

Ziemlich beste Freunde – Vom pfleglichen Umgang mit sich selbst

Gerrit Lund, Papierfabrik Louisenthal, Gmund am Tegernsee

Gliederung

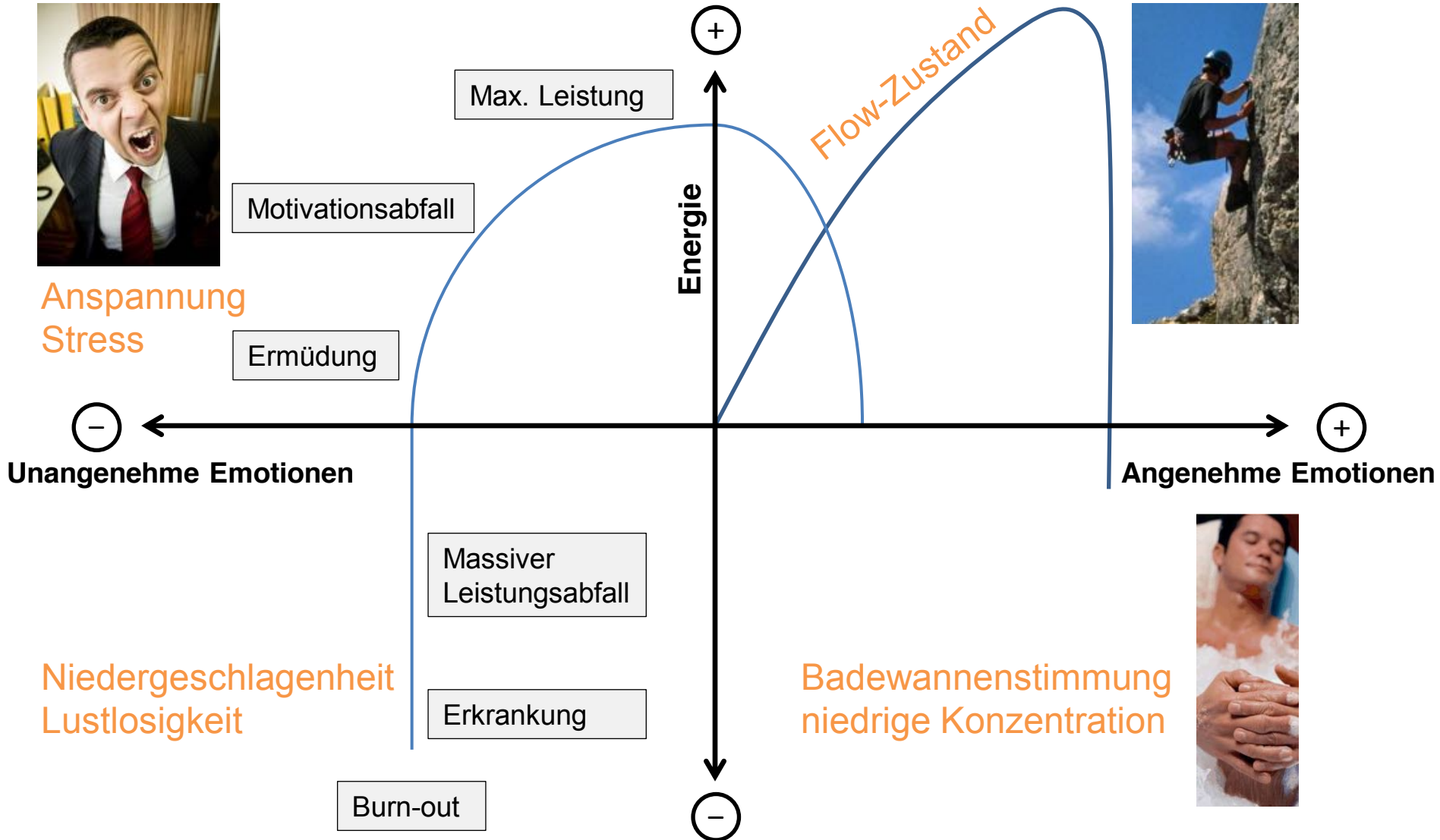
1. Grundlagen
2. Außenwelt:
Stressreduzierung durch Empathie
3. Innenwelt:
Selbstführung
4. Gegenwelt:
Widerstandskräfte sammeln
5. Zusammenfassung



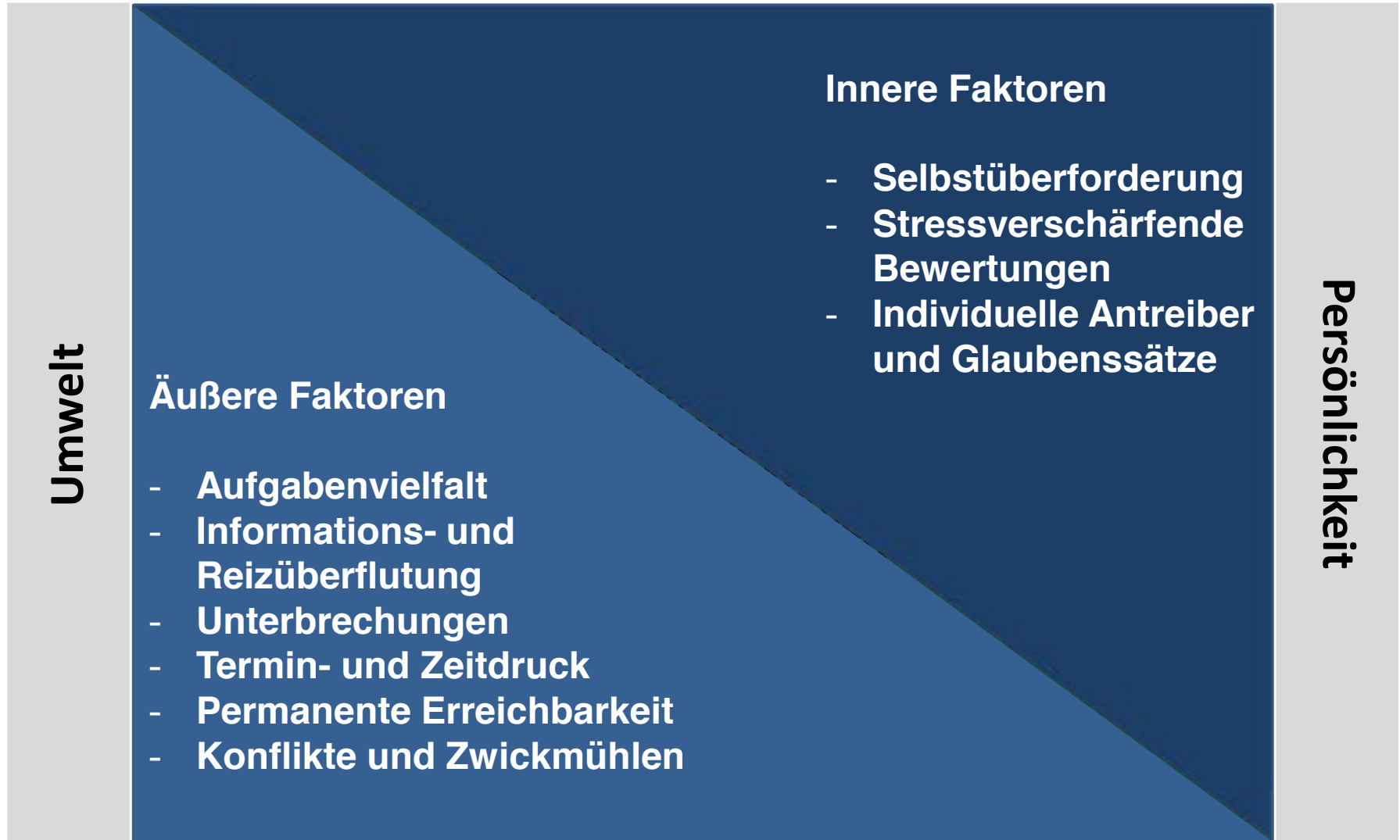


© Warner Bros. Pictures

Burn-out vs. Flow



Äußere und innere Stressfaktoren



Außenwelt: Empathie



Zielvereinbarung und Auftragsklärung

- Realistische Ziele
- Sinnstiftende, wertschöpfende Aufgaben
- Hinreichende Hintergrundinformation
- Feedback, Lob und Anerkennung



Zuhörtechnik

- Das vorangegangene Gespräch hinter sich lassen
- Neutrale Haltung zum Gegenüber aufbauen
- Aufnahmebereit sein
- Informationen und Sichtweisen wertschätzen
- „Man kann nicht nicht kommunizieren“



Erkennen von Burn-out

- Nachfassen
- Reibungsverluste beleuchten
- Verhalten thematisieren
- Betriebsnetzwerke nutzen
- Fachkräfte anfordern

Innenwelt

Marc Aurelius
(2.Jhdt n.Chr.)



**„Das Glück deines Lebens hängt von der
Beschaffenheit deiner Gedanken ab“**

Innerer Stress



Antreiber

- + Sorgfalt, Präzision
- + Gefühl für Vollkommenheit

„Sei perfekt“

- Erst 150% Einsatz ist genug

- + Raum- und Zeitgefühl
- + Fokussierung

„Beeil dich“

- Hohe Fehlerquote

- + Mitgefühl
- + Freundlichkeit

„Mach´s recht“

- Kein eigener Standpunkt

- + Durchhaltevermögen
- + Engagement

„Streng dich an“

- Verzetteln

- + Disziplin
- + Distanzierung

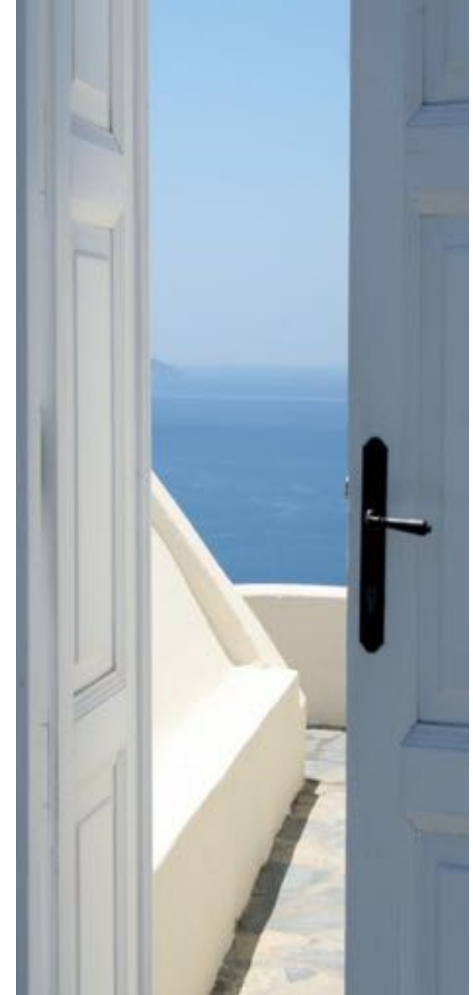
„Sei stark“

- Nicht um Hilfe fragen

Antreiber

Was hilft?

„Beeil dich“	<ul style="list-style-type: none">– Achte auf DICH / ANDERE / die SACHE– Nimm dir Zeit (gut Ding will Weile haben, alles braucht / hat seine Zeit)
„Sei perfekt“	<ul style="list-style-type: none">– Die Chancen in Fehlern sehen– Perspektiven wechseln– Kundennutzen sehen– Wertschätzung erleben– Gönn' dir Spaß
„Mach's recht“	<ul style="list-style-type: none">– Konflikte problemlösend und sachbezogen angehen– Aufwand / Nutzen berücksichtigen– Eigene Wünsche / Bedürfnisse artikulieren– Offenes Angehen von Problemen
„Streng dich an“	<ul style="list-style-type: none">– Kräfte einschätzen– Zuverlässig sein– Ergebnisorientiert arbeiten– Kontinuität– Auf das Wesentliche konzentrieren
„Sei stark“	<ul style="list-style-type: none">– Gefühle ausdrücken– Grenzen überschreiten, anderes ausprobieren– Sich fragen: „Was brauche ich, was tut mir gut?“



Konstruktiver Umgang mit negativen Gedanken



Positives Denken

	Negative Selbstaussagen	Positives Selbstgespräch
1. Vor der Stresssituation	„Das wird schiefgehen...“	„Erst einmal probieren...“
	„Ich weiß nicht, wie ich das schaffen soll...“	„Ich gehe Schritt für Schritt vor...“
	„Du liebe Zeit, was da wieder auf mich zukommt...“	„Ich werde daraus lernen...“
2. In der Stresssituation	„Ich werde schon wieder nervös...“	„Nur ruhig, entspanne dich...“
	„Mein Herz schlägt wie wild...“	„Ich spüre meine Kraft...“
	„Die Angst wird mich überwältigen...“	„Ich kann Erregung nicht verhindern, aber ich werde sie steuern...“
3. Nach der Stresssituation	„Ich habe versagt...“	„Was war besser als ich gedacht hatte...“
	„Das kann ich nie...“	„Jedes Mal, wenn ich das Verfahren einsetze, wird es besser werden...“



Visualisierungstechniken „In einer ruhigen Minute“



**Vorstellen des Ziels
mit allen fünf Sinnen**



**Mehrfaches durchgehen jeder
einzelnen Handlungsschritte**



**Positives Fluten von angenehmen
Erfahrungen und Visionen**

Sich gegen den Stress wappnen



Ziemlich beste Freunde –
Vom pfleglichen Umgang mit sich selbst

Müssen Sie noch, oder wollen Sie schon?