resilienz bei. Fantasiereisen verschaffen Ihnen eine mentale Pause und helfen Ihnen, sich zu entspannen. Sie stärken die inneren Ressourcen und das Selbstvertrauen durch positive innere Bilder. Vielen Menschen gelingt es in Fantasiereisen, ihre negativen Gefühle loszulassen und ein inneres Gleichgewicht zu finden.

**Aufgabe:** Nehmen Sie sich heute etwas Zeit für eine Fantasiereise. Suchen Sie sich einen bequemen Platz und machen Sie es sich dort gemütlich. Sie sollten in der Lage sein, ein paar Minuten ungestört an diesem Ort zu verbringen.



Ein Spaziergang am Strand

Schließen Sie Ihre Augen und atmen Sie tief ein und aus.

Stellen Sie sich vor, Sie stehen barfuß am Anfang eines breiten, goldenen Sandstrandes. Es ist ein schöner, sonniger Tag. Die warme Sonne scheint auf Ihre Haut und ein sanfter, angenehmer Wind weht durch Ihr Haar.

Sie beginnen langsam zu gehen und spüren den warmen Sand unter Ihren Füßen. Mit jedem Schritt sinken Ihre Füße sanft in den weichen Sand. Lauschen Sie dem sanften Geräusch der Wellen, die an das Ufer plätschern. Das rhythmische Rauschen der Wellen beruhigt Ihren Geist und entspannt Ihren Körper.

In der Ferne sieht man Möwen über dem glitzernden Wasser kreisen und ihre fröhlichen Rufe in die Luft schicken. Der salzige Duft des Meeres steigt Ihnen in die Nase, Sie atmen tief ein und fühlen sich erfrischt und belebt.

Sie gehen weiter, bis Sie eine Stelle erreichen, an der die Wellen sanft Ihre Füße umspülen. Das Wasser ist angenehm kühl und hinterlässt ein erfrischendes Gefühl auf Ihrer Haut. Sie bleiben eine Weile stehen, genießen die beruhigende Wirkung des Wassers und lassen all deine Spannungen und Sorgen mit den Wellen davonschwimmen.

Suchen Sie sich nun einen großen, flachen Stein und setzen Sie sich auf ihn. Schließen Sie die Augen und spüren Sie die wohltuende Wärme des Steins unter Ihnen. Lauschen Sie dem beruhigenden Rauschen des Meeres und den sanften Klängen der Natur um Sie herum. Lassen Sie dieses Gefühl von Frieden und Geborgenheit durch sich hindurchfließen.

Bleiben Sie einen Moment lang in dieser friedlichen Szene und nehmen Sie die tiefe Entspannung in sich auf. Wenn Sie bereit sind, atmen Sie tief ein und aus und öffnen Sie langsam die Augen. Bringen Sie dieses Gefühl der Ruhe und Gelassenheit mit zurück in den gegenwärtigen Moment.



Es gibt viele Fantasiereisen auf YouTube oder ähnlichen Kanälen. Dort können Sie sich eine aussuchen, die Sie anspricht, und auch aus Fantasiereisen unterschiedlicher Länge wählen.

### Tag 16: Wohnungsbesichtigung

Die Umgebung, in der wir uns befinden, hat einen Einfluss auf unser Wohlbefinden. In Räumen, in denen wir uns wohlfühlen, können wir uns leichter entspannen als in Räumen, in denen wir uns nicht wohlfühlen. Sauberkeit, Ordnung, Dekoration, Farben usw. haben einen Einfluss auf die räumliche Umgebung und darauf, wie wir uns in dieser Umgebung fühlen.

**Aufgabe:** Schauen Sie sich in Ihrer Wohnung um. In welchem Raum oder in welcher Ecke fühlen Sie sich wohl? In welcher Ecke fühlen Sie sich am wenigsten wohl? Warum fühlen Sie sich dort nicht wohl? Was müsste sich in dieser Ecke ändern, damit Sie sich dort gerne aufhalten? Wie könnten Sie sich dort wohler fühlen?

Wenn es kleine Dinge gibt, die geändert werden müssen (z. B. den Wäschestapel in der Ecke wegräumen, schnell aufräumen oder Staub wischen) - erledigen Sie diese Dinge heute.

Wenn größere Anpassungen notwendig sind, nehmen Sie sich die Zeit, sie heute zu durchdenken. Brauchen Sie einen gemütlichen Sessel in der Ecke? Dann schauen Sie sich auf Verkaufsplattformen um. Fehlen Ihnen persönliche Gegenstände? Dann suchen Sie Fotos aus Ihrem letzten Urlaub aus und planen Sie eine Wandgestaltung damit.



Auch die Planung allein hat eine positive Wirkung auf Sie. Wenn Sie sich auf etwas konzentrieren, das Ihnen ein gutes Gefühl gibt, werden Sie glücklicher. Wenn möglich, setzen Sie Ihre Pläne in die Tat um - Sie tun sich und Ihrem Wohlbefinden damit einen großen Gefallen.

### Tag 17: Persönliche Hitliste

Musik befreit, entspannt und macht Spaß. Jeder hat Lieder, die ihn an bestimmte Situationen, Erinnerungen, Gefühle oder Gedanken erinnern und die er immer wieder gerne hört. Manche Lieder versetzen uns ohne Grund in eine gute Stimmung. Über diese Lieder sprechen wir heute.

**Aufgabe:** Erstelle deine eigene Hitliste mit mindestens fünf Liedern, die dir ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Du kannst gerne mehr als fünf haben. Hören Sie sich diese Lieder in voller Lautstärke an. Singen und tanzen Sie gerne mit. Spüren Sie, was das mit Ihnen macht und wie Sie sich nach Ihrer persönlichen Hitliste fühlen.



Bewahren Sie diese Liste irgendwo auf, damit Sie sie immer zur Hand haben, wenn Sie besonders gute Laune haben!

### Tag 18: Tag der gesunden Ernährung

Eine gesunde Ernährung führt zu einem vitalen und fitten Körper. Dennoch ist es im Alltag oft gar nicht so einfach, sich gesund zu ernähren.

**Aufgabe:** Essen Sie heute nur gesunde Lebensmittel. Am besten planst du deine Mahlzeiten im Voraus, damit du nicht in Stresssituationen gerätst, in denen du nur zwischen McDonalds und Fertigpizza wählen kannst. Achte darauf, dass du genügend Proteine, Kohlenhydrate und Ballaststoffe zu dir nimmst und lass den Kuchen heute weg.



Frühstück: Haferflocken mit frischem Obst, Nüssen und Joghurt

Mittagessen: Quinoa-Salat mit Gemüse und Huhn

Nachmittagsnack: Gemüsesticks mit Hummus

Abendessen: Gegrillter Lachs mit Süßkartoffeln und Brokkoli

### Tag 19: Verzicht auf Smartphones vor dem Einschlafen

Die meisten Menschen haben abends viel Zeit, um in den sozialen Medien zu sein, schnell etwas für die Arbeit zu recherchieren, mit Freunden auf WhatsApp zu simsen oder was auch immer auf ihrem Handy zu tun. Gerade am Abend sollte der Kopf aber langsam zur Ruhe kommen. Das blaue Licht des Smartphones verhindert, dass das Gehirn Melatonin - das Hormon, das uns schläfrig macht - ausschüttet und hält uns deshalb wach. Das führt zu weniger Schlaf und damit zu weniger Regeneration für Gehirn und Körper.

**Aufgabe:** Legen Sie Ihr Handy heute Abend weg. Geben Sie Ihr Smartphone drei Stunden vor Ihrer normalen Schlafenszeit vollständig auf. Also keine Anrufe, keine sozialen Medien, etc.

Denken Sie nach, bevor Sie schlafen gehen:

- Wie habe ich mich dabei gefühlt, mein Smartphone aufzugeben?
- Was habe ich getan, was ich sonst vielleicht nicht getan hätte?
- Hat der Verzicht meine Müdigkeit oder etwas anderes beeinflusst?
- Hat mir der Verzicht gut getan oder nicht?



Wenn Sie sich langweilen, ist das normal und sogar erwünscht. Dieses Gefühl der Langeweile lässt Sie an andere Dinge denken, die Sie tun können, und an andere Hobbys, die Sie vielleicht in letzter Zeit vergessen haben.

### Tag 20: Achtsam essen

Im Alltag bleibt oft wenig Zeit für genussvolles Essen. Wir essen zwischen den Mahlzeiten, manchmal sogar auf dem Weg von A nach B oder vor dem PC oder Fernseher. Das führt dazu, dass wir gar nicht merken, was und wie viel wir essen. Darunter leidet der Genuss.

**Aufgabe:** Wählen Sie heute eine Mahlzeit, die Sie besonders achtsam zu sich nehmen möchten. Nehmen Sie sich bewusst Zeit für diese Mahlzeit und schalten Sie alle störenden Faktoren aus. Schalten Sie Ihren PC oder Fernseher aus und legen Sie Ihr Smartphone beiseite. Nehmen Sie Ihre Mahlzeit mit

## 21-Tage-Challenge für Resilienz

allen Sinnen auf. Wie sieht es aus, wie riecht es, wie fühlt es sich in Ihrem Mund an, wie schmeckt es? Kauen Sie bewusst und lassen Sie sich beim Essen Zeit.

Sie können das achtsame Essen auch bei einem Dessert anwenden. Als Beispiel sei die bekannte Schokoladenübung genannt, die Sie gerne ausprobieren können.



Nehmen Sie ein Stück Schokolade und setzen Sie sich an einen ruhigen Ort. Legen Sie die Schokolade vor sich auf einen Teller.

- Betrachten Sie sie: Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um die Schokolade genau zu betrachten. Achten Sie auf ihre Form, Farbe und Beschaffenheit. Gibt es irgendwelche Muster oder Unebenheiten auf der Oberfläche? Wie reflektiert das Licht auf der Schokolade?
- Anfassen: Nehmen Sie die Schokolade in die Hand und fühlen Sie ihre Beschaffenheit. Ist sie glatt oder rau? Fühlt sie sich kühl oder warm an?
- Riechen: Halten Sie die Schokolade unter Ihre Nase und atmen Sie tief ein. Nehmen Sie die verschiedenen Aromen wahr. Können Sie Nuancen von Kakao, Vanille oder anderen Zutaten riechen? Wie intensiv ist der Duft?
- Hören: Brechen Sie die Schokolade in zwei Teile und hören Sie auf das Geräusch, das sie macht. Ist es ein leises Knacken oder ein scharfes Bruchgeräusch?
- Probieren: Legen Sie ein kleines Stück Schokolade auf Ihre Zunge, aber beißen Sie noch nicht hinein. Lassen Sie es langsam in Ihrem Mund schmelzen. Welche Geschmacksempfindungen nimmst du zuerst wahr? Wie verändert sich der Geschmack, je länger die Schokolade in Ihrem Mund ist? Kauen Sie nach einer Weile langsam auf der Schokolade und achten Sie auf die Textur und die sich intensivierenden Geschmacksrichtungen. Wie fühlt sich die Schokolade auf Ihrer Zunge und an Ihrem Gaumen an?
- Nachdem die Schokolade geschmolzen ist und Sie sie geschluckt haben, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um sie zu spüren. Wie fühlen Sie sich jetzt? Welche Geschmacksreste sind noch in Ihrem Mund? Wie hat sich das Erlebnis auf Ihre Stimmung und Ihr Wohlbefinden ausgewirkt?

### Tag 21: Ressourcenbox

Sie haben den letzten Tag der Challenge erreicht. In den vergangenen drei Wochen haben Sie viele Übungen gemacht, die Ihnen sicherlich geholfen haben, Ihre Widerstandsfähigkeit zu stärken. Jeder muss die Übungen finden, die ihm oder ihr besonders gut tun. Nicht jede Übung ist bei jedem gleich beliebt oder wirksam. Die letzte Übung zielt darauf ab, die Übungen oder Ressourcen zu sammeln, die Ihnen gut getan haben und weiterhin gut tun, damit Sie sie zur Verfügung haben, wenn Sie sie brauchen.

**Aufgabe:** Sie brauchen einen Stift, kleine Zettel und einen Behälter, in den Sie die Zettel legen können, z. B. eine kleine Schachtel.

Werfen Sie einen Blick zurück auf die letzten drei Wochen:

- Welche Aufgaben der Resilience Challenge haben Ihnen besonders gut gefallen?
- Was hat Spaß gemacht?
- Was hat Ihnen geholfen, sich zu entspannen oder negative Gedanken loszulassen?

Dann denken Sie darüber hinaus:

## 21-Tage-Challenge für Resilienz

- Was ist generell gut für Sie?
- Wen können Sie anrufen, wenn Sie jemanden brauchen?
- Was sind Ihre Hobbys?
- Was macht Ihnen Spaß?

Schreiben Sie alles, was Ihnen einfällt, auf die kleinen Zettel und legen Sie sie in die Box. Das Ergebnis ist Ihr persönlicher Ressourcenkasten, für den Sie einen guten Platz in Ihrer Wohnung finden können. Wenn Sie möchten, können Sie die Ressourcenbox auch künstlerisch dekorieren. Wenn Sie nach einem langen Tag nach Hause kommen und nicht wissen, wie Sie wieder gute Laune bekommen oder sich entspannen können, nehmen Sie die Box und holen sich Ideen aus den gesammelten Ressourcen.



In Stresssituationen oder in Momenten, in denen es Ihnen nicht gut geht, können Sie oft an nichts denken, was Ihnen helfen könnte. Ihr Gehirn fühlt sich leer an und Sie sind fast in der negativen Emotion gefangen. Wenn Sie sich eine Ressourcenbox zugelegt haben, haben Sie für solche Momente vorgesorgt. Sie haben bereits die geistige Arbeit geleistet, für die Sie in einer stressigen Situation keine Zeit haben. In einer stressigen Situation brauchen Sie nur noch an Ihre Box zu denken und können die Ressourcen auswählen, die Sie gesammelt haben und die für die Situation am besten geeignet sind, und das umsetzen, was auf der Liste steht.

## 9.5 Zusammenfassung

Herzlichen Glückwunsch!

Sie haben das Ende der 21-Tage-Resilienz-Challenge erreicht und alle Übungen absolviert. Das ist ein gutes Gefühl, nicht wahr? In den letzten drei Wochen haben Sie jeden Tag mindestens ein paar Minuten lang an sich selbst gedacht und aktiv an der Stärkung Ihrer Resilienz gearbeitet.

Sie haben nicht nur eine Vielzahl von Übungen kennengelernt, sondern sie auch ausprobiert und festgestellt, was bei Ihnen funktioniert. Mit der Ressourcenbox am Ende haben Sie eine wertvolle Grundlage für Ihre zukünftige psychische Gesundheit, Selbstfürsorge und Belastbarkeit gelegt.

Überlegen Sie nun, welche Übungen Sie regelmäßig machen wollen, welche Sie in Ihren Alltag integrieren möchten? Was hat Ihnen so gut getan, dass Sie es nicht mehr missen möchten? Was würden Sie gerne wenigstens ab und zu machen? Schreiben Sie Ihre Gedanken irgendwo auf - was Sie aufschreiben, kann abgerufen werden und bleibt eher im Gedächtnis.



Obwohl die 21-Tage-Resilienz-Challenge ein wichtiger Grundstein für Ihre Resilienz war, bedeutet der Abschluss der Challenge nicht, dass Sie mit dem Aufbau Ihrer Resilienz fertig sind. Der Grund dafür ist, dass man nie fertig ist. Resilienz und Selbstfürsorge sind ein Lebenskonzept, dessen Bedeutung und Auswirkungen Sie selbst gespürt haben. Bleiben Sie dran und machen Sie weiter!

# 10 Bedeutung von Selbstfürsorge, insbesondere für informelle Pflegekräfte

## 10.1 Einleitung

Dieses Kapitel befasst sich ausschließlich mit informellen Pflegekräfte und der Bedeutung von Resilienz und Selbstfürsorge für diese Personen.



Informelle Pflegekräfte sind all diejenigen, die Tätigkeiten für Menschen übernehmen, die nicht mehr in der Lage sind, diese Tätigkeiten ohne Hilfe selbst auszuführen. Der Begriff "informell Pflegenden" wird oft synonym mit dem Begriff "pflegende Angehörige" verwendet. Das liegt daran, dass es sich um Personen handelt, die Teil der Familie sind oder, wenn sie Außenstehende sind, in der Familie leben oder die Pflege im Haushalt übernehmen. Informelle Pflegekräfte haben keine formale Ausbildung im Pflegebereich.

Zu den informellen Pflegekräften gehören auch Personen ohne Ausbildung, die bezahlt werden, um die häusliche Pflege zu ergänzen. Dazu gehören z. B. 24-Stunden-Betreuer:innen.

Wir beziehen also auch die große Zielgruppe der häuslichen Pflegekräfte ein und nicht nur die Familienangehörigen.

Zu den informellen Pflegekräften gehören aber auch Personen, die eine Ausbildung in einem anderen Land absolviert haben - also eigentlich Fachkräfte sind -, deren Ausbildung aber in dem Land, in dem sie jetzt leben, nicht anerkannt wird.

Dieses Kapitel konzentriert sich auf die Herausforderungen und Belastungen, die informell Pflegenden besonders betreffen, sowie auf die emotionalen und körperlichen Auswirkungen, die damit einhergehen. Im Rahmen des Projekts Care4You4Others wurde eine Umfrage durchgeführt, um herauszufinden, mit welchen Herausforderungen informelle Pflegekräfte konfrontiert sind und was zur Stärkung erforderlich wäre. Damit informell Pflegenden leistungsfähig und gesund bleiben können, ist vor allem Selbstfürsorge erforderlich.

In diesem Kapitel wird noch einmal auf die Bedeutung der Selbstfürsorge hingewiesen und es werden Strategien erläutert, die informelle Pflegekräfte anwenden können, um ihr eigenes Wohlbefinden zu erhalten. Außerdem wird die Rolle der sozialen Unterstützung und die Bedeutung des Aufbaus eines Unterstützungsnetzes erörtert.

## 10.2 Herausforderungen von informellen Pflegekräfte verstehen

Als informelle Pflegekraft hat man (manchmal) keine lange Ausbildung hinter sich, auf die man zurückgreifen kann. Sie haben kein Team, das im Bedarfsfall für Sie einspringen kann. Außerdem

stehen Sie vielleicht in einer engen Beziehung zu der Person, die Sie betreuen, oder bauen eine solche Beziehung auf, weil Sie viel Zeit mit der Person verbringen, die Sie betreuen. Je nach Hintergrund der informell Pflegenden ist ein Teil der Pflegearbeit unbezahlt - dies ist in der Regel bei pflegenden Angehörigen der Fall. All dies macht die Pflege noch schwieriger.

Schauen wir uns die besonderen Herausforderungen an, mit denen informell Pflegende konfrontiert sind. Die folgende Liste mit Erläuterungen erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. So wie jede Familie und jeder Mensch einzigartig ist, so sind auch die Herausforderungen und Belastungen unterschiedlich, je nachdem, ob es sich bei den informell Pflegenden um Angehörige oder um ausgebildete Pflegekräfte ohne anerkannte Ausbildung handelt. Die folgenden Herausforderungen sind im Kontext der informellen Pflege besonders häufig.

### Unvorbereitete Übernahme der Pflegetätigkeit

Diese Herausforderung betrifft vor allem pflegende Angehörige. Die meisten Menschen übernehmen die Pflege von Angehörigen, ohne sich darauf vorbereiten zu können. Ein Unfall oder die fortschreitende Krankheit der zu pflegenden Person kann manchmal dazu führen, dass Unterstützungs- und Pflegetätigkeiten schnell übernommen werden müssen. Viele haben vielleicht keine andere Wahl, als die Pflege zu übernehmen, denn die Pflege ist nun Teil ihres Alltags und auch ihr Beruf. Gründe dafür können moralische und soziale Verpflichtungen zur Pflege sein, aber auch das Fehlen formeller Pflegeoptionen, z. B. weil die Pflegeeinrichtungen ausgelastet oder zu teuer sind, oder einfach ein Mangel an Informationen über die verfügbaren Pflegeoptionen besteht.

Für informelle Pflegekräfte, die 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche im Haus der Patient:innen leben, ist es ein Job, der oft aus der Not heraus gewählt wird. Manchmal sind sie auch nicht wirklich auf die Situationen vorbereitet, mit denen sie konfrontiert werden.



Susannes Mutter stirbt unerwartet im Alter von 81 Jahren. Da Susannes Vater nicht mehr in der Lage ist, sich selbst zu versorgen, muss Susanne für ihre Mutter einspringen. Von einem Tag auf den anderen muss sie die Hausarbeit ihres Vaters neben ihrer eigenen erledigen, für ihren Vater kochen und ihm beim Duschen und der Körperpflege helfen - Aufgaben, die Susannes Mutter bis zu ihrem Tod erledigt hatte.

In der Gemeinde, in der Susanne lebt, gibt es ein Pflegeheim, das aber voll belegt ist. Außerdem will ihr Vater unter keinen Umständen in einem Pflegeheim leben. Das sind die Gründe, warum Susanne die Pflege ihres Vaters übernehmen muss.

### Versteckte Kosten

Auch dies ist eine Herausforderung, mit der Angehörige, die Familienmitglieder pflegen, häufig konfrontiert sind. Wenn Sie Ihre Mutter zu Hause pflegen oder Ihr Mann sich um Ihre kranke Tochter kümmert, könnten Sie denken, dass die Pflege kostenlos ist - schließlich müssen Sie niemanden direkt für die Pflege Ihrer Angehörigen bezahlen, sondern tun es selbst oder teilen es mit Ihrer Familie. Die informelle Pflege führt jedoch zu versteckten Kosten. Viele pflegende Angehörige müssen früher oder später ihre Erwerbstätigkeit einschränken - das heißt, sie können weniger arbeiten -, um genügend Zeit für die Pflege zu haben. Ihr Einkommen wird dadurch reduziert. In der Folge werden Karrierechancen minimiert und Rentenansprüche gekürzt.

Weitere Kosten, die die informelle Pflege umfassen kann, sind zum Beispiel Kosten für barrierefreie Umbauten in der Wohnung, spezielle Pflegehilfsmittel oder ähnliches. Für solche Hilfsmittel gibt es zwar finanzielle Unterstützung, diese reicht aber manchmal nicht aus, um die tatsächlichen Kosten zu decken.



Susanne hat bis zum Tod ihrer Mutter Vollzeit gearbeitet. Die Pflege ihres Vaters bedeutet jedoch, dass sie mindestens 2 Stunden pro Tag dafür aufwenden muss. Er wohnt 15 Autominuten von ihr entfernt, und das Sauberhalten der Wohnung, das Kochen und die körperliche Pflege nehmen jeden Tag mindestens 1,5 Stunden in Anspruch.

Anfangs schafft Susanne das neben ihrem Vollzeitjob, aber sie merkt bald, dass es auf Dauer nicht möglich ist, nach einem 8-Stunden-Arbeitstag noch 2 Stunden für die Pflegearbeit aufzuwenden. Also reduziert sie ihre Arbeit auf 30 Stunden. Das hat zur Folge, dass sie mehrere hundert Euro im Monat weniger verdient. Außerdem erhält sie weniger Rente und wird bei der Beförderung übergangen, sobald sie ihre Arbeitszeit reduziert, da ihr Unternehmen der Meinung ist, dass nur Vollzeitbeschäftigte Führungsverantwortung tragen können.

Susanne erleidet also durch die Pflege ihres Vaters mehrfache finanzielle Einbußen.

### **Finanzielle Ausbeutung und unfaire Vergütung**

Informelle Pflegekräfte aus dem Ausland, die keine oder keine anerkannte Ausbildung haben, sind häufig mit dem doppelten Problem der niedrigen Löhne und der Ausbeutung konfrontiert. Trotz der anspruchsvollen Arbeit, die oft mit langen Arbeitszeiten und emotional belastender Verantwortung verbunden ist, werden sie in der Regel unzureichend entlohnt. Diese finanzielle Belastung wird durch das Fehlen eines formellen Beschäftigungsschutzes noch verstärkt, was sie anfällig für Ausbeutung macht, einschließlich unbezahlter Überstunden, fehlender Gesundheitsleistungen und unsicherer Arbeitsplätze. Das Fehlen einer behördlichen Aufsicht und von Interessenvertretungen verschärft diese Probleme noch weiter, so dass viele informelle Pflegekräfte damit zu kämpfen haben, über die Runden zu kommen, während sie die notwendige Pflege leisten.

### **Soziale Isolation und Ausgrenzung**

Die informelle Pflege kostet Zeit, viel Energie und oft auch viele Nerven. Kein Wunder, dass viele informell Pflegende weniger Zeit und Lust haben, sich mit Freunden oder Familienmitgliedern zu treffen. Sie brauchen die verbleibende freie Zeit, um sich zu erholen. Dies führt auf lange Sicht oft zu sozialer Isolation.

Soziale Isolation ist eine große Herausforderung, insbesondere für informelle Pflegekräfte, die aus dem Ausland kommen und in der 24-Stunden-Pflege arbeiten und mit ihren Patient:innen im gleichen Haushalt leben. Manchmal gibt es nur wenige oder gar keine Familienmitglieder oder Freund:innen der Patient:innen, die zu Besuch kommen, und sie haben selbst auch keine Freundschaften in der Gegend, in der sie arbeiten und leben, was eine große Herausforderung für ein angemessenes Sozialleben darstellt. Die Einsamkeit rührt in diesem Fall auch daher, dass diese informellen Pflegekräfte, die rund um die Uhr Pflegearbeit leisten müssen, keine Zeit haben, sich in die Gesellschaft zu integrieren und ein soziales Netz in ihrem Wohn- und Arbeitsbereich aufzubauen.



Seit Susanne ihren Vater pflegt, kommt sie nur noch selten zu ihrem vierzehntägigen Treffen mit ihren Freundinnen. Sie hat einfach nicht die Kraft, den Weg am Abend auf sich zu nehmen. Sie merkt auch, dass sie weniger Themen hat, über die sie mit ihren Freundinnen sprechen kann, weil sich ihr Leben nur noch um ihren Job und ihre Familie zu drehen scheint.

Es kommt auch immer wieder vor, dass ihre Freundinnen Susanne nicht mehr zu spontanen Treffen einladen. Die Freundinnen wollen Susanne eine Absage oder ein schlechtes Gewissen ersparen - aber Susanne fühlt sich immer schlechter. Sie hat das Gefühl, dass ihre Freundinnen sie ausgrenzen.



Marta ist eine 24-Stunden-Betreuerin in Österreich. Sie kommt ursprünglich aus Rumänien und ihre Familie lebt noch immer dort. Marta arbeitet in einem kleinen Dorf und kümmert sich rund um die Uhr um Frau Gruber, eine ältere Dame, die an Demenz leidet.

Marta beginnt ihren Tag jeden Morgen um 6 Uhr. Sie hilft Frau Gruber beim Aufstehen, wäscht sie und bereitet das Frühstück vor. Marta ist den ganzen Tag über beschäftigt: Sie kocht, putzt und achtet darauf, dass Frau Gruber ihre Medikamente einnimmt. Marta ist immer zwei Wochen lang bei Frau Gruber im Dienst und wechselt sich dann mit ihrer Kollegin ab.

Obwohl Marta ihre Arbeit liebevoll verrichtet, fühlt sie sich oft einsam. Die Nachbarn kennen sie kaum und sehen sie meist nur als "die Pflegerin". Auch die Familie von Frau Gruber kommt nicht sehr oft zu Besuch. Sie hat kaum Gelegenheit, Freundschaften zu schließen oder Kontakte zu knüpfen.

Die Pflege sozialer Beziehungen ist für informelle Pflegekräfte besonders wichtig. Später in diesem Kapitel werden wir darauf zurückkommen, warum Sie unbedingt ein soziales Netzwerk haben sollten.

### **Kommunikation und interkulturelle Probleme**

Ein wichtiger Grund, der auch das Problem der sozialen Isolation befeuert, ist, dass informelle Pflegekräfte aus dem Ausland oft mit erheblichen Kommunikationsproblemen konfrontiert sind, die auf unzureichende Sprachkenntnisse und die Komplexität der kulturellen Vermittlung zurückzuführen sind. Begrenzte Kenntnisse der Landessprache können sie daran hindern, medizinische Anweisungen zu verstehen und zu befolgen, effektiv mit medizinischem Fachpersonal zu kommunizieren und sich in bürokratischen Systemen zurechtzufinden.

Diese Sprachbarriere und auch die fehlenden Kenntnisse über lokale Traditionen können auch die Interaktion mit den Pflegebedürftigen und deren Familien erschweren, was zu Missverständnissen und einer geringeren Qualität der Pflege führen kann. Darüber hinaus können kulturelle Unterschiede die Pflege erschweren, da diese Pflegekräfte zwischen ihren eigenen kulturellen Normen und denen der Menschen, die sie betreuen, vermitteln müssen, was zu zusätzlichem Stress und Konflikten in ihren täglichen Interaktionen führen kann. Darüber hinaus erschweren fehlende Sprachkenntnisse und die dadurch eingeschränkte Kommunikation die Integration in die Gesellschaft, was zu Isolation und oft auch zu Einsamkeit führt. Diese kommunikationsbezogenen Probleme wirken sich nicht nur auf die Effektivität der Pflegekräfte aus, sondern auch auf ihr allgemeines Wohlbefinden und ihre Arbeitszufriedenheit.

## **Mangelnde Anerkennung**

Die Anerkennung, die informelle Pflegekräfte erhalten, ist im Allgemeinen sehr gering. Der Wert der von ihnen geleisteten Arbeit wird von der Gesellschaft leider nicht ausreichend gewürdigt. Es scheint, als würde niemand sehen, dass informelle Pflegekräfte die vorherrschenden Lücken in der Pflegeversorgung füllen. Sie sind Miterbringer:innen sozialer Dienstleistungen und haben sich durch ihre Erfahrung ein großes Know-how und Wissen angeeignet. Doch diese Sichtweise fehlt in der Gesellschaft.



Susanne spürt oft diesen Mangel an Anerkennung. Wenn Freunde ihr erzählen, was sie abends nach der Arbeit machen, bekommen sie oft Lob oder Anerkennung, auch wenn es nur um regelmäßige Laufrunden oder Schachpartien geht. Wenn Susanne sagt, dass sie sich jeden Tag um ihren Vater kümmert, erhält sie nur gelegentlich ein unterstützendes oder anerkennendes Feedback.



Marta kümmert sich Tag und Nacht um Frau Gruber. Sie kocht frische Mahlzeiten, putzt das Haus und sorgt dafür, dass Frau Gruber immer sauber und in gutem Zustand ist. Marta arbeitet unermüdlich, ohne Pause.

Aber die Familie von Frau Gruber sieht das anders. Sie kommen selten zu Besuch und wenn, dann nörgeln sie nur. 'Warum ist das Fenster nicht geputzt?', fragt die Tochter, ohne Marta auch nur einen Blick zuzuwerfen. "Sie könnte mehr Zeit mit ihrer Mutter verbringen", murmelt der Sohn, während er auf sein Handy schaut. Eines Tages, als Marta Frau Gruber ins Bett bringt, hört sie die Familie im Wohnzimmer. "Das ist ihr Job, dafür wird sie bezahlt", sagt der Schwiegersohn laut.

Marta hält einen Moment inne, Tränen steigen ihr in die Augen. Trotz all ihrer Bemühungen scheint niemand zu bemerken, wie viel sie tut.

## **Unvereinbarkeit von Pflege, Beruf und Privatleben**

Pflege ist oft zeitaufwendig. Das bedeutet zwangsläufig, dass die Zeit an anderer Stelle eingespart werden muss. Wie bereits erwähnt, lösen pflegende Angehörige diese Situation oft dadurch, dass sie ihre Berufstätigkeit auf ein Minimum reduzieren oder sie ganz aufgeben. Auch das Privatleben wird häufig eingeschränkt, was für informelle Pflegekräfte aus dem Ausland, die weit weg von zu Hause leben, eine große Herausforderung darstellt. Es fehlt ihnen oft an Zeit, ihre eigenen Bedürfnisse zu erfüllen, sie haben kein Privatleben, um soziale Kontakte zu knüpfen, weil sie einfach keine Zeit dafür haben. Manchmal haben sie nicht einmal Zeit für Videochats oder Telefonate mit ihren Familien zu Hause. Oft leidet nicht nur das Privatleben der Pflegenden, sondern auch das ihrer Familie.



Susanne hat nach der Arbeit und der Pflege ihres Vaters oft keine Zeit, um frische Lebensmittel einzukaufen. Ihr Mann übernimmt diese Aufgabe und kocht für die Familie. Das bedeutet eine Einschränkung für beide, denn Susannes Mann wäscht normalerweise die Wäsche und putzt den Boden in der Zeit, in der Susanne sonst einkaufen und kochen würde. Das bedeutet mehr Zeit für beide. Beiden fehlt die Zeit, um in Ruhe ein Buch zu lesen, spazieren zu gehen oder sich in der Badewanne zu entspannen.



Martas Alltag ist vollgepackt mit Aufgaben: von der Körperpflege am Morgen bis zur Betreuung von Frau Gruber in der Nacht. Ihre eigenen Bedürfnisse stellt sie oft hintenan.

An einem Sonntag hat Marta einen freien Nachmittag geplant, um mit einer Freundin aus der Nachbarschaft spazieren zu gehen. Doch kurz bevor sie das Haus verlassen kann, ruft die Tochter von Frau Gruber an und verlangt, dass Marta bleibt, weil sie es nicht schafft, ihre Mutter selbst zu besuchen.

Schweren Herzens sagt Marta das Treffen ab und bleibt zu Hause. Während sie sich um Frau Gruber kümmert, denkt sie an die vielen verpassten Gelegenheiten: Geburtstage, Familienfeiern und einfache, alltägliche Momente mit ihren Lieben. Ihr Telefon liegt stumm auf dem Tisch, Nachrichten von ihrer Familie bleiben unbeantwortet, weil sie einfach keine Zeit findet.

### **Mangel an Unterstützungsdiensten zur Erleichterung der Belastung**

In einigen Städten und Gemeinden gibt es Dienste, die informelle Pflegekräfte bei Bedarf unterstützen. Ein Beispiel dafür ist zum Beispiel in Österreich die Bereitstellung von Kurzzeitpflege, wenn informelle Pflegekräfte verhindert sind. Solche Dienste müssen verfügbar, zugänglich und erschwinglich sein und sollten idealerweise auf die individuellen Bedürfnisse der pflegebedürftigen Personen zugeschnitten sein. Wenn solche Unterstützungsdienste nicht verfügbar sind, bedeutet dies, dass informelle Pflegekräfte eigentlich nie verhindert sein dürfen. Krankheit oder eine wohlverdiente Auszeit, wie z. B. ein Urlaub, sind dann nicht möglich, was natürlich zu einer besonders hohen psychischen Belastung führt.



Marta ist krank. Sie fühlt sich nicht gut, hat Fieber und einen schlimmen Husten. Marta ruft Frau Grubers Tochter an und bittet um Hilfe, aber die einzige Antwort ist, dass dies zu kurzfristig ist und sie das Büro nicht früher als in 6 Stunden verlassen kann.

Da es in der Stadt, in der Frau Gruber wohnt, keinen Pflegedienst gibt, bleibt Marta eigentlich nichts anderes übrig, als zu arbeiten, obwohl sie krank ist. Am Nachmittag kommt Frau Grubers Tochter endlich vorbei, aber das erste, was sie sagt, ist, dass sie nicht länger als 2 Stunden bleiben kann.

Marta fühlt sich frustriert, aber sie weiß, dass sie keine andere Wahl hat. Sie macht eine zweistündige Pause und hofft, dass es ihr danach besser geht.

### **Informations- und Ausbildungsbedarf**

Insbesondere wenn Menschen unerwartet zu Pflegekräften werden, ist es notwendig, sich umfassend über die in ihrem Umfeld, in ihrer Gemeinde und beim Gesetzgeber vorhandenen Unterstützungssysteme zu informieren und auszutauschen. Wenn es keine öffentliche Stelle gibt, die als Anlaufstelle für alle Informationsbedürfnisse von pflegenden Angehörigen oder informell Pflegenden fungieren kann, kann die Suche nach diesen Unterstützungssystemen sehr zeitaufwändig und kompliziert sein. Es kann auch passieren, dass man im Internet widersprüchliche Informationen erhält und dann nicht weiß, was man tun soll.



Als Susanne die Pflege ihres Vaters übernahm, wollte sie bei ihrem Arbeitgeber einen Antrag auf Pflegeurlaub stellen. Ihr Vorgesetzter teilte ihr mit, dass dies nicht möglich sei, da Susanne nicht im selben Haushalt wie ihr Vater lebe. Diese Fehlinformation führte dazu, dass Susanne Urlaubstage aufbrauchen musste, obwohl sie für diese Zeit Anspruch auf Pflegeurlaub gehabt hätte.

Informell Pflegende haben oft auch nicht die Möglichkeit, sich mit Fachkolleg:innen auszutauschen, die in der formellen Pflege - also in Krankenhäusern oder Pflegeheimen - arbeiten. Die Bereitstellung von Plattformen, die einen solchen Austausch ermöglichen, wäre hilfreich, insbesondere für Menschen, die noch keine Erfahrung im Pflegebereich haben.

Informelle Pflegekräfte sehen sich in ihrem Alltag häufig auch mit erheblichen bürokratischen Herausforderungen konfrontiert. Zu diesen Problemen gehören die Navigation durch komplexe Gesundheits- und Sozialsysteme, die Bewältigung von Papierkram und die Überwindung von Kommunikationsbarrieren mit verschiedenen Personen innerhalb des Pflegeteams ihrer Patient:innen.

Man darf auch nicht die bürokratischen Probleme vergessen, die damit zusammenhängen, dass viele dieser informellen Betreuer:innen aus dem Ausland kommen und Dinge wie An- und Abreise, Gewerbeanmeldung, Einkommenssteuer usw. regeln müssen. Wenn jemand nicht genügend Informationen über all diese Dinge hat, kann die Organisation zu einer Belastung werden.

### **Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden**

Auch die informelle Pflege kann für Körper und Geist sehr anstrengend sein. Schweres Heben und Tragen, Angst und Unsicherheit sowie die enge Beziehung zu der zu pflegenden Person machen es oft schwer, mit einer Verschlechterung des Gesundheitszustands umzugehen. Informell Pflegende benötigen daher häufiger Unterstützung, werden häufiger selbst krank oder haben Muskel-Skelett-Beschwerden als Menschen, die nicht in der Pflege arbeiten.



Susannes Vater wiegt über 100 Kilogramm. Es fällt ihm immer schwerer, aufzustehen. Susanne stützt ihn auch beim Gehen. Susanne ist diese körperlichen Aktivitäten nicht gewohnt, ihr fehlen die Muskeln und die nötige Kondition. Sie merkt, dass sie zunehmend unter Rückenschmerzen leidet.



Informelle Pflegepersonen sind mit einer Vielzahl von Herausforderungen und Belastungen konfrontiert. Diese sind sowohl emotionaler als auch physischer Natur.

Da man sich nicht aussuchen kann, ob man unerwartet zur Pflegekraft wird oder nicht, weil die Ereignisse, die zur Pflegebedürftigkeit führen, oft unvorhersehbar sind, weil man einfach keine andere Möglichkeit hat, weil man Geld für seine Familie verdienen muss, weil man unter sozialem und moralischem Druck steht, Pflege zu leisten oder es keine formellen Pflegedienste gibt, ist man in einer schlechten Lage, nicht wahr?

Wenn man sich die Auflistung und Erläuterung der Herausforderungen auf emotionaler, körperlicher und auch finanzieller Ebene ansieht, sieht es auf den ersten Blick so aus, als ob man unweigerlich schlechter gestellt ist, sobald man die Pflege von Angehörigen übernimmt oder als informelle Betreuungskraft arbeitet.

Aber es gibt eine gute Nachricht: Es ist sehr wohl möglich, für sich selbst zu sorgen und die eigene Gesundheit und das eigene Wohlbefinden zu erhalten, auch wenn man eine informelle Pflegeperson ist. Das Schlüsselwort ist hier Selbstfürsorge.

## 10.3 Praktische Ansätze zur Selbstfürsorge für informelle Pflegekräfte

Wenn Selbstfürsorge der Schlüssel dazu ist, trotz Pflege gesund zu bleiben, dann lohnt es sich, einen genaueren Blick darauf zu werfen, was Selbstfürsorge ist und wie sie erreicht werden kann.

Vielleicht haben Sie es bereits in einem der vorherigen Kapitel gelesen, aber wenn nicht, beginnen wir hier mit einer kurzen Zusammenfassung. Was ist eigentlich Selbstfürsorge?



Selbstfürsorge bedeutet, dass Sie sich um Ihre eigene Gesundheit auf körperlicher und geistiger Ebene kümmern. Dazu gehören Ernährung, Bewegung und Sport, Körperpflege, Schlaf, soziale Kontakte und Entspannung.

Ist es so einfach? Die Antwort auf diese Frage lautet: ja - und nein.

Wahrscheinlich haben auch Sie schon die Erfahrung gemacht, dass es gar nicht so einfach ist, an einem stressigen Tag oder generell in einer stressigen Zeit seine Bedürfnisse im Auge zu behalten und sie zu erfüllen. Acht Stunden zu schlafen, sich gesund und frisch zu ernähren und Zeit für Bewegung zu finden, ist oft schwierig, auch wenn man nicht die Verantwortung hat, sich um jemanden zu kümmern. Dennoch ist dies der Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden. Wahrscheinlich kennen Sie auch die andere Seite: wenn Sie sich einfach gut fühlen, wenn Sie etwas für sich tun, wenn Sie spazieren gehen und sich gesund ernähren. Wenn man Energie hat, weil man sich ausreichend ausgeruht hat und wie entspannend ein Abend mit Freund:innen sein kann.

Der folgende Abschnitt befasst sich mit Strategien, die Ihnen dabei helfen können, mehr Selbstfürsorge in Ihren Alltag zu integrieren - vor allem, wenn Sie neben Ihrer Arbeit und Ihrem Privatleben auch einen geliebten Menschen pflegen

### **Terminplanung**

Planen Sie Ihre verfügbare Zeit und halten Sie sich an Ihren Zeitplan. Am besten machen Sie das im Voraus, z. B. am Sonntag für die ganze Woche oder am Vorabend für den nächsten Tag. Wenn Sie geplant haben, wann Sie was tun werden, müssen Sie nicht lange überlegen und wissen nicht, was Sie tun sollen.

Achten Sie darauf, dass Sie genügend Zeit für die einzelnen Aktivitäten einplanen. Es nützt nichts, wenn Sie an einem Tag zu viel planen und dann wieder zu wenig Zeit haben.



Gestern Abend haben Sie sich die Zeit genommen, Ihren Tag bis ins Detail zu planen.

- 06:00 - Aufstehen und einen kurzen Spaziergang machen
- 06:30 - Frühstück und Mittagessen zubereiten
- 07:00 - Weg zur Arbeit
- 07:30-13:30 - Arbeit

- 13:30-14:00 - Pause mit Mittagessen und kurzer Meditation
- 14:00 - 17:00 - Fahrtzeit zur Wohnung der pflegebedürftigen Person, Pflege und Heimfahrt
- 17:00-18:00 - Haushalt, Abendessen kochen
- 18:00-20:00 - Abendessen und Zeit mit der Familie
- 20:00 - 20:15 Zeitplan für morgen erstellen
- 20:15-20:30 - Die Küche aufräumen und die Waschmaschine einschalten
- 20:30 - 21:00 - Dehnungsübungen
- 21:00 - Sich bettfertig machen und die Wäsche aufhängen
- 21:30 - lesen
- 22:00 - Handy aus, schlafen

Dieser Plan sorgt dafür, dass Sie Ihre geplanten Aktivitäten einhalten können, weil genügend Zeit dafür zur Verfügung steht. Sie steigern Ihre Effizienz und haben noch Zeit für sich selbst und Dinge, die Ihnen gut tun.



Planen Sie auch Zeit für Entspannung, Bewegung und so wichtige Dinge wie die Hausarbeit ein.

### **Pausen während der Pflegeaktivitäten**

Pausen sind wichtig - um sich zu regenerieren, durchzuatmen und eine kurze Pause einzulegen. Machen Sie aktive Pausen während Ihrer Arbeitszeit. Gönnen Sie sich diese!

Es ist auch wichtig, wie Sie Ihre Pausen verbringen. Fünf Minuten tiefes Ein- und Ausatmen, die Katze des Nachbarn beobachten oder ganz bewusst einen Kaffee genießen sind viel entspannender als fünf Minuten Scrollen in den sozialen Medien.



Auch wenn die sozialen Medien eine gute Ablenkung sind und Sie für kurze Zeit aus einer stressigen Situation herausholen, sind sie kein guter Weg, um sich zu entspannen oder den Kopf frei zu bekommen. Die schnell wechselnden Bilder und Videos und die vielen Eindrücke in kurzer Zeit sind sehr anstrengend für das Gehirn und belasten einen gestressten Menschen zusätzlich.

Nach einer Pause sind Sie besser in der Lage, gute Pflege zu leisten. Das bedeutet, dass es nicht nur Ihnen, sondern auch der Person, die Sie pflegen, besser geht, wenn Sie sich um sich selbst kümmern und Pausen machen.



Andreas kümmert sich um seine Mutter. Dafür verbringt er täglich zwischen drei und vier Stunden. Seit er aktive Pausen macht, empfindet er die Pflege seiner Mutter nicht mehr als so anstrengend wie früher.

Andreas hat ein spezielles Buch gekauft, das er nur im Haus seiner Mutter liest, wenn er eine Pause von der Pflegearbeit macht. Wenn er eine Pause macht, stellt er sich einen Wecker für 10 Minuten. Er macht zwei Pausen pro Tag und genießt seine Lesezeit sehr.

Indem er in die Welt des Buches eintaucht, wird er aus seinem wirklichen Leben gerissen. Wenn der Wecker klingelt, liest er bis zum nächsten Absatz und macht sich dann wieder an die Arbeit.

Das Buch motiviert Andreas, seine Arbeit gut und effizient zu erledigen, er freut sich darauf, mehr Zeit mit seiner Mutter zu verbringen und vergisst nicht, seine Pausen zu machen.

### **Bewegung in den Alltag einbinden**

Es ist schwierig, sich ausreichend zu bewegen. Wer schafft schon die viel beworbenen 10.000 Schritte pro Tag? Dennoch wissen Sie, dass Bewegung nicht nur gut für den Körper ist, sondern auch viele psychologische Vorteile hat. Es ist also definitiv ratsam, sich mehr zu bewegen.

Ein guter Tipp für mehr Bewegung ist es, sie in den Tagesablauf einzubauen. Hier sind einige Ratschläge:

- Nehmen Sie die Treppe statt des Aufzugs, wann immer Sie die Gelegenheit dazu haben.
- Gehen Sie zu Fuß einkaufen, anstatt mit dem Auto zu fahren.
- Steigen Sie eine Station früher aus den öffentlichen Verkehrsmitteln aus und gehen Sie die Strecke zu Fuß.
- Nehmen Sie den Parkplatz, der am weitesten vom Eingang entfernt ist.
- Drehen Sie beim Putzen die Musik auf - Sie tanzen automatisch mit und machen Ihre Putzarbeit so dynamisch.
- Verabreden Sie sich mit Freunden zu einem Spaziergang, anstatt Kaffee zu trinken. Coffee-to-go ist hier eine gute Lösung.
- Machen Sie ein paar Übungen vor dem Fernseher. Das können Dehnungsübungen oder ein Workout sein. Auf diese Weise bekommen Sie etwas Bewegung und verpassen trotzdem nicht Ihre Lieblingsserie.



Viele kleine Veränderungen bewirken viel! Bleiben Sie dran - auch wenn Ihnen das Laufen anfangs keinen Spaß macht, werden Sie sehen, dass Sie es sich nach einer Weile gar nicht mehr anders vorstellen können.

### **Gesunde Ernährung**

Es macht einen großen Unterschied, ob Sie Ihren Körper mit Fast Food oder mit gesunder, nährstoffreicher Nahrung versorgen. Gesunde Lebensmittel machen Ihren Körper gesünder. Studien haben auch gezeigt, dass sich gesundes Essen positiv auf die Psyche auswirkt. Das liegt daran, dass der Darm eine gute Verbindung zum Gehirn hat. Über die Nahrung nehmen wir auch Botenstoffe auf, die bestimmte Gefühle auslösen können.



Eine gesunde Ernährung hat positive Auswirkungen auf Körper und Geist.

Vielen Menschen fällt es leichter, sich gesund zu ernähren, wenn sie ihre Mahlzeiten im Voraus planen. Wenn Sie morgens schon ein Vollkornbrot mit Aufstrich und Gemüse eingepackt haben, kommen Sie mittags nicht in die Situation, sich schnell etwas zu essen holen zu müssen. Hungrige Impulskäufe führen eher zu einer ungesunden Ernährung.



Beachten Sie die folgenden Tipps, wenn Sie sich gesünder ernähren wollen:

- Viele Ballaststoffe - Versorgen Sie Ihren Körper mit ausreichend Kohlenhydraten, wählen Sie Vollkorngetreideprodukte und entscheiden Sie sich für Beilagen wie Kartoffeln, Gemüse und Salat.
- Viel Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst - Essen Sie drei Portionen Gemüse oder Salat und zwei Stück Obst pro Tag - so erhalten Sie ausreichend Vitamine und Mineralstoffe.
- Fettarme Milchprodukte - Milchprodukte sind gesund und wichtig für den Körper - bevorzugen Sie Produkte mit geringem Fettgehalt, wie Magermilch, Magerquark oder Joghurt.
- Wenig tierisches Eiweiß - Fleisch oder Wurst sollten nicht mehr als dreimal pro Woche gegessen werden. Greifen Sie zu magerem Fleisch und fettarmer Wurst.
- Sparsam mit Fett umgehen - Vermeiden Sie Zubereitungsmethoden, die viel Fett benötigen, wie z. B. das Frittieren.
- Reduzieren Sie Süßigkeiten - essen Sie bewusst weniger Gebäck oder andere Süßigkeiten.
- Trinken Sie viel - Trinken Sie mindestens 1,5 Liter pro Tag - am besten Wasser oder ungesüßten Tee. Vermeiden Sie Softdrinks und Alkohol.
- Essen Sie mehr Fisch - Fisch ist sehr gesund, wird aber in unserer Region oft nicht ausreichend gegessen. Einheimischer, fettarmer Fisch ist die richtige Wahl.
- Bewusstes Essen - Essen Sie nicht neben einer anderen Tätigkeit, z. B. dem Fernsehen. Konzentrieren Sie sich bewusst auf das Essen. So merken Sie schneller, wann Sie satt sind.
- Planen Sie Ihre Einkäufe - Gehen Sie nicht hungrig und ohne Plan einkaufen - das führt dazu, dass Sie mehr und ungesündere Lebensmittel kaufen. Schreiben Sie eine Einkaufsliste und halten Sie sich daran.

## **Entspannungsmethoden**

Wenn Sie stressige und lange Tage haben, müssen Sie aktiv Entspannung in Ihr Leben bringen. Die immer schnelllebigere Welt ist nicht auf Entspannung ausgerichtet - es ist also nicht möglich, von allein "abzuschalten".

Konzentrieren Sie sich auf Atemübungen, Meditation oder Yoga - so können Sie aktiv Stress abbauen und gesund bleiben.



Wählen Sie die Entspannungstechnik, die Ihnen am meisten zusagt, und versuchen Sie, sie ein paar Tage lang zu praktizieren. Es hat keinen Sinn, sich zu Yoga zu zwingen, wenn Sie eigentlich eher ein Meditationstyp sind. Finden Sie das Richtige für sich.

## **Ausreichend Schlaf**

Schlaf ist wichtig für die Regeneration. Jeden Tag stehen Sie vor großen Herausforderungen und müssen gut ausgeruht sein, um diese zu bewältigen. Mit ein paar Anpassungen können Sie die Qualität Ihres Schlafs verbessern:

- Schaffen Sie eine gute Schlafumgebung: Ihr Schlafzimmer sollte so gut wie möglich belüftet, so dunkel wie möglich und nicht zu warm sein. Gestalten Sie Ihr Schlafzimmer so, dass Sie sich darin wohlfühlen. Räumen Sie Dinge, die tagsüber auf Ihrem Bett landen könnten (Kleidung usw.), vor dem Schlafengehen weg.
- Kein Koffein vor dem Schlafengehen - Koffein stimuliert die Gehirnaktivität und wirkt sich daher negativ auf den Schlaf aus. Vermeiden Sie Kaffee, Cola oder andere koffeinhaltige Getränke vier Stunden vor dem Schlafengehen.
- Weniger Aufregung vor dem Schlafengehen - vermeiden Sie Actionfilme, aufregende Computerspiele oder Handy-Inhalte, die Sie aufregen. Auch stressige Gespräche können Sie länger wach halten und sollten daher früher geführt werden.
- Vermeiden Sie Alkohol - Alkohol lässt Sie zwar schneller einschlafen, wirkt sich aber negativ auf die Qualität Ihres Schlafes aus. Man wacht früher auf und schläft weniger tief. Alkohol sollte daher gemieden werden.
- Blaulichtfilter - verwenden Sie den Filter auf Ihrem Smartphone, um die Menge des blauen Lichts auf dem Bildschirm zu reduzieren. Blaues Licht hemmt die Ausschüttung von Melatonin - das ist aber wichtig, weil es dafür sorgt, dass wir müde werden.

### Soziale Unterstützung

Diejenigen, die von ihrem Umfeld soziale Unterstützung erfahren, bleiben länger gesund und produktiv. Soziale Unterstützung ist daher ein wichtiger Bestandteil der Selbstfürsorge, insbesondere für informelle Pflegekräfte, die oft einem hohen Maß an körperlichem und emotionalem Stress ausgesetzt sind. Die Interaktion mit anderen Menschen hilft, Stress abzubauen, bietet emotionale Unterstützung und fördert das Gefühl der Zugehörigkeit.

Soziale Unterstützung ist keine Einbahnstraße, sondern ein Geben und Nehmen. Seien Sie für Ihre Freund:innen und Familie da, unterstützen Sie sie und sie werden Sie unterstützen, wenn Sie es brauchen. Das Thema der sozialen Unterstützung wurde auch in den Kapiteln über die sieben Säulen der Resilienz ausführlicher behandelt. Sie können es dort gerne noch einmal nachlesen.



Kümmern Sie sich aktiv um Ihr soziales Umfeld, um soziale Unterstützung zu erhalten.

Konkrete Maßnahmen zur Förderung der sozialen Unterstützung sind:

- Regelmäßige Treffen: Planen Sie regelmäßige Treffen mit Freunden und Familie, sei es ein gemeinsames Abendessen, ein Spaziergang oder ein kurzer Besuch. Diese sozialen Interaktionen bieten emotionale Unterstützung und eine willkommene Abwechslung vom Pflegealltag. Wenn Sie im Ausland arbeiten, weit weg von Ihrer Familie, organisieren Sie Videoanrufe mit all Ihren Lieben!
- Offene Kommunikation: Teilen Sie Ihre Gefühle und Herausforderungen offen mit Ihren Angehörigen. Oft kann es schon eine große Erleichterung sein, über Sorgen und Frustrationen zu sprechen.
- Gemeinsame Aktivitäten: Machen Sie gemeinsam entspannende oder freudige Aktivitäten, wie Spieleabende, Sport oder Ausflüge. Diese Aktivitäten helfen, den Geist zu erfrischen und schaffen positive Erfahrungen.

## **Aufbau eines Unterstützungsnetzes**

Auch wenn es sich manchmal so anfühlt: Sie sind nicht allein! Ein wichtiger Teil der Selbstfürsorge besteht darin, ein Netzwerk aufzubauen, das Sie unterstützt. Dies kann durch emotionale Unterstützung oder durch die Übernahme bestimmter Aufgaben geschehen.



Der Aufbau eines Unterstützungsnetzes ist sicherlich einer der wichtigsten Erfolgsfaktoren, um eine gute Langzeitpflege leisten zu können und dabei körperlich und geistig gesund zu bleiben.

Ein Unterstützungsnetz hat viele Vorteile:

1. Entlastung und Hilfe - Die Pflege ist eine anspruchsvolle Aufgabe, die sowohl körperlich als auch seelisch herausfordernd sein kann. Ein Unterstützungsnetzwerk kann helfen, die Last zu teilen:

- **Aufgabenteilung:** Familienmitglieder, Freund:innen oder Freiwillige können bestimmte Pflegeaufgaben übernehmen. Das kann von der täglichen Pflege bis zur gelegentlichen Entlastung reichen.
- **Mehr Zeit für sich selbst:** Regelmäßige Pausen sind wichtig, um Erschöpfung und Burnout zu vermeiden. Ein Netzwerk kann dafür sorgen, dass die pflegende Person Zeit für sich selbst hat, um sich zu erholen und ihre Batterien aufzuladen.

2. emotionale Unterstützung - die Pflege kann emotional sehr belastend sein, vor allem, wenn man sich allein verantwortlich fühlt:

- **Konversation und Austausch:** Ein Netzwerk bietet die Möglichkeit, sich mit anderen auszutauschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Das kann tröstlich sein und das Gefühl der Einsamkeit verringern.
- **Einfühlungsvermögen und Verständnis:** Freund:innen und Familienmitglieder können emotionale Unterstützung bieten, zuhören und Verständnis zeigen, was besonders wichtig ist, wenn man sich überfordert fühlt.

3. praktische Tipps und Ratschläge - Ein Unterstützungsnetz kann eine wertvolle Quelle für Informationen und Ratschläge sein:

- **Erfahrungen austauschen:** Andere Pflegekräfte oder Fachleute können ihre Erfahrungen und bewährten Praktiken weitergeben, was dazu beitragen kann, Herausforderungen effektiver zu bewältigen.
- **Zugang zu Ressourcen:** Ein Netzwerk kann Informationen über verfügbare Ressourcen und Hilfe, wie finanzielle Unterstützung, Pflegehilfsmittel oder Schulungen, bereitstellen.

4. Nothilfe - In Notfällen ist es wichtig, schnell Hilfe zu bekommen:

- **Schnelle Reaktion:** Ein gut etabliertes Netzwerk kann in Notsituationen schnell einspringen und helfen, sei es bei einer plötzlichen Erkrankung der Pflegeperson oder bei einem unerwarteten Bedürfnis der pflegebedürftigen Person.
- **Sicherheit und Unterstützung:** Die Gewissheit, dass im Notfall Hilfe zur Verfügung steht, gibt Sicherheit und reduziert den Stress, den der Pflegende empfindet.

5. Vermeidung von Isolation - Pflege kann eine isolierende Wirkung haben, da sie oft viel Zeit und Aufmerksamkeit erfordert:

- Soziale Interaktion: Ein Netzwerk hilft dabei, soziale Kontakte zu pflegen und regelmäßig mit anderen Menschen in Kontakt zu treten.
- Psychische Gesundheit: Soziale Unterstützung ist wichtig für die psychische Gesundheit und kann Depressionen und Angstzuständen entgegenwirken, die durch Isolation noch verstärkt werden können.

6. Förderung der eigenen Gesundheit - Die eigene Gesundheit der Pflegekraft ist entscheidend, um langfristig gute Pflege leisten zu können:

- Körperliche Gesundheit: Die regelmäßige Entlastung durch das Netzwerk ermöglicht es der pflegenden Person, sich um ihre eigene Gesundheit zu kümmern, sei es durch Arztbesuche, Bewegung oder ausreichend Schlaf.
- Psychische Gesundheit: Emotionale Unterstützung und soziale Interaktion fördern das psychische Wohlbefinden und tragen zum Stressabbau bei.



Suchen Sie im Internet, ob es in Ihrer Nähe eine lokale Gruppe für pflegende Angehörige gibt, die sich regelmäßig trifft. Oder suchen Sie in sozialen Netzwerken nach Online-Gruppen, die sich mit dem schwierigen Alltag mit Pflege, Beruf und Co! Schauen Sie sich zum Beispiel das **Projekt Resil4Care (<https://resil4care.eu/>)** an! Durch dieses Projekt wurden Facebook-Gruppen mit pflegenden Angehörigen in ganz Europa gebildet, die sich ständig austauschen. Sie können viel von den Erfahrungen anderer lernen und fühlen sich in dieser schwierigen Situation weniger allein.



Ein Unterstützungsnetz bietet also nicht nur praktische und emotionale Hilfe, sondern trägt auch zur langfristigen Gesundheit und Lebensqualität der Pflegekraft bei. Es sorgt dafür, dass sie die Pflegeaufgaben besser bewältigen können, ohne selbst gesundheitlich oder emotional zu sehr belastet zu werden.

### **Seien Sie aktiv!**

Für informelle Pflegekräfte aus dem Ausland ist es besonders wichtig, aktiv zu sein und aktiv zu handeln! Sie können Ihr Wohlbefinden und Ihre Integration erheblich verbessern, indem Sie proaktiv Maßnahmen ergreifen, um Kontakte zu Ihrer neuen Gemeinschaft zu knüpfen. Die Teilnahme an einem Sprachkurs ist ein wichtiger erster Schritt, denn er verbessert die Kommunikationsfähigkeiten, stärkt das Selbstvertrauen und erleichtert den täglichen Umgang miteinander. Das Verstehen der Landessprache erleichtert den Betreuer:innen den Zugang zu Informationen und Dienstleistungen. Darüber hinaus kann die Unterstützung durch Kulturmediator:innen von unschätzbarem Wert sein, wenn es darum geht, kulturelle Unterschiede zu überwinden, bürokratische Hürden zu überwinden und Zugang zu den richtigen Ressourcen zu erhalten. Kulturvermittler:innen können die Kluft zwischen der Heimatkultur des Pflegenden und der neuen Umgebung überbrücken, indem sie Anleitung und Unterstützung bieten.

Der Besuch von Gemeindezentren und die Teilnahme an örtlichen Veranstaltungen oder Selbsthilfegruppen vermitteln ein Gefühl der Zugehörigkeit und verringern das Gefühl der Isolation. Diese Zentren bieten oft die Möglichkeit, andere Menschen in ähnlichen Situationen zu treffen, Erfahrungen auszutauschen und emotionale Unterstützung zu erhalten. Darüber hinaus kann das

Engagement in lokalen Organisationen oder bei ehrenamtlichen Tätigkeiten die Integration weiter verbessern, da es den Pflegenden ermöglicht, einen Beitrag zur Gemeinschaft zu leisten und gleichzeitig sinnvolle Beziehungen aufzubauen. Durch diese Schritte können informelle Pflegekräfte aus dem Ausland die Herausforderungen ihrer Rolle besser bewältigen, ihr persönliches Leben bereichern und sich besser in ihre neue Umgebung integrieren.

## 10.4 Zusammenfassung

In diesem Kapitel wurden die Herausforderungen, mit denen sich informell Pflegende konfrontiert sehen, näher beleuchtet. Dazu gehören die meist unvorbereitete Übernahme der Pflege (im Fall von pflegenden Angehörigen), die oft nicht freiwillig ist, die Notwendigkeit, in der häuslichen Pflege zu arbeiten, weil eine Pflegequalifikation nicht anerkannt wird, die versteckten Kosten, die soziale Isolation und Ausgrenzung, die fehlende Anerkennung und die Unvereinbarkeit von Pflege, Beruf und Privatleben. Darüber hinaus fehlt es häufig an Unterstützungsdiensten, um die Belastung zu verringern, und die Pflegenden benötigen häufig Informationen und Schulungen. Darüber hinaus sind informelle Pflegekräfte häufig mit negativen Auswirkungen auf ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden konfrontiert.

Um trotz dieses Drucks produktiv, gesund und glücklich zu bleiben, ist ein hohes Maß an Selbstfürsorge erforderlich. Das Kapitel hat die Bedeutung der Selbstfürsorge dargelegt und konkrete Strategien für mehr Selbstfürsorge gesammelt. Dazu gehören: Zeitplanung, Pausen, Bewegung im Tagesablauf, gesunde Ernährung, Entspannung, ausreichender und guter Schlaf und soziale Unterstützung. Eine der wichtigsten Botschaften dieses Kapitels war: Bauen Sie ein Unterstützungsnetz auf. Sie sind nicht allein!

# 11 Die Bedeutung der Selbstfürsorge, insbesondere für Pflegefachkräfte

## 11.1 Einleitung

Dieses Kapitel befasst sich mit den Belastungen und dem Stress, denen Pflegefachkräfte ausgesetzt sind. Es befasst sich mit den Herausforderungen und Belastungen, von denen Pflegekräfte besonders betroffen sind, sowie mit den emotionalen und körperlichen Auswirkungen, die damit einhergehen. Damit Pflegekräfte produktiv und gesund bleiben, ist Selbstfürsorge unerlässlich.

In diesem Kapitel wird die Bedeutung der Selbstfürsorge im Detail erläutert und es werden Strategien für die Selbstfürsorge erklärt, die Pflegende anwenden können, um ihr eigenes Wohlbefinden zu erhalten. Außerdem wird die Rolle der sozialen Unterstützung und die Bedeutung des Aufbaus eines Unterstützungsnetzes erörtert.

## 11.2 Verständnis für die Herausforderungen der Pflegefachkräfte

Es ist allgemein bekannt, dass die Arbeit im Pflegebereich kein Zuckerschlecken ist. In verschiedenen Medien wird immer wieder über die stressige Arbeit im Pflegebereich berichtet. Hohe Arbeitsbelastung, Schichtarbeit, schlechte Bezahlung und geringe Anerkennung sind gängige Schlagworte. Selbstfürsorge kann eine Möglichkeit sein, mit verschiedenen Stressfaktoren umzugehen; daher müssen wir uns die Stressfaktoren genauer ansehen, um zu verstehen, wie Selbstfürsorge als Resilienzinstrument angewandt werden kann. Die folgende Liste mit Erläuterungen erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. So wie jeder Mensch und jede Situation individuell ist, so sind auch die Herausforderungen und Belastungen individuell. Die folgenden Herausforderungen sind im Pflegekontext besonders häufig anzutreffen.

### **Hohe Arbeitsbelastung / Mangel an Fachkräften**

Die Zahl der pflegebedürftigen Menschen steigt kontinuierlich an. Die Zahl der älteren Menschen nimmt zu, die Pflegebedürftigen vereinsamen immer mehr, psychiatrische Erkrankungen nehmen zu: Das Pflegesystem befindet sich allgemein in einer Krise. Gleichzeitig wird es immer schwieriger, Familien zu finden, die in der Lage sind, ihre Angehörigen zu pflegen, oder informelle Pflegekräfte organisieren, die sich zu Hause um sie kümmern. Gleichzeitig gibt es zu wenig Beschäftigte im Pflegesektor. Das Stichwort lautet hier: Fachkräftemangel. Die Pflegekräfte, die es gibt, müssen immer mehr Aufgaben übernehmen, weil es einfach nicht genug Personal gibt.

Für eine gute Pflegearbeit bleibt oft nicht genug Zeit, die Pflege muss schnell gehen. Dennoch ist es für alle wichtig, dass die Pflege von guter Qualität ist. Niemand möchte in einer Notsituation, in der er auf die Hilfe anderer angewiesen ist, schnell behandelt werden. Laut einer Umfrage einer Arbeitskammer in Deutschland steht "Mehr Zeit für die Pflege" an erster Stelle, wenn es um bessere Arbeitsbedingungen für Pflegekräfte geht.

Der ständige Ausgleich des Fachkräftemangels führt zu einem hohen Maß an Stress und Druck. Das Pflegepersonal arbeitet viele Stunden pro Woche und muss immer voll präsent sein. Es ist nicht möglich, mal einen Tag auszuspannen, wie es vielleicht in anderen Berufen manchmal möglich ist.

### **Konfrontation mit Leiden und Tod**

Die Arbeit mit Menschen ist immer davon geprägt, ihre Emotionen zu erleben und manchmal auch mitzuerleben. Bei der Arbeit mit pflegebedürftigen Menschen erlebt man fast täglich auch Themen wie Leid, Trauer und Tod.

Das Überbringen schlechter Nachrichten, das Leid der Angehörigen, die Verzweiflung der Menschen, die einen geliebten Menschen verloren haben - all das geht nicht spurlos am Pflegepersonal vorbei. Der Umgang mit der existenziellen Dimension von Tod und Trauer bedeutet, einer ständigen und tiefgreifenden psychischen und emotionalen Belastung ausgesetzt zu sein: Oft gibt es dafür keine Bezugspersonen und die Pflegenden sind mit dieser Art von Belastung allein gelassen.

### **Zwischenmenschliche Konflikte**

Viele Menschen, mit denen Pflegekräfte zu tun haben, befinden sich in einem emotionalen Ausnahmezustand. Wenn ein geliebter Mensch einen Unfall hat, schwer erkrankt oder stirbt, kommen viele verschiedene Reaktionen und Emotionen an die Oberfläche. Pflegenden können mit Vorwürfen konfrontiert werden, sie erleben Verzweiflung, Angst und Unsicherheit auf verschiedenen Ebenen. Nicht selten kommt es zu aggressiven Übergriffen auf das Pflegepersonal. Deshalb ist es so wichtig, emotionale Bewältigungs- und Kommunikationsfähigkeiten zu stärken.

Aber nicht nur die Verwandten sind eine mögliche Quelle für zwischenmenschliche Konflikte. Auch der Umgang innerhalb des Teams kann schwierig sein, denn alle Kolleg:innen können ebenfalls unter den stressigen Umständen leiden und am Ende ihrer Kräfte sein. Wenn die Arbeitsbelastung in einem Team hoch ist, kommt es häufiger zu Streitigkeiten, was für alle eine zusätzliche Belastung darstellt. Das Thema Teams und Teamresilienz wurde im Kapitel "Die Bedeutung der Resilienz in Pflegeteams" näher erläutert.

### **Wettbewerb innerhalb des Teams und Generationenkonflikte**

Kennen Sie den einen Kollegen, der immer alles besser machen will? Der immer eine Antwort hat, sich am besten kümmert, die Patient:innen am besten versteht und auch immer Zeit hat, um einzuspringen? Oder die Kollegin, die aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung oder weil sie gerade ihr Studium abgeschlossen hat, immer alles besser weiß? Haben Sie vielleicht sogar eine solche Kollegin?

Dann kennen Sie die Schwierigkeiten des internen Wettbewerbs und der Generationenkonflikte. Beide haben eines gemeinsam: Menschen stellen sich in irgendeiner Weise über andere. Eben weil sie "mehr" oder "besseres" Wissen haben, weil sie "mehr" tun oder immer verfügbar sind. Es kann eine ziemliche Herausforderung sein, nicht auf diesen Zug aufzuspringen und mit seinem eigenen Wissen und seiner Verfügbarkeit zu antworten.

## Mangelnde Wertschätzung

Im Allgemeinen ist die Anerkennung, die Pflegekräfte erhalten, sehr gering. Leider. Die Tatsache, dass Pflegekräfte ihre Zeit und manchmal auch ihre eigene Gesundheit opfern, um für andere Menschen da zu sein, wird oft als selbstverständlich angesehen.

## Schichtarbeit und Überstunden

Pflege wird rund um die Uhr benötigt. Pflegebedürftige Menschen richten sich nicht nach der Uhr, sie tolerieren keinen 9-to-5-Job. Aus diesem Grund arbeiten Menschen im Pflegebereich in der Regel im Schichtdienst, haben lange Tage, Nachtschichten und müssen sich Feiertage und Wochenenden teilen.

Diese Arbeitszeiten sind oft nicht familienfreundlich - denken Sie zum Beispiel an Weihnachten oder andere Feiertage, an denen die meisten Menschen frei haben und Zeit mit ihrer Familie verbringen. Schichtarbeit macht es auch schwieriger, ein soziales Leben aufrechtzuerhalten, vor allem wenn soziale Kontakte "normale" Arbeitszeiten haben.

Aufgrund des Fachkräftemangels fallen oft viele Überstunden an, weil Kollegen Krankheitsausfälle kompensieren oder einspringen müssen, weil Stellen nicht besetzt sind. Die Überstunden können dann aber oft nicht durch Freizeitausgleich abgebaut werden und es gibt keine langfristige Erholung.

Überstunden und Schichtarbeit haben ebenfalls Auswirkungen auf den Schlafrhythmus und damit auf die körperliche Gesundheit.

## Körperliche Anstrengung

Es ist nicht nur die Störung des Tages- und Nachtrhythmus und der Schlafqualität, die Pflegekräfte an ihrem Körper spüren. Schweres Heben und Tragen steht für Pflegekräfte oft auf der Tagesordnung. Sie helfen Menschen beim Aufstehen, lagern bettlägerige Personen um und nehmen bei der Durchführung von Pflegetätigkeiten oft unnatürliche Zwangshaltungen ein. All dies hat Auswirkungen auf die Muskeln und den Bewegungsapparat.



Pflegekräfte sind mit einer Vielzahl von Herausforderungen und Belastungen konfrontiert. Diese sind sowohl emotionaler als auch physischer Natur.

Wenn man sich die Liste und die Beschreibung der Herausforderungen auf emotionaler und körperlicher Ebene ansieht, sieht es auf den ersten Blick so aus, als ob man sich unweigerlich unwohl fühlen muss, wenn man im Pflegebereich arbeitet. Aber ist das wirklich der Fall?

Es gibt eine gute Nachricht: Es ist sehr wohl möglich, sich um sich selbst zu kümmern und die eigene Gesundheit und das eigene Wohlbefinden zu erhalten, auch wenn Sie eine Pflegefachkraft sind. Das Schlüsselwort dafür ist - wie Sie sich vielleicht schon denken können, wenn Sie bereits andere Kapitel dieses Kurses gelesen haben - Selbstfürsorge.

## 11.3 Praktische Ansätze zur Selbstfürsorge für Pflegefachkräfte

Wenn Selbstfürsorge einer der Schlüsselaspekte von Resilienz ist und als eine Fähigkeit betrachtet werden kann, die uns hilft, uns sowohl körperlich als auch psychisch-emotional besser zu fühlen, dann lohnt es sich, einen genaueren Blick darauf zu werfen, was Selbstfürsorge ist und wie sie erreicht werden kann.

Vielleicht haben Sie es bereits in einem der vorherigen Kapitel gelesen, aber wenn nicht, beginnen wir hier mit einer kurzen Zusammenfassung. Was ist eigentlich Selbstfürsorge?



Selbstfürsorge bedeutet, dass Sie sich um Ihre eigene Gesundheit auf körperlicher und geistiger Ebene kümmern. Dazu gehören Ernährung, Bewegung und Sport, Körperpflege, Schlaf, soziale Kontakte und Entspannung.

Ist es so einfach? Die Antwort auf diese Frage lautet: ja - und nein.

Wahrscheinlich haben auch Sie schon die Erfahrung gemacht, dass es gar nicht so einfach ist, seine Bedürfnisse im Auge zu behalten und zu erfüllen, wenn man einen stressigen Tag oder eine stressige Zeit im Allgemeinen hat. Acht Stunden zu schlafen, sich gesund und frisch zu ernähren und Zeit für Bewegung zu finden, ist für die meisten Menschen schwierig. Und doch ist dies der Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden. Wahrscheinlich kennen Sie auch die andere Seite: wenn Sie sich einfach gut fühlen, wenn Sie etwas für sich tun, wenn Sie spazieren gehen und gesund essen. Wenn man Energie hat, weil man sich ausreichend ausgeruht hat und wie entspannend ein Abend mit Freunden sein kann.

Der folgende Abschnitt befasst sich mit Strategien, die Ihnen helfen können, mehr Selbstfürsorge in Ihren Alltag zu integrieren:

### **Terminplanung**

Planen Sie Ihre verfügbare Zeit und halten Sie sich an Ihren Zeitplan. Am besten machen Sie das im Voraus, z. B. am Sonntag für die ganze Woche oder am Vorabend für den nächsten Tag. Wenn Sie geplant haben, wann Sie was tun werden, müssen Sie nicht lange überlegen und wissen nicht, was Sie tun sollen.

Achten Sie darauf, dass Sie genügend Zeit für die einzelnen Aktivitäten einplanen. Es nützt nichts, wenn Sie zu viel für einen Tag planen und dann nicht genug Zeit für die einzelnen Aktivitäten haben.

Die Erstellung eines Zeitplans hilft Ihnen, einen besseren Überblick über den Tag oder die Woche zu bekommen, und Sie können auch Ihre Schichten gut planen.



Gestern Abend haben Sie sich die Zeit genommen, Ihren Tag bis ins Detail zu planen.

06:00 - Aufstehen und einen kurzen Spaziergang machen

06:30 - Frühstück und Mittagessen zubereiten

07:30-17:30 - Arbeit

13:30-14:00 - Pause mit Mittagessen und kurzer Meditation

18:00-19:00 - Haushalt, Abendessen kochen  
19:00-20:30 - Abendessen und Zeit mit der Familie  
20:30 - Zeitplan für morgen erstellen  
20:30-20:45 - Die Küche aufräumen und die Waschmaschine einschalten  
20:45 - 21:00 - Dehnungsübungen  
21:00 - Sich bettfertig machen und die Wäsche aufhängen  
21:30 - lesen  
22:00 - Handy aus, schlafen

Dieser Plan sorgt dafür, dass Sie Ihre geplanten Aktivitäten einhalten können, weil genügend Zeit dafür zur Verfügung steht. Sie steigern Ihre Effizienz und haben noch Zeit für sich selbst und Dinge, die Ihnen gut tun.



Planen Sie auch Zeit für Ruhe, Schlaf, Bewegung und notwendige Dinge wie Hausarbeit ein. Geben Sie der Selbstfürsorge den gleichen Stellenwert wie den anderen Aufgaben des Tages, behandeln Sie sie als Aufgabe und Notwendigkeit wie Einkaufen, Essen kochen, mit dem Hund spazieren gehen...

### **Pausen während der Pflegeaktivitäten**

Pausen sind wichtig - um sich zu regenerieren, durchzuatmen und eine kurze Pause einzulegen. Machen Sie aktive Pausen während der Arbeit. Gönnen Sie sich diese!

Auch wie Sie Ihre Pausen verbringen, ist wichtig. Fünf Minuten tiefes Ein- und Ausatmen, eine kurze Pause im Park neben dem Krankenhaus oder das bewusste Genießen eines Kaffees sind viel entspannender als fünf Minuten Scrollen in den sozialen Medien.



Auch wenn die sozialen Medien eine gute Ablenkung sind und Sie für kurze Zeit aus einer möglicherweise stressigen Situation herausholen, sind sie kein gutes Mittel, um sich zu entspannen oder den Kopf frei zu bekommen. Die schnell wechselnden Bilder und Videos und die vielen Eindrücke in kurzer Zeit sind sehr anstrengend für das Gehirn und belasten einen gestressten Menschen zusätzlich.

Nach einer Pause sind Sie besser in der Lage, gute Pflege zu leisten. Das bedeutet, dass es nicht nur Ihnen, sondern auch den Menschen, die Sie betreuen, besser geht, wenn Sie sich selbst pflegen und Pausen einlegen.



Sebastian hat gerade eine intensive Visite hinter sich, bei der er sich um mehrere Patient:innen gekümmert, Medikamente verabreicht und bei der Mobilisierung geholfen hat. Er schaut auf seine Uhr und sieht, dass er noch fünf Minuten Zeit hat, bevor die Visite auf der Station beginnt. Er geht in den Pausenraum, holt sich eine Tasse Kaffee und setzt sich für einen Moment hin. Mit geschlossenen Augen atmet er tief ein und genießt den Moment der Ruhe. In diesen kurzen Minuten lässt er den Stress von sich abfallen und schöpft neue Energie.

Das Funkgerät an seinem Gürtel bleibt stumm und signalisiert ihm, dass es okay ist, diese kleine Pause zu machen. Nach 5 Minuten steht Sebastian auf, streckt sich kurz und fühlt sich ein wenig erfrischt.

Mit neuer Kraft und klarem Kopf kehrt er auf die Station zurück und ist bereit, sich wieder voll und ganz um seine Patient:innen zu kümmern.



Pausen können auch sehr kurz sein - schließen Sie während einer Aufzugsfahrt vom 1. in den 3. Stock des Krankenhauses kurz die Augen und stellen Sie sich vor, Sie stehen auf einer Waldlichtung und beobachten Vögel.

Selbst ein paar Sekunden können einen Wiederherstellungswert haben.

### **Bewegung in den Alltag einbinden**

Es ist schwierig, sich zu Hause ausreichend zu bewegen. Wer schafft schon die viel beworbenen 10.000 Schritte pro Tag? Dabei wissen Sie doch, dass Bewegung nicht nur gut für den Körper ist, sondern auch viele psychologische Vorteile mit sich bringt. Es ist also definitiv ratsam, sich mehr zu bewegen.

Ein guter Tipp für mehr Bewegung ist es, sie in den Tagesablauf einzubauen. Hier sind einige Ratschläge:

- Nehmen Sie die Treppe statt des Aufzugs, wann immer Sie die Gelegenheit dazu haben.
- Gehen Sie zu Fuß einkaufen, anstatt mit dem Auto zu fahren.
- Steigen Sie eine Station früher aus den öffentlichen Verkehrsmitteln aus und gehen Sie die Strecke zu Fuß.
- Nehmen Sie den Parkplatz, der am weitesten vom Eingang entfernt ist.
- Drehen Sie beim Putzen die Musik auf - Sie tanzen automatisch mit und machen Ihre Putzarbeit so dynamisch.
- Verabreden Sie sich mit Freunden zu einem Spaziergang, anstatt Kaffee zu trinken. Coffee-to-go ist hier eine gute Lösung.
- Machen Sie ein paar Übungen vor dem Fernseher. Das können Dehnungsübungen oder ein Workout sein. Auf diese Weise bekommen Sie etwas Bewegung und verpassen trotzdem nicht Ihre Lieblingsserie.



Viele kleine Veränderungen bewirken viel! Bleiben Sie dran - auch wenn Ihnen das Laufen anfangs keinen Spaß macht, werden Sie sehen, dass Sie es sich nach einer Weile gar nicht mehr anders vorstellen können.

### **Gesunde Ernährung**

Es macht einen großen Unterschied, ob Sie Ihren Körper mit Fast Food oder mit gesunden, nährstoffreichen Lebensmitteln füttern. Als Gesundheitsexpert:in muss man Ihnen das nicht sagen. Gesunde Ernährung macht Ihren Körper gesünder. Darüber hinaus haben Studien gezeigt, dass sich

gesundes Essen positiv auf die Psyche auswirkt. Das liegt daran, dass der Darm eine gute Verbindung zum Gehirn hat. Über unsere Nahrung nehmen wir auch Botenstoffe auf, die bestimmte Gefühle auslösen können.



Eine gesunde Ernährung hat positive Auswirkungen auf Körper und Geist.

Vielen Menschen fällt es leichter, sich gesund zu ernähren, wenn sie ihre Mahlzeiten im Voraus planen. Wenn Sie morgens schon ein Vollkornbrot mit Aufstrich und Gemüse eingepackt haben, kommen Sie mittags nicht in die Situation, sich schnell etwas zu essen holen zu müssen. Hungrige Impulskäufe führen eher zu einer ungesunden Ernährung.



Beachten Sie die folgenden Tipps, wenn Sie sich gesünder ernähren wollen:

- Viele Ballaststoffe - Versorgen Sie Ihren Körper mit ausreichend Kohlenhydraten, wählen Sie Vollkorngetreideprodukte und entscheiden Sie sich für Beilagen wie Kartoffeln, Gemüse und Salat.
- Viel Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst - Essen Sie drei Portionen Gemüse oder Salat und zwei Stück Obst pro Tag - so erhalten Sie ausreichend Vitamine und Mineralstoffe.
- Fettarme Milchprodukte - Milchprodukte sind gesund und wichtig für den Körper - bevorzugen Sie Produkte mit geringem Fettgehalt, wie Magermilch, Magerquark oder Joghurt.
- Wenig tierisches Eiweiß - Fleisch oder Wurst sollten nicht mehr als dreimal pro Woche gegessen werden. Greifen Sie zu magerem Fleisch und fettarmer Wurst.
- Sparsam mit Fett umgehen - Vermeiden Sie Zubereitungsmethoden, die viel Fett benötigen, wie z. B. das Frittieren.
- Reduzieren Sie Süßigkeiten - essen Sie bewusst weniger Gebäck oder andere Süßigkeiten.
- Trinken Sie viel - Trinken Sie mindestens 1,5 Liter pro Tag - am besten Wasser oder ungesüßten Tee. Vermeiden Sie Softdrinks und Alkohol.
- Essen Sie mehr Fisch - Fisch ist sehr gesund, wird aber in unserer Region oft nicht ausreichend gegessen. Einheimischer, fettarmer Fisch ist die richtige Wahl.
- Bewusstes Essen - Essen Sie nicht neben einer anderen Tätigkeit, z. B. dem Fernsehen. Konzentrieren Sie sich bewusst auf das Essen. So merken Sie schneller, wann Sie satt sind.
- Planen Sie Ihre Einkäufe - Gehen Sie nicht hungrig und ohne Plan einkaufen - das führt dazu, dass Sie mehr und ungesündere Lebensmittel kaufen. Schreiben Sie eine Einkaufsliste und halten Sie sich daran.

### Entspannungsmethoden

Wenn Sie stressige und lange Tage haben, müssen Sie aktiv Entspannung in Ihr Leben bringen. Die immer schnelllebigere Welt ist nicht auf Entspannung ausgerichtet – es ist also nicht möglich, von allein “zur Ruhe zu kommen”.

Konzentrieren Sie sich auf Atemübungen, Meditation oder Yoga – so können Sie aktiv Stress abbauen und gesund bleiben.



Wählen Sie die Entspannungstechnik, die Ihnen am meisten zusagt, und versuchen Sie, sie ein paar Tage lang zu praktizieren. Es hat keinen Sinn, sich zu Yoga zu zwingen, wenn Sie eigentlich eher ein Meditationstyp sind. Finden Sie das Richtige für sich.

### **Ausreichend Schlaf**

Schlaf ist wichtig für die Regeneration. Sie stehen jeden Tag vor großen Herausforderungen und müssen gut ausgeruht sein, um diese zu bewältigen. Mit ein paar Anpassungen können Sie die Qualität Ihres Schlafes trotz Schichtarbeit ein wenig verbessern:

1. Schaffen Sie eine gute Schlafumgebung: Ihr Schlafzimmer sollte so gut wie möglich belüftet, so dunkel wie möglich und nicht zu warm sein. Gestalten Sie Ihr Schlafzimmer so, dass Sie sich darin wohlfühlen. Räumen Sie Dinge, die tagsüber auf Ihrem Bett landen könnten (Kleidung usw.), vor dem Schlafengehen weg.
2. Kein Koffein vor dem Schlafengehen - Koffein regt die Gehirntätigkeit an und wirkt sich daher negativ auf den Schlaf aus. Vermeiden Sie Kaffee, Cola oder andere koffeinhaltige Getränke vier Stunden vor dem Schlafengehen. Besonders wenn Sie unregelmäßige Schlafenszeiten haben, ist es wichtig, auf Ihren Koffeinkonsum zu achten.
3. Weniger Aufregung vor dem Schlafengehen - vermeiden Sie Actionfilme, aufregende Computerspiele oder Handy-Inhalte, die Sie aufregen. Auch stressige Gespräche können Sie länger wach halten und sollten daher früher geführt werden.
4. Vermeiden Sie Alkohol - Alkohol lässt Sie zwar schneller einschlafen, wirkt sich aber negativ auf die Qualität Ihres Schlafes aus. Man wacht früher auf und schläft weniger tief. Alkohol sollte daher gemieden werden.
5. Blaulichtfilter - verwenden Sie den Filter auf Ihrem Smartphone, um die Menge des blauen Lichts auf dem Bildschirm zu reduzieren. Blaues Licht hemmt die Ausschüttung von Melatonin - das ist aber wichtig, weil es dafür sorgt, dass wir müde werden.

### **Soziale Unterstützung**

Diejenigen, die in ihrem Umfeld soziale Unterstützung erfahren, bleiben länger gesund und produktiv. Soziale Unterstützung ist daher ein wichtiger Bestandteil der Selbstfürsorge, vor allem für Pflegekräfte, die häufig einem hohen Maß an körperlichem und emotionalem Stress ausgesetzt sind. Die Interaktion mit anderen Menschen hilft, Stress abzubauen, emotionale Unterstützung zu erhalten und ein Gefühl der Zugehörigkeit zu fördern.

Soziale Unterstützung ist keine Einbahnstraße, sondern ein Geben und Nehmen. Seien Sie für Ihre Freunde und Familie da, unterstützen Sie sie und sie werden Sie unterstützen, wenn Sie es brauchen. Das Thema der sozialen Unterstützung wurde auch in den Kapiteln über die sieben Säulen der Resilienz ausführlicher behandelt. Sie können es dort gerne noch einmal nachlesen.



Kümmern Sie sich aktiv um Ihr soziales Umfeld, um soziale Unterstützung zu erhalten.

Konkrete Maßnahmen zur Förderung der sozialen Unterstützung sind:

- **Regelmäßige Treffen:** Planen Sie regelmäßige Treffen mit Freund:innen und Familie, sei es ein gemeinsames Abendessen, ein Spaziergang oder ein kurzer Besuch. Diese sozialen Interaktionen bieten emotionale Unterstützung und eine willkommene Abwechslung vom Pflegealltag.
- **Offene Kommunikation:** Teilen Sie Ihre Gefühle und Herausforderungen offen mit Ihren Angehörigen. Oft kann es schon eine große Erleichterung sein, über Sorgen und Frustrationen zu sprechen.
- **Gemeinsame Aktivitäten:** Machen Sie gemeinsam entspannende oder freudige Aktivitäten, wie Spieleabende, Sport oder Ausflüge. Diese Aktivitäten helfen, den Geist zu erfrischen und schaffen positive Erfahrungen.

### Aufbau eines Unterstützungsnetzes

Auch wenn es sich manchmal so anfühlt: Sie sind nicht allein! Ein wichtiger Teil der Selbstfürsorge besteht darin, ein Netzwerk aufzubauen, das Sie unterstützt. Mit anderen Worten: Umgeben Sie sich mit Menschen und pflegen Sie Beziehungen zu diesen Menschen, die Ihnen in schwierigen Situationen helfen und Ihnen zur Seite stehen werden.



Der Aufbau eines Unterstützungsnetzes ist sicherlich einer der wichtigsten Erfolgsfaktoren, um eine gute Langzeitpflege leisten zu können und dabei körperlich und geistig gesund zu bleiben.

Ein Unterstützungsnetzwerk hat viele Vorteile für Pflegekräfte:

- **Emotionale Unterstützung:** Der tägliche Umgang mit Krankheit, Leid und Tod kann emotional sehr belastend sein. Ein Netzwerk von Kolleg:innen, Freund:innen und Familie bietet eine Plattform, um über Erfahrungen zu sprechen und emotionale Entlastung zu finden.
- **Bewältigung von Stress:** Das Pflegepersonal steht oft unter großem Druck und muss schnell Entscheidungen treffen. Durch den Austausch mit anderen Pflegenden können sie sich Tipps und Strategien zur Stressbewältigung und Selbstfürsorge holen.
- **Praktische Unterstützung:** Ein Netzwerk kann bei der Bewältigung praktischer Herausforderungen im Arbeitsalltag helfen, sei es durch die gemeinsame Nutzung von Ressourcen und Informationen oder durch die Übernahme von Aufgaben in Notfällen.
- **Berufliche Entwicklung:** Kolleg:innen und Mentor:innen im Netzwerk können wertvolle Ratschläge und Feedback zu beruflichen Entwicklungs- und Weiterbildungsmöglichkeiten geben. Sollten Sie sich jemals nach einer anderen Stelle umsehen wollen, ist ein Netzwerk Gold wert.
- **Minimierung der Burnout-Wahrscheinlichkeit:** Regelmäßiger Austausch und Unterstützung können helfen, Anzeichen von Burnout frühzeitig zu erkennen und Gegenmaßnahmen zu ergreifen. Ein Netzwerk kann dazu motivieren, Pausen einzulegen und auf die eigene Gesundheit zu achten.
- **Gemeinsame Nutzung von Ressourcen:** Ein Netzwerk ermöglicht den Zugang zu wichtigen Informationen und Ressourcen, z. B. zu aktuellen Forschungsergebnissen, bewährten Verfahren und Schulungsmöglichkeiten.

- Psychische Gesundheit: Regelmäßige Gespräche und Unterstützung können die psychische Gesundheit fördern, indem sie das Gefühl der Isolation verringern und das Gefühl der Zugehörigkeit und Wertschätzung stärken.



Ein Unterstützungsnetz bietet also nicht nur praktische und emotionale Hilfe, sondern trägt auch zur langfristigen Gesundheit und Lebensqualität der pflegenden Person bei. Es sorgt dafür, dass sie die Pflegeaufgaben besser bewältigen können, ohne selbst gesundheitlich oder emotional zu sehr belastet zu werden.

## 11.4 Zusammenfassung

In diesem Kapitel wurden die Herausforderungen für das Pflegepersonal unter die Lupe genommen. Dazu gehören die hohe Arbeitsbelastung und der Fachkräftemangel, die regelmäßige Konfrontation mit Leid und Tod, das hohe Potenzial für zwischenmenschliche Konflikte, die fehlende gesellschaftliche Wertschätzung, viele Überstunden und Schichtarbeit und die damit verbundenen körperlichen Belastungen sowie die zusätzliche Beanspruchung des Bewegungsapparates durch schweres Heben, Tragen und Zwangshaltungen.

Um trotz dieses Drucks produktiv, gesund und glücklich zu bleiben, ist ein großes Maß an Selbstfürsorge erforderlich. Das Kapitel hat die Bedeutung der Selbstfürsorge umrissen und konkrete Strategien für mehr Selbstfürsorge gesammelt. Dazu gehören: Zeitplanung, Pausen einlegen, Bewegung in den Tagesablauf einbauen, gesunde Ernährung, Entspannung, ausreichend und guter Schlaf und soziale Unterstützung. Eine der wichtigsten Botschaften dieses Kapitels war: Bauen Sie ein Unterstützungsnetz auf. Sie sind nicht allein!