

Gabriela Koslowski

Resilienz in der Pflege

Sie sind stärker als Sie glauben



Gabriela Koslowski

Resilienz in der Pflege

Sie sind stärker als Sie glauben





Gabriela Koslowski studierte praktische Psychologie und psychologische Beratung. Sie arbeitet als selbstständige psychologische Beraterin und Psycho-Coach in ihrem eigenen Unternehmen »Lebensspur.org«. Als Lehrerin für Pflege war sie 18 Jahre an verschiedenen Schulen in den Themenbereichen Pflege, Geragogik und Psychologie tätig. Als Mentalcoach hält sie heute Vorträge und gibt Seminare in Unternehmen der Gesundheitsbranche. In ihrer zwölfjährigen Tätigkeit als examinierte Krankenschwester arbeitete sie auf einer internistischen Station. In ihrer Arbeit mit Menschen ist ihr eine vertrauensvolle und wertschätzende Haltung wichtig.



»Sie selbst sind der einzige Mensch, der genau weiß, was er braucht!«

GABRIELA KOSLOWSKI



pflegebrief

die schnelle Information zwischendurch
 Anmeldung zum Newsletter unter www.pflegen-online.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.ddb.de abrufbar.

ISBN 978-3-89993-986-6 (Print) ISBN 978-3-8426-8955-8 (PDF) ISBN 978-3-8426-8956-5 (EPUB)

© 2019 Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden. Alle Angaben erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Autoren und des Verlages. Für Änderungen und Fehler, die trotz der sorgfältigen Überprüfung aller Angaben nicht völlig auszuschließen sind, kann keinerlei Verantwortung oder Haftung übernommen werden.

Die im Folgenden verwendeten Personen- und Berufsbezeichnungen stehen immer gleichwertig für beide Geschlechter, auch wenn sie nur in einer Form benannt sind. Ein Markenzeichen kann warenrechtlich geschützt sein, ohne dass dieses besonders gekennzeichnet wurde.

Titelbild: detailblick-foto - stock.adobe.com Covergestaltung und Reihenlayout: Lichten, Hamburg Druck: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza

Inhalt

Vorwo	rt		8
Einleit	ung		11
1	Was l	pedeutet es, resilient zu sein?	16
	1.1	Resilienz ist eine Haltung	17
	1.2	Resilienz lässt sich lernen	17
	1.2.1	Was hat Frau M. resilient gemacht?	20
	1.3	Resilienz hilft in Krisen	23
	1.4	Resilienz hilft bei (notwendigen) Veränderungen	24
	1.5	Aus überstandenen Krisen lernen	29
2	Erken	nen Sie Ihre Stressverstärker und legen Sie ihnen das Handwerk	32
	2.1	Stressverstärker »Perfektionismus«	32
	2.2	Stressverstärker »Eigene Grenzen missachten«	33
	2.3	Stressverstärker »Einzelkämpfer-Mentalität«	36
	2.3.1	Übung	37
	2.4	Stressverstärker »Feste Vorstellungen«	38
	2.5	Stressverstärker »Das brave Kind«	39
	2.6	Stressverstärker Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit	44
	2.7	Stress als Ablenkung	45
3	Waru	m Sie selbst so wichtig sind	47
	3.1	»Selbstliebe« ist nicht nur ein Wort	47
	3.2	Selbstachtung macht Sie unabhängiger	49
	3.3	Selbstvertrauen ist machbar	50
	3.4	Selbstwertschätzung und emotionale Stabilität	53
	3.5	Selbst-Attraktivität	54
	3.6	Was ist Stress eigentlich?	56

4	Stress	und Burnout im (Pflege-)Alltag überwinden	57
	4.1	Assoziationen zu Stress	57
	4.2	Stress, der tägliche Begleiter	57
	4.3	Phänomen Burnout	58
	4.3.1	Stresstest	59
	4.4	Wie Sie Ihre psychischen Belastungen erkennen	63
	4.5	Die zwölf Stufen des Burnout	64
5	So stä	rken Sie Ihr Selbstbewusstsein	68
	5.1	Zehn Schritte für mehr Selbstbewusstsein	68
	5.1.1	Nehmen Sie Beziehungen zu den »richtigen«	
		Menschen auf	68
	5.1.2	Andere Menschen verstehen,	
	540	um selbst besser verstanden zu werden	71
	5.1.3	Lösen Sie sich von Ihrem Kind-Ich	72
	5.1.4	Verabschieden Sie sich von negativen Glaubenssätzen	76
	5.1.5	Verschieben Sie nichts auf später	78
	5.1.6	Seien Sie achtsam mit Ihrer Zeit	79
	5.1.7	Lernen Sie, Nein zu sagen	84
	5.1.8	Begraben Sie alten Groll	86
	5.1.9	Gehen Sie Risiken ein	88
		Lernen Sie aus Ihren Fehlern	92
	5.1.11		
	5.1.12		96
	5.1.13	Machen Sie Schluss mit dem Selbstmitleid	98
6	So trai	inieren Sie die Kraft der Selbstbehauptung	100
	6.1	Üben Sie positive Selbsteinreden	102
	6.2	Vergleichen Sie sich nicht mit anderen	104
	6.3	Betreiben Sie Gedanken-Stopps	105
	6.4	Arbeiten Sie an Ihren sozialen Ängsten	106
	6.5	Trainieren Sie die Selbstbehauptung	107
	6.5.1	Reaktionstest	108
	6.6	Techniken der Selbstbehauptung	114
	6.6.1	Reklamation oder: Berufliche Rechte durchsetzen	114

	6.6.2	Vernebelungstaktik	114	
	6.6.3	Negative Selbstsicherheit	115	
	6.7	So gehen Sie mit Ärger richtig um	116	
	6.8	Üben Sie sich in Entspannungstechniken	117	
	6.8.1	Autogenes Training	118	
	6.8.2	Yoga, Kundalini oder Hatha Yoga	119	
Rückbli	ck: Ihr ¡	persönlicher Umgang mit Krisen	120	
7	Die ac	ht Zauberstäbe der Resilienz	121	
	7.1	Optimismus	124	
	7.2	Akzeptanz & Achtsamkeit	125	
	7.3	Lösungsorientierung & Kreativität	126	
	7.4	Selbstfürsorge	127	
	7.5	Selbstwert & Selbstwirksamkeit	129	
	7.6	Netzwerke	130	
	7.7	Zukunftsgestaltung	132	
	7.8	Improvisationsvermögen & Lernbereitschaft	133	
8	Wie ic	h resilient wurde	135	
	8.1	Umsetzung	138	
	8.1.1	Die acht Zauberstäbe in meinem Leben	139	
9	Resilie	enz in Pflegeteams erkennen und fördern	142	
	9.1	Mitarbeiter/Kollegen motivieren	143	
	9.1.1	Motivieren	143	
	9.1.2	»Nein-Sagen« akzeptieren	169	
	9.1.3	Delegieren	182	
10	Warur	n ich weiß, dass ich heute resilient bin	187	
Nachwort				
Literatur				
Register 1				

Vorwort

Bevor ich psychologische Beraterin wurde, habe ich viele Jahre als Lehrerin für Pflege gearbeitet. Zuvor war ich zwölf Jahre als examinierte Krankenschwester auf einer internistischen Station tätig. Meine Arbeit in der Klinik hat mir immer viel Freude bereitet und es war schön zu sehen, wenn Patienten wieder gesund das Krankenhaus verließen. Oft hätte ich gerne mehr für sie Zeit gehabt, doch die Arbeitsbedingungen im Klinikbetrieb sind heute wie damals bestimmt von hohen körperlichen und psychischen Belastungen, Zeitdruck, ungünstigen Arbeitszeiten. Nicht zuletzt bestehen sie in einem hohen Maße aus administrativen Aufgaben, aus zeitfressenden Dokumentationen, intensiven Gesprächen mit Angehörigen und vielem mehr.

Von Pflegekräften wird heute viel verlangt an Flexibilität, Fach-, Sozialund Veränderungskompetenz. Hinzu kommt, dass die Arbeit mit psychisch Erkrankten und demenzerkrankten Menschen weitere, hohe Anforderungen an das Pflegepersonal stellt. Jeder Tag ist eine neue Herausforderung. Neben allen fachlichen Kompetenzen benötigen Pflegekräfte eine klare Haltung in der Arbeit mit Pflegebedürftigen:

- innere Stärke
- Selbstliebe
- Selbstbewusstsein

Um genau diese klare Haltung geht es in meinem Buch, liebe Leserinnen und Leser, denn für diese klare Haltung brauchen Sie eine stabile Grundlage, die Resilienz.

Definition

Resilienz

Resilienz ist eine Kraft, die es Ihnen ermöglicht, schwierige Situationen und Herausforderungen zu bewältigen, indem Sie auf Ihre Ressourcen und Potenziale zurückgreifen. Das Schöne ist: Resilienz lässt sich lernen, entwickeln und fördern!

Haben Sie sich auch schon einmal gefragt, warum einige Menschen belastende und schlimme Krisen erlebt und dennoch ihr Leben wunderbar gemeistert haben? Was ist ihr Geheimnis? Woher nehmen diese Menschen die Kraft, um mit unterschiedlichen Herausforderungen im Leben umgehen zu können?

Das Geheimnis heißt »Resilienz«. Es ist eine innere Stärke, die wir alle (!) in uns tragen. Oftmals fehlt uns der Mut oder die Idee, etwas zu verändern. Manchmal brauchen wir einen Perspektivwechsel, um aus belastenden Situationen herauszukommen. Vielleicht hindert uns auch Angst, weil wir nicht wissen können, was passiert, wenn wir etwas verändern. Wenn wir uns aber Situationen stellen und sie wirklich bewältigen, werden wir in einen Zustand kommen, in dem wir uns wohl fühlen, uns annehmen können und glücklich werden.

Wenn ich auf mein bisheriges Leben zurückschaue, habe ich viele wunderbare Momente erlebt, für die ich unendlich dankbar bin. Aber es gab auch sehr einschneidende Erlebnisse, die mich an meine Grenzen geführt haben. Ich hatte ein Burnout im Endstadium. Nach 30 Jahren Beziehung und 26 Jahren Ehe trennte sich mein Mann von mir. Ich verlor meine beste Freundin durch eine schwere Erkrankung.

Glauben Sie mir: Es gab diese Momente, da stand ich am Abgrund und musste mich entscheiden, wie mein Weg weitergeht.

Es waren Erlebnisse, die schrecklich und schmerzhaft waren, die mich ängstigten. Ich bin dennoch nicht stehen geblieben, sondern habe den Schritt ins Neue, Unbekannte gewagt. Dank all dieser Situationen und Krisen führe ich heute ein anderes Leben: glücklich, zufrieden und sehr dankbar.

Auch Sie haben Ihr eigenes Schicksal, Ihre Geschichte. Sie können bestimmte Lebensumstände nicht ändern, aber Sie haben die Möglichkeit, anders auf Situationen zu reagieren. Sie haben die Kraft und die Stärke. Was Sie benötigen, ist der Mut, Schwierigkeiten zu überwinden und an neuen Lebenssituationen zu wachsen. Genau darum geht es in meinem Buch.

Ganz bewusst lautet der Untertitel: »Sie sind stärker als Sie **glauben**« und nicht »Sie sind stärker als Sie **denken**«. Wir denken immer sehr viel, überdenken Dinge, wägen das Für und Wider ab und unser Kopf entscheidet. Doch oft schreien unser Körper und unsere Seele. Sie werden nicht müde, Signale zu senden: Kopfschmerzen, Verspannungen, Luftnot, Ohrgeräusche, Rückenschmerzen, Appetitlosigkeit, Hauterkrankungen, Allergien. Trotzdem entscheiden wir uns gegen unseren Körper und unsere Seele. Weil wir zu viel denken, statt an uns zu glauben.

Ich hoffe, dass Sie mein Buch inspiriert, Sie dazu animiert, an sich zu glauben, Ihnen Mut macht, Kraft gibt und Wege aufzeigt, um ein zufriedenes, glückliches Leben zu Leben.

Sie sind stärker als Sie glauben.

Gabriela Koslowski

Mein Dank gilt

Meiner wunderbaren Lektorin, Claudia Flöer von der Schlüterschen Verlagsgesellschaft in Hannover, die immer für mich da war und mir mit Rat und Tat zur Seite stand, meinen tollen Kindern Anna und Kilian, die immer an mich geglaubt haben, meinen Freundinnen und Freunden, die mich immer unterstützt haben, meiner Großmutter Annemarie, die mir ihre Liebe und ein Wertesystem mit auf den Weg gegeben hat und meinen Seminarteilnehmern, die mir ihr Vertrauen geschenkt haben.

Einleitung

Als psychologische, systemische Beraterin arbeite ich seit Jahrzehnten mit Pflegekräften und Menschen in sozialen Berufen zusammen. In meinen Seminaren erlebe ich jeden Tag, wie Pflegende fantastische Arbeit leisten – am Patienten, an Bewohnern – Tag für Tag und Jahr für Jahr. Im Schichtdienst, am Wochenende und an den Feiertagen.

All diese Menschen haben eine besondere Fähigkeit: Sie geben viel, helfen und unterstützen andere im Alltag und haben immer ein offenes Ohr für Patienten, Angehörige, Kollegen und Ärzte. Daheim ist ihr Blick auf die Familie gerichtet. Nur für sich selbst haben all diese Menschen oft keinen Blick mehr über.

Mit diesem Buch möchte ich Sie inspirieren und neue Impulse setzen, indem ich Sie dazu einlade, innezuhalten und auf Ihre Leistung zu schauen:

- Sie werden lernen, zu reflektieren und wertzuschätzen, was Sie jeden Tag vollbringen.
- Sie werden aber auch lernen, sich selbst zu sehen, Ihre Bedürfnisse und Wünsche.

Sie finden, das wäre zu viel des Guten? Ich nenne das Selbstliebe. Diese Selbstliebe zu lernen, weiterhin eine empathische Pflegekraft zu bleiben, aber sich selbst nicht vergessen, ist eine Kunst, die man lernen kann.

Wichtig

Resilienz lässt sich lernen

Resilienz entwickelt sich, wenn Sie beginnen, sich selbst besser wahrzunehmen, um ein starkes Selbstbewusstsein zu erlangen. Wenn Sie sich besser reflektieren, um sich besser zu verstehen und wenn Sie bereit sind, Verantwortung zu übernehmen, Ihre Komfortzone zu verlassen und neue Handlungsspielräume zu nutzen.

Wie das funktioniert, lernen Sie in einzelnen Schritten in meinem Buch. Ich kann Ihnen versichern, dass viele meiner Seminarteilnehmer diese Fähigkeit zur Selbstliebe und damit die Resilienz tatsächlich in sich entdeckt und weiterentwickelt haben.

Ich schreibe dieses Buch aber auch aus einem weiteren Grund: Vor elf Jahren hatte ich ein Burnout im Endstadium und war wochenlang in einer Kurklinik. Dass ausgerechnet mir einmal so etwas passiert, hätte ich nie für möglich gehalten. Dennoch ich bin da hineingerutscht und habe viele Zeichen nicht wahrgenommen oder verleugnet.

Damals war ich noch nicht resilient. Meine fehlende Resilienz führte zu Energieverlust, permanenter körperlicher Anspannung, Rückenschmerzen und weiteren Symptomen. Fehlende Resilienz ist oft ein Grund, warum Menschen in ein Burnout rutschen!

Heute sehe ich mein Burnout als Geschenk. Es hat mir die Augen geöffnet und ich habe seitdem vieles in meinem Leben verändert. Doch so weit muss es gar nicht kommen. In diesem Buch möchte ich Ihnen helfen, sich selbst besser zu verstehen, damit Sie ein erfülltes und glückliches Leben führen können – ganz ohne Burnout!

Ich habe mit vielen Teilnehmern gearbeitet, die nach dem Seminar eine andere Sichtweise auf ihr Leben bekommen und Dinge geändert haben. Resilienz lässt sich lernen – das können Sie auch!

Vor elf Jahren gab es eine Zeit in meinem Leben, in der ich sehr viel gearbeitet habe, sicherlich auch um zu kompensieren, dass ich den Verlust eines Menschen verarbeiten musste. Ich hatte ein erfülltes Familienleben und stürzte mich in die Arbeit, statt über die Trauer zu sprechen.

Sport war ein wichtiger Bestandteil meines Lebens und Ich liebte meine Arbeit als Lehrerin für Pflege, übernahm stets auch noch Unterricht, wenn meine Kollegen ausfielen. Ich war einfach sehr froh, mich mit Arbeit ablenken zu können. Nebenbei arbeitete ich in einer Einrichtung für Asylbewerber und widmete mich integrativer Arbeit.

Am Anfang klappte alles wunderbar, doch nach einigen Monaten bekam ich neben Nackenschmerzen zeitweise Unruhezustände und leichte Rückenschmerzen. Ich nahm das aber nicht weiter ernst. Nach einigen Wochen bekam ich Schlafstörungen, schlief abends erschöpft ein, wachte dann mitten in der Nacht auf, grübelte und schlief erst in den frühen Morgenstunden wieder ein. Wenn ich morgens zur Schule ging, war ich schon erschöpft. Da ich aber so erzogen wurde, dass man Dinge nicht schleifen lässt (»Was du heute kannst besorgen, verschiebe nicht auf Morgen«), hielt ich nicht inne, sondern machte einfach weiter.

Etwas später wurden die Symptome deutlicher: Ich vergaß ständig Dinge. Eines Tages kam ich schwer bepackt aus dem Supermarkt und konnte mich nicht mehr daran erinnern, wo ich mein Auto geparkt hatte. Meine verzweifelte Suche blieb erfolglos. Als ich voll bepackt, schweiß gebadet und heulend nach Hause kam, schaute mein Mann mich ratlos an. Später suchten wir gemeinsam nach meinem Auto und fanden es auch Stunden später. Ich konnte mich nicht daran erinnern, es dort abgestellt zu haben.

Und es wurde schlimmer: In den nächsten Tagen und Wochen suchte ich meine Brille, meine Hausschlüssel (die ich im Kühlschrank wiederfand), Lebensmittel (die Milch fand sich im Badezimmerschränkchen), mein Fahrrad – ich sagte niemandem etwas davon, so peinlich war mir die Tatsache – hatte ich einfach irgendwo in der City abgestellt.

Allmählich machte ich mir Sorgen: Was war los mit mir? Litt ich an einer Demenz? Mit gerade mal 41 Jahren? Meine Angst wuchs und ich beschloss, Dinge, die ich zu erledigen hatte, auf kleine Zettel zu schreiben, die ich mir in die Hosentasche steckte. Wenn ich mein Auto parkte, malte ich eine Skizze, damit ich es später auch wiederfand. Als mein Sohn mich anrief, dass ich ihn doch vom Sportunterricht abholen sollte, musste ich leider zugeben, dass ich ihn vollkommen vergessen hatte. Also schrieb ich mir alle Erledigungen, Verabredungen, geparkte Autos und Fahrräder noch genauer auf. Aber es wurde nicht besser. An einem Nachmittag, als ich gerade im Supermarkt stand, riefen meine Kinder an: Zwei Freundinnen saßen bei mir zu Hause – ich hatte sie für diesen Tag eingeladen. Ich hatte einfach vergessen, mir diese Verabredung aufzuschreiben.

Meine ganze Gedankenwelt veränderte sich. War ich bislang ungeheuer gern joggen gegangen, saß ich nun lange auf dem Küchenstuhl und überlegte: »Joggen? Dann muss ich aufstehen und die Tasche holen, mich ausziehen, bücken, die Schuhe ausziehen, mich umziehen, die Schnürsenkel der Sportschuhe binden, die Haustür öffnen, Laufen, danach wieder umziehen und dann wieder duschen, wieder anziehen...«

Diese Gedankengänge wiederholten sich und ich war unfähig aufzustehen. Die Zeit verging und ich blieb einfach auf dem Küchenstuhl sitzen. Zum Joggen fehlte mir die Kraft. Und die zähen Gedankengänge begleiteten mich, wenn ich den Haushalt machte oder einkaufen wollte. Ich hatte das Gefühl, mein Leben wäre eine unablässige Abfolge von äußerst ermüdenden, kräftezehrenden Handlungen. Jeder Tag fiel mir schwerer als der vorherige. Ich fühlte mich wie in einem Hamsterrad, das sich immer schneller drehte.

Der Unterricht, der mir immer Freude gemacht hatte, wurde zum Problem. Ich hatte Mühe, die sieben Stunden durchzuhalten. Abends nahm ich Baldriantropfen, mitten in der Nacht wurde ich trotzdem wach und mein Gedankenkarussell machte mich schwindelig. Ich verlor Gewicht, hatte keinen Appetit mehr. Manchmal stand ich einfach da und fragte mich, was da eigentlich mit mir passierte.

Dann kam der Tag, an dem ich Wäsche in die Waschmaschine geben wollte. Ich kniete vor der Waschmaschine, unfähig, die Wäsche in die Trommel zu legen. Mir brach der Schweiß aus und ich zitterte am ganzen Körper. In diesem Moment wusste ich: Ich benötigte dringend Hilfe! Also rief ich in einer nahegelegenen psychologischen Praxis an, die ich kannte. Zum Glück ging jemand ans Telefon und erkannte meine Lage. »Wollen Sie selbst kommen oder sollen wir Ihnen einen Krankenwagen schicken?«, wurde ich gefragt.

Ich schaffte den Weg noch aus eigener Kraft, auch wenn es fast eine Stunde dauerte, ehe ich die paar hundert Meter zurückgelegt hatte. In der Praxis wurde ich einer Reihe von Tests unterzogen und neurologisch untersucht. Ich fürchtete mich die ganze Zeit vor dem Moment, in dem die Diagnose »Demenz« zum ersten Mal offen geäußert werden würde. Innerlich war ich gewappnet. Ich starrte die Psychologin an, als sie sagte: »Ja, also wir müs-

sen noch die restlichen Untersuchungen abwarten, aber es handelt sich bei Ihnen um eine völlige psychische, physische und emotionale Erschöpfung im Endstadium, kurz Burnout.«

Mir fehlten die Worte: Burnout? Ich? Das konnte nicht sein! Ich gab doch Seminare zur Stressprävention! Ich war fassungslos, entsetzt. Keine Demenz, sondern ein Burnout. Neben der Erleichterung, keine Demenz zu haben, fragte ich mich, wie das passieren konnte. Ich saß im Behandlungsraum und war in Tränen aufgelöst.

»Möchten Sie in eine Akut- oder eine Kurklinik?«, fragte die Ärztin, als ich mich einigermaßen gefasst hatte. Ich entschied mich für die Kurklinik, weil ich trotz meiner desolaten Verfassung hoffte, den Klinikaufenthalt so noch einige Wochen hinausschieben zu können. Ich hatte doch noch so vieles zu tun!

Innerhalb von acht Tagen war der Bescheid da. Die Kur war genehmigt. Ich konnte es nicht fassen. Wie sollte es zu Hause weitergehen? Mein Mann, die Kinder, der Haushalt, der Garten, Einkaufen, mein Beruf ... Und ich sollte für sechs Wochen weg! Beim Gedanken, das alles vorzubereiten, brach mir der Schweiß aus. In diesem Moment merkte ich zum ersten Mal, wie vollkommen erschöpft ich war. Ich gab den inneren Widerstand auf und fuhr in die Kur.

Heute sage ich: Mein Burnout war für mich die beste Erfahrung meines Lebens und ein ganz großes Geschenk. Während der Kur habe ich mein Leben verändern können. Was ich alles geändert habe, welche Einstellungen ich über den Haufen warf und welche Übungen mir bei diesem Veränderungsprozess geholfen haben, lesen Sie im Buch. Heute weiß ich, dass ich resilient bin!

Doch es muss nicht erst zur kompletten Erschöpfung kommen. Es gibt viele Möglichkeiten, vorher schon zu reagieren und achtsam zu sein. Und Sie, liebe Leserinnen und Leser, haben die Chance, Ihr Leben zu verändern! Sie haben Resilienz, davon bin ich überzeugt, Sie sind stärker als Sie glauben!

1 Was bedeutet es, resilient zu sein?

Kennen Sie auch Menschen in Ihrem Umfeld, die Dinge erlebt haben, Trennungen, Krisen, Trauer, Krankheiten, Schicksalsschläge und nicht daran zerbrochen sind? Wo doch andere Menschen schon an kleinsten Misserfolgen zerbrechen?

Manche Menschen können mit Belastungen, Druck und Krisen umgehen. Sie sehen diese Situationen als Chance, also nicht als einen Zustand, indem sie verharren, sondern als einen Prozess, aus dem sie lernen. Sie sind resilient. Resilienz ist so etwas wie eine Widerstandsfähigkeit oder auch eine »Stehaufmännchen-Fähigkeit«.

Wenn Sie es schaffen, eine Situation, eine Krankheit, eine Trennung als eine neue Herausforderung zu sehen, können Sie eine neue, positivere und glücklichere Einstellung zum Leben entwickeln. Dazu ist es nötig, Ihre Glaubenssätze (> Kap. 7.7) und Lebensmuster einmal zu hinterfragen.

Fazit

Resilient sein bedeutet ...

wieder aufzustehen, auf die Beine kommen, innere Stärke besitzen, sich der eigenen Ressourcen bewusst zu werden.

Der Begriff Resilienz stammt eigentlich aus der Physik. Dort bezeichnet er die Fähigkeit eines Stoffes, sich zu verformen und wieder in die Ausgangsposition bzw. in die ursprüngliche Form zurückzufinden. Ein Mentor von mir sagte einmal, Resilienz bedeute für ihn »psychische Robustheit«.

1.1 Resilienz ist eine Haltung

Ein kleiner Teil von Resilienz ist genetisch begründet. Manche Menschen werden mit dieser Fähigkeit geboren und verstärken sie durch die Erfahrungen in ihrer Kindheit und ihrem späteren Erwachsenenleben.

- Resiliente Menschen akzeptieren schwierige Erlebnisse, Trauer, Trennungen oder Krankheiten. Sie verstehen, dass all dies zum Leben dazugehört.
- Resiliente Menschen betrachten das Leben positiv: Ihr Glas ist immer halb voll, niemals halb leer.
- Resiliente Menschen achten auf das, was sie geleistet haben. Sie schauen weniger auf ihre Defizite oder Fehler, sondern erkennen, was gut gelungen ist und sind stolz darauf.
- Resiliente Menschen sind offen für Neues, weil sie wissen, dass das Leben einer stetigen Veränderung unterliegt. Sie betrachten Veränderungen weniger als Krise, sondern eher als Teil des Lebens.

Wenn uns die Resilienz fehlt bzw. wir sie noch nicht in uns entdeckt haben, bleibt keineswegs eine Leerstelle in uns. Es ist die Angst, die an diese Stelle tritt: Angst vor Veränderung. Neues wird nicht als Weiterentwicklung gesehen, sondern als Bedrohung.

1.2 Resilienz lässt sich lernen

Es hängt in sehr großem Maße davon ab, wie Sie Veränderungen wahrnehmen. Ist jede Veränderung eine Krise? Für viele ist das so. In meinen Seminaren »50+« erlebe ich viele ältere Seminarteilnehmer, die sich z. B. gegen die Digitalisierung der Dokumentation wehren.

Beispiel

»Muss ich denn schon wieder bei null anfangen?

Frau M., 56 Jahre alt und gestandene Pflegekraft, war außer sich: »Jahrelang habe ich Fortbildungen zum Thema »Pflegeplanung« besucht. Immer war ich auf dem neuesten Stand. Jetzt soll alles digitalisiert werden! Da muss ich doch wieder bei null anfangen!«

Frau M. war der festen Überzeugung, ihre jahrelangen Fortbildungen seien für die Katz gewesen. Als wir genauer auf ihre Lebensumstände eingingen, stießen wir auf genau diesen Glaubenssatz, der Frau M. schon ihr Leben lang begleiteten. Sie hatte ihn von ihrem Vater übernommen. Der war Schuhmachermeister, führte jahrzehntelang den familieneigenen Betrieb und war Neuerungen gegenüber alles andere als aufgeschlossen. Veränderungen waren schreckenerregend – da wäre ja alles für die Katz! Zudem hatte Frau M. einen Heidenrespekt vor Computern: »Ein Bekannter hat mir mal gesagt, wenn ich nicht ordentlich abspeichern würde, wären alle Daten verloren«, erzählte sie uns. »Das hat mir echt Angst eingejagt.«

Aber genau daran konnten wir arbeiten – und das taten wir auch. Wir fanden gemeinsam mit Frau M. in einem Stärkenprofil ihre Ressourcen, Stärken und Fähigkeiten heraus:

Für ihr Stärkenprofil beantwortete Frau M. diese Fragen:

- Worin bin ich gut?
- Was liegt mir besonders, was fällt mir leicht?
- In welchen Situationen oder Situationen kann ich mein Fachwissen anwenden?
- In welchen Bereichen bin ich Experte?
- Welche Erfolge kann ich in meinem Leben/Beruf verzeichnen?

Für ihr Schwächen-Profil stellte sich Frau M. diese Fragen:

- Was fällt mir oft besonders schwer?
- Was kostet mich große Überwindung? Bringt es mich in meinem Leben weiter/beruflich weiter, wenn ich mich überwinde?
- Welche Misserfolge gab es?

- Welche Kenntnisse könnte ich noch ausbauen?
- Was macht mir keinen Spaß?
- Wäre ich bereit, Zeit und Energie in eine Änderung einzubringen?

Im Anschluss überlegten wir in der Gruppe, was Frau M. helfen würde. Ein paar Ideen waren schnell gefunden:

- Anmeldung zu einem Computerkurs
- Einen Bekannten bitten, ihr einmal pro Woche am PC zu helfen
- Ihre Ängste auf der Station offen aussprechen
- Sich ihr Wissen bewusst machen (jahrelange Fortbildungen zum Thema »Pflegeplanung« sind ein großer Wissensschatz)
- Sich für erste Erfolge belohnen (z. B: mit einem Eis, einem netten Mitbringsel für die Wohnung, einem Spaziergang, einem Cafébesuch mit einer Freundin)

Ein paar Monate später erhielt ich eine E-Mail von Frau M.:

»Liebe Frau Koslowski,

vielen Dank für das tolle Seminar! Ich habe inzwischen einige Dinge verändert und mich mit drei anderen Teilnehmerinnen aus dem Seminar zu einem Computerkurs angemeldet und diesen erfolgreich beendet. (Was ich vorher nicht geglaubt hätte, dass ich das schaffe!)

Ich hatte mir einen Computerkurs viel schlimmer vorgestellt, und wissen Sie, was mir viel Mut gemacht hat? Es war die Feststellung, dass andere ja die gleichen Probleme am PC haben wie ich.

Und nachdem ich mich jetzt auf der Station mit dem neuen Programm beschäftigt habe, fällt es mir viel leichter. Das schönste Erlebnis hatte ich letzte Woche, als mich eine 26-jährige Kollegin gefragt hat, ob ich ihr bei der Dokumentation am PC helfen könne. Es hat mich sehr stolz gemacht.

Mit den drei anderen Seminarteilnehmerinnen hat sich eine echte Freundschaft entwickelt, sodass wir beschlossen haben, den Aufbaukurs im Herbst zu machen. (Hätten Sie das geglaubt im Februar?) Und nun ... was das Belohnen angeht. Ich fahre mit meiner Freundin für drei Tage nach Norderney, ich freue mich schon sehr darauf. Mein Mann hat nicht schlecht gestaunt, was gerade so alles passiert. Und Sie haben so recht: Wenn mich kein anderer belohnt, mache ich das eben selbst!

Danke, dass Sie mich wachgerüttelt haben, ich bin nun aus der »Nörgelfalle« und weiß, auch mit 56 Jahren bin ich noch lernfähig und schaffe das.«

Über diese E-Mail und die Veränderungen von Frau M. habe ich mich riesig gefreut. All diese Ressourcen und Fähigkeiten hatte Frau M. in sich. Mit unserer Hilfe hat sie erkannt, dass es wichtig ist, mit der Zeit zu gehen und dass Veränderungen zu unserem Alltag in Unternehmen gehören.

So wie Frau M. auch verstanden hat, dass sie Fähigkeiten und Talente hat und sich nun zutraut, um neue Situationen zu bewältigen. Frau M. verspürte nun das Gefühl von innerer Stärke und mehr Selbstbewusstsein. Sie ist aus einer Situation von Angst und Unbehagen herausgetreten und hat verstanden, dass nur sie selbst etwas verändern und bewirken kann. Sie hat aktiv etwas an ihrer Situation geändert und etwas Neues gewagt.

1.2.1 Was hat Frau M. resilient gemacht?

- Eine neue Grundhaltung: Frau M. hat sich ihr Stärken- und Schwächen-Profil angesehen und sich auf die positiven Dinge besonnen. Ihre neue Grundhaltung ist Optimismus. Ihr neuer Leitsatz lautet: »Nur wer wagt, gewinnt!«
- 2. **Verantwortungsbereitschaft:** Frau M. ist bereit, ihre Opferrolle zu verlassen (»Ich schaffe das ja sowieso nicht ...«). Stattdessen nimmt sie eine Herausforderung an und besucht einen Computerkurs.
- 3. **Handlungsfähigkeit:** Frau M. will sich nicht mehr hilflos einer Situation ausliefern. Sie ist bereit, die Ärmel hochzukrempeln (Kurs suchen, mit ihrer Leitung abklären, dass sie dann nicht in den Spätdienst eingeteilt wird und sich anmelden).
- 4. Sich der neuen Situation stellen: Frau M. kann jetzt Sätze von früher (»Das schaffst du doch eh nicht.«) zulassen und sagen: »Ja, das war frü-

her. Heute lebe ich im Hier und Jetzt und schaffe das mit all meiner Erfahrung.«

- 5. **Selbstwert:** Frau M. kann jetzt stolz sein auf die Dinge, die sie im Leben schon geleistet hat. Sie kann stolz darauf sein, sich zum Kurs angemeldet zu haben.
- 6. **Belohnung:** Frau M. hat sich ein Ziel gesetzt (»Wenn ich den Kurs schaffe, fahre ich mit einer Freundin nach Norderney.«).
- 7. **Netzwerke schaffen:** Frau M. hat nicht nur eine Freundin gebeten, sie auf ihrer Reise zu begleiten, sondern ihrer Freundin auch noch gesagt, dass es sich um eine Belohnung handelt. Dadurch ist sie noch einmal besonders motiviert worden.
- 8. **Lösungsorientiert denken:** Frau M. weiß, dass sie nach dem erfolgreich absolvierten Kurs andere Tätigkeiten auf der Station ausführen kann, was ihr ein positives Gefühl gibt.



Übung

Nehmen Sie Stift und Papier und beantworten Sie die folgenden Fragen bzw. ergänzen, ändern und erweitern Sie sie:

Blick auf mich

- Was mögen andere Menschen an mir? (Partner, Kinder, Freunde, Kollegen?)
- Was kann ich gut? (Kochen, Organisieren, Malen, usw.)
- Was fällt mir leicht im Umgang mit anderen Menschen (Familie, Bekannte, Patienten, Angehörigen usw.)?
- Was sind meine fachlichen Fähigkeiten? (Pflegefachliches Wissen, Fachgespräche mit Angehörigen führen, Teamfähigkeit, usw.)
- Worin gehe ich auf? Wo sind meine Interessen? (Gitarre spielen, Gartenarbeit, usw.)

Meine Stärken

- Humor
- Empathie
- Ausdauer
- Zielstrebigkeit

- Zuhören können
- Zuverlässigkeit
- Ausdauer
- Entscheidungsfähigkeit
- Kontaktfreudigkeit, Kontaktfähigkeit
- Spontanität
- Disziplin
- Organisationstalent
- Schnelle Auffassungsgabe
- USW.

Erstellen Sie Ihre eigene Hitliste Ihrer Stärken und wählen Sie drei Stärken aus, die Ihnen besonders wichtig sind.



Übung

Sie können sich auch ein Feedback von anderen holen. Das motiviert ungemein. In meinen Seminaren schließen wir oft mit einer sogenannten »Warmen-Rücken-Übung« ab.

Jeder Seminarteilnehmer bekommt auf seinen Rücken eine Wolke aus Papier oder ein großes DIN-A4-Blatt geheftet und alle Teilnehmer schreiben ihm etwas Positives (eine Eigenschaft, eine Stärke usw.) darauf. Die Fragestellungen dazu lauten:

- »Was hat diesen Menschen im Seminar ausgemacht?«
- »Was schätzen Sie an ihm?«
- »Wo sehen Sie seine große Stärke?«

Bei dieser Übung, die häufig einhergeht mit einer meditativen Musik, sind schon Tränen der Rührung geflossen. Einige Teilnehmer konnten gar nicht fassen, dass sie so positiv wahrgenommen wurden.

6 So trainieren Sie die Kraft der Selbstbehauptung

Der erste Schritt, Selbstbehauptung zu trainieren, ist es, zum guten Freund für sich selbst zu werden. Alle Eigenschaften, die ein guter Freund aufweist, sind Eigenschaften, die wir uns von einem nahestehenden Menschen wünschen. Dieser Mensch tut uns gut. Er gibt uns Kraft. Wir sind gern mit ihm zusammen, können miteinander lachen und auf seine Hilfe bauen, wenn wir sie brauchen.

Ich bin davon überzeugt, liebe Leserinnen und Leser, dass Sie für andere Menschen solch ein guter Freund sind und viele dieser Eigenschaften besitzen. Sie alle geben sehr viel für Menschen, die Ihnen nahestehen. Doch sind Sie sich selbst ein guter Freund? Wenn Sie sich selbst annehmen, achten, lieben, Rücksicht nehmen auf sich, sich verzeihen können, sich aufmerksam zuhören (z. B. »Was sagt mir mein Körper?«), sich selbst ermutigen usw., dann trainieren Sie Ihre Selbstbehauptung. Durch dieses Training werden Sie resilient, was wiederum bedeutet, dass Krisen und Stresssituationen Sie nicht mehr so schnell aus der Bahn werfen!



Übung

Welche Eigenschaft sollte Ihr bester Freund besitzen? Schreiben Sie alle Merkmale, Denk- und Verhaltensweisen dieser Person auf. (Die folgende Liste hilft Ihnen dabei).

Mein bester Freund:

- akzeptiert mich, so wie ich bin;
- unterstützt mich in jeder Situation;
- spricht mir Mut zu;
- übt Kritik an mir, ohne mich zu verletzen;
- nimmt Rücksicht auf mich:
- nimmt mich ernst;
- ist ehrlich zu mir:
- verzeiht mir meine Fehler;
- hört mir aufmerksam zu.

So soll mein bester Freund sein:

Stellen Sie jetzt fest, wie viel von dem, was Sie von Ihrem besten Freund erwarten. Sie sich auch selbst geben könnten:

Vergleichen Sie nun beide Listen:

- Gibt es Dinge, die Sie gern von einem Freund erhalten würden, sich jedoch nicht selbst geben können?
- Welche Dinge sind das?
- Was macht es so schwierig?
- Könnte es weit mehr Möglichkeiten geben, sich selbst zu unterstützen?
- Wie könnte dies aussehen?

Fazit

Sie selbst ...

sind der einzige Mensch, der genau weiß, was er braucht!

6.1 Üben Sie positive Selbsteinreden

Sich selbst positiv bewerten zu können, ist eine erlernbare Fähigkeit, die zu mehr psychischer Gesundheit führt. Negative Selbsteinreden hingegen schwächt Ihre Psyche erheblich. In der Psychologie wird die Fähigkeit, sich selbst positiv zu bewerten, »Affirmation« genannt; dies bedeutet jedoch nicht, dass die eigenen Schwächen unter den Teppich gekehrt werden. Erst, wenn Sie sich möglicher Mängel bewusst sind, können Sie diese auch bearbeiten und schließlich in Stärken verwandeln.

Negative Selbsteinreden sind sehr verbreitet; sie machen sich vor allem bemerkbar im Ausdruck eines schwachen Selbstbewusstseins und einer permanenten Selbstverurteilung. Viele Menschen sehen sich auch heute – im Erwachsenenalter – noch immer mit den Augen ihrer einstigen Bezugspersonen. Sie wenden auf sich selbst an, was diese über sie gedacht oder gesagt haben: negative Kritik, Nörgelei, Herabsetzung oder Spötteleien. Ein einziger Fehler wird zum Versagertum der ganzen Person aufgebauscht, ein einzelnes (Fehl-)verhalten als allgemein gültig betrachtet.



Tipp

Mit negativen Selbsteinreden tun Sie nicht nur sich selbst Unrecht, sondern ebenso Ihrer Umwelt. Lernen Sie stattdessen, sich selbst zu schätzen!



Übung 1

- Führen Sie eine Woche lang Protokoll über jede negative Selbsteinrede
 es verschafft Ihnen eine Klarheit, mit der Sie arbeiten können.
- 2. Versuchen Sie, bei jeder Herabsetzung herauszufinden, wer oder was diese ausgelöst hat und welches Ereignis, welche Person sie begründet hat. Schreiben Sie dies auf.
- 3. Nehmen Sie jeden Gedanken kritisch in Augenschein. Z. B. »Ich bin ja so blöd!« Sind Sie grundsätzlich »blöd« oder gibt es auch Situationen, in denen Sie sich als klug erwiesen haben? Bestimmt überwiegt das Letztere!
- 4. Gänzlich zum Schweigen bringen werden Sie Ihren inneren Kritiker wohl nicht – aber Sie können ihn so verändern, dass er Ihnen behilflich ist: »Manchmal mag ich »blöd« sein, aber keiner macht immer alles richtig!«

Was Sie aus Ihrem Protokoll schließlich an positiven Selbsteinreden gewonnen haben, können Sie auf kleine Zettel schreiben und für Sie jederzeit sichtbar anbringen; so haben Sie die Chance, sich sozusagen »umzuprogrammieren«.



Übung 2

Schreiben Sie einen Brief an sich selbst, so als wären Sie Ihr größter Bewunderer. Es geht dabei nicht nur um das, was Sie können, sondern um das, was Sie sind. Führen Sie Ihre positiven Eigenschaften auf (z. B. zuverlässig, humorvoll, einfühlsam, geduldig, tolerant, großzügig, ein guter Freund, strebsam, ausdauernd usw.)

So ein Brief mag Ihnen schwerfallen, gemäß dem Motto »Eigenlob stinkt«, das ist jedoch falsch: Wir kritisieren uns viel zu oft und loben uns zu wenig.

Es mag etwas makaber klingen, ist aber sehr hilfreich: Stellen Sie sich vor, Sie müssten Ihren eigenen Nachruf schreiben, in dem vorkommen soll, was bemerkenswert und gut an Ihnen war ...

7 Die acht Zauberstäbe der Resilienz

In vielen Artikeln und Büchern zum Thema Resilienz, die ich in meinem Studium gelesen habe, wird immer von verschiedenen Säulen oder Faktoren gesprochen, die helfen, resilienter zu werden. Ich selbst nenne diese Faktoren oder Säulen »die acht Zauberstäbe«. Nach einem Resilienztest haben Sie gleich die Möglichkeit, die Übungen in den »acht Zauberstäben« umzusetzen.

Fazit

Die Zauberstäbe sorgen dafür, ...

dass Sie Probleme meistern können und gestärkt aus Krisen hervorgehen.

Test

Mithilfe der folgenden Aussagen in der Tabelle (▶ Tab. 6) können Sie Ihre derzeitige Resilienz stärker beleuchten.

Geben Sie sich für jede Aussage folgende Punktzahlen:

Trifft voll und ganz auf mich zu → 5 Punkte
 Trifft meistens auf mich zu → 4 Punkte

Trifft ab und zu auf mich zu

→ 3 Punkte

• Trifft eher weniger auf mich zu
→ 2 Punkte

• Trifft gar nicht auf mich zu → 1 Punkt

Tab. 6: Resilienz-Test

Zauberstab	Aussagen	Punkte
1. Optimismus		
	Das Glas ist immer halb voll, nicht halb leer.	
	Es wird schon gut gehen!	
	Jeder ist seines Glückes Schmied.	
2. Akzeptanz & A	Achtsamkeit	
	Ich stelle mich der Realität.	
	Was vorbei ist, ist vorbei.	
	Mit Dingen, die ich nicht ändern kann, finde ich mich ab.	
	Es ist, wie es ist.	
3. Lösungs-Orie	ntierung & Kreativität	
	Ich bin aktiv und gehe Probleme konstruktiv an.	
	Ich weiß, was mir über kurz oder lang wichtig ist.	
	Ich kenne meine Wünsche und Ziele.	
	Ich erkenne Probleme und traue mich, diese offen anzusprechen.	
4. Selbstfürsorge	е	
	Ich weiß, was mir gut tut und tue das auch regelmäßig.	
	Ich weiß, wofür ich und wofür andere verantwortlich sind.	
	Ich frage nicht, wer an (m)einer Misere Schuld ist, sondern wie ich wieder herauskomme.	
	Ich stelle mich auch unangenehmen Einsichten und trage die Konsequenzen.	

Zauberstab	Aussagen	Punkte
5. Selbstwert &	Selbstwirksamkeit	
	Jedes Problem ist eine neue Herausforderung für mich.	
	Was ich mir vornehme, schaffe ich auch.	
	Ich weiß, dass ich Einfluss nehmen kann und mein Leben selbst in der Hand habe.	
6. Netzwerke		
	Gemeinsam sind wir stark.	
	Ich habe Vertrauen zu meinem Team.	
	Wenn ich merke, ich schaffe etwas nicht allein, bitte ich um Unterstützung.	
	Ich darf andere um Hilfe bitten.	
7. Zukunftsgesta	altung	
	Ich habe einen Plan für meine Zukunft.	
	Ich sorge gut für mich.	
	Ich wäge sorgfältig alle Risiken ab, bevor ich mich an die Umsetzung meiner Ziele mache	
	Ich kenne meine (beruflichen und privaten) Ziele.	
8. Improvisationsvermögen & Lernbereitschaft		
	Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.	
	Ich bin neugierig und erlaube mir Fehler zu machen.	
	Aus Fehlern kann ich lernen.	
	Ich erkenne und nehme die Erfahrungen die ich mache, als Lernangebot an.	

Zählen Sie nun Ihre Punkte zusammen.

10 Warum ich weiß, dass ich heute resilient bin

Meine größte und schlimmste Krise erlebte ich im August 2012. Mein Mann trennte sich nach 26 Jahren Ehe und 30 Jahre Zusammensein von mir. Es war ein furchtbarer Moment, der mir den Boden unter den Füßen wegzog. Wir hatten uns kennengelernt, da war ich 18 Jahre alt und mit 21 Jahren habe ich geheiratet. Wir hatten uns so gut verstanden, zwei Kinder, ein altes Haus umgebaut (über viele Jahre) und dann Jahre zuvor noch einmal gebaut. Ich war glücklich mit meinem Leben und dachte, mein Mann ist es auch.

Nach meinem Burnout hatte ich die Stundenzahl an der Schule reduziert, war für meine Familie da, genoss die Zeit mit meiner Familie, Freunden und Patenkindern. Und ich genoss, dass wir mehr Zeit für uns hatten, konnten in die Sauna gehen, Sport machen, oder am Wochenende zu einem Kurztrip wegfahren. Nun sollte alles vorbei sein. Ich war fassungslos und konnte keinen klaren Gedanken mehr fassen. Wie sollte das Leben nun weitergehen?

Ich wusste es nicht. Lag fünf Tage im Bett und wusste nicht weiter. Drei Wochen später habe ich ein Sparschwein geschlachtet und bin für fünf Tage auf eine Nordseeinsel gefahren, um Abstand zu gewinnen, ich wollte mich sortieren. Zwei Tage bin ich ziellos über die Insel gelaufen und habe am dritten Tag stundenlang im Sand gesessen und 15 Seiten auf meinen Schreibblock geschrieben.

Zauberstab 2: Akzeptanz & Achtsamkeit

- Wie soll es weitergehen?
- Was sind meine Stärken?
- Wo sind meine Schwächen?

- Welchen Beruf soll ich ausüben? (Als Krankenschwester hatte ich 15 Jahre nicht mehr gearbeitet, als stellvertretende Hospizleitung würde ich so schnell keine Anstellung bekommen. Als Lehrerin für Pflegeberufe nur eine Halbtagsstelle. Als Psychologische Beraterin keine Festanstellung in der Klinik.)
- Soll ich in die komplette Selbstständigkeit gehen?
- Wie geht es den Kindern? Wie nehmen sie es auf? Kann ich, wenn ich unregelmäßig arbeite, mich genügend um die Kinder (die ja schon erwachsen waren, aber auch mit der Situation klar kommen mussten) kümmern?
- Wer ist da, wer ist von meinen Freunden an meiner Seite?

Viele Fragen beschäftigten mich. Als ich am letzten Tag am Meer stand, war meine Entscheidung gefallen. Ich würde in die komplette Selbständigkeit gehen. Zu Hause informierte ich meine Freundinnen, die aus allen Wolken fielen, über die Situation und mir dringend davon abrieten, in die Selbständigkeit zu gehen. Das wäre der direkte Weg ins Burnout. Ich stieß auf wenig Zuspruch. Doch das war mir egal. Mein Entschluss war gefasst und keiner hielt mich davon ab. (Zauberstab 1 Optimismus)

Zu Hause sprach ich mit meinem Mann, wie es weitergehen sollte. Ich konnte nicht im Haus bleiben, konnte meinen Mann nicht auszahlen. Also musste ich mir eine Wohnung suchen. Er wollte im Haus bleiben. Eine Wohnung suchen. Das hatte ich noch nie gemacht. Ich hatte im Schwesternwohnheim gewohnt, anschließend mit meinem Mann zusammengelebt. Mir war schlecht. Eine Wohnung organisieren. Ich brauchte Strom, Gas, einen Computer. Alles Neuland, darum hatte ich mich noch nie gekümmert. Ich schaute mir unzählige Wohnungen an und fand eine im 2. Stock, 65 m², kaum isoliert und einem Minibalkon. (Zauberstab 7 Zukunftsgestaltung)

Neben der Arbeit an der Schule, als Freiberuflerin, habe ich meine Wohnung saniert mit Hilfe der Kinder und Freunden. Drei Monate später zog ich ein und heulte mir tagelang die Augen aus. Alles war mir fremd, andere Geräusche, fremde Menschen im Flur. Meine gewohnte Umgebung fehlte mir so sehr. Ich war oft verzweifelt. Freute mich auf das gemeinsame Essen und die Gespräche mit meinem Sohn. Nun musste ich mich um meine Selbständig-

keit kümmern. Nach vielen Jahren der Sicherheit stand ich nun alleine auf eigenen Füßen. Ein mir ganz unbekanntes Gefühl, was mir Angst machte.

Neben meiner Arbeit als freiberufliche Lehrerein musste ich einen Plan entwickeln, wenn ich in die Selbstständigkeit gehen wollte:

- Themen entwickeln
- Konzepte schreiben
- Akquise betreiben
- Flyer gestalten
- Einen Seminarkatalog entwerfen
- Potenzielle Auftraggeber anrufen
- Mich um die Buchführung kümmern (von der ich damals keine Ahnung hatte!)

In dieser Zeit bin ich oft an meine Grenzen gestoßen, schlief oft nur vier Stunden, gab tagsüber Seminare und abends Coachings. Ich fuhr mit meinen neu entwickelten Seminarkatalogen durch die Republik, führte viele positive Gespräche, erfuhr aber auch Ablehnung. (Zauberstab 3 Lösungsorientierung & Kreativität)

Trotz einiger Absagen ließ ich mich nicht entmutigen. Ich arbeitete mich intensiv in die Buchführung ein und erinnerte mich an all das, was ich in meiner Kur gelernt habe. Das Wichtigste: Ich benötige eine gute Work-Life-Balance und musste Dinge delegieren, die andere besser machen. Also recherchierte ich lange und fand eine Steuerberaterin. Dann fing ich an, jede Woche einen Wochenplan zu schreiben:

- Wann arbeite ich?
- Wann sehe ich die Kinder?
- Was unternehmen wir gemeinsam?
- Wann gehe ich Schwimmen?
- Wann mache ich Sport?
- Wie viele Stunden werde ich schlafen?
- Wann sehe ich meine Freundinnen?
- Wann bereite ich meine Seminare vor?
- Netzwerke schaffen

Dieser Wochenplan hat mir sehr geholfen, mein Leben zu strukturieren. Mein Dankbarkeitsbuch habe ich jeden Abend sehr bewusst geschrieben und jeden Tag einen Satz dazu, worauf ich an diesem Tag stolz auf mich bin. (Zauberstab 5 Selbstwert & Selbstwirksamkeit)

Nach zwei Jahren hatte ich viele Aufträge und konnte eine Mitarbeiterin einstellen. Sie war nicht immer da, doch der Austausch tat gut und war eine Bereicherung. Es kamen immer mehr Aufträge und so hatte ich bald Trainerinnen im Unternehmen. Wir planten Konzepte nun gemeinsam, die Arbeit beflügelte uns alle. Mein 12-m²- Büro platzte aus allen Nähten und ich sehnte mich nach mehr Platz. Im Sommer herrschten wahnsinnige Temperaturen in meiner kleinen Wohnung. Jede Nacht surfte ich durch die Immobilienseiten im Netz und entdeckte eines Nachts ein uraltes Haus, genauer gesagt: das Foto einer wunderschönen alten Haustür, in die ich mich spontan verliebte. Noch in derselben Nacht schrieb ich um 01:30 Uhr der Inserentin, dass ich unbedingt dieses Haus sehen müsste. Als ich die Mail absandte, erklärte ich mich für verrückt. »Ein Haus an der Nordsee? Wie sollte ich das denn bezahlen?«

Die Maklerin meldete sich netterweise am nächsten Tag und teilte mir mit, es gäbe unzählige Bewerber. Ich ließ mich trotzdem auf die Liste setzen. Meinen Freundinnen erzählte ich begeistert von dem alten Haus. Ihre Blicke sagten mehr als 1000 Worte ... »Ein Haus an der Nordsee? Renovierungsbedürfig? Bist du verrückt? Wie willst du das denn schaffen? Wie willst du das bezahlen? Denk an dein Burnout vor sechs Jahren. Was hast du gelernt in deiner Kur?« – Richtig. Was hatte ich gelernt? Es war wichtig, dass ich eine gesunde Work-Life-Balance hatte. Ich ging weiter zum Schwimmen, zum Sport und machte Yoga. Es war ganz wichtig, dass ich einen gesunden Ausgleich hatte (Zauberstab 4 Selbstfürsorge).

Zwei Tage später fuhr ich an die Nordsee, obwohl ich erst eine Woche später einen Termin mit der Maklerin hatte. Ich war wie fremdbestimmt, musste das Haus unbedingt sehen und die Haustür! Vor Ort steigerte sich meine Begeisterung womöglich noch. Ich lernte sogar die Besitzerin kennen, die sich ein wenig Zeit für mich nahm.

Eine Woche später hatte ich den offiziellen Termin mit der Maklerin. Meine Tochter begleitete mich und auch sie war sehr angetan von dem Haus. Es steckte viel Arbeit darin. Aber ich wusste, ich schaffe es. Keine zehn Tage später rief die Maklerin an: »Die Verkäufer haben sich für Sie entschieden.« Ich konnte es nicht fassen und weinte vor Glück. Ich rief meine Kinder und Freundinnen an, machte einen Plan und vereinbarte mit verschiedenen Banken einen Termin.

Die Ergebnisse waren niederschmetternd. Keine Bank wollte mich finanzieren. Es dauerte lange, bis ich ein Institut fand, dass auch einer Selbstständigen wie mir einen Kredit gewährte. Als ich den Kaufvertrag unterschrieb, war ich in einem Gefühlchaos: Ich wurde 50 Jahre und kaufte ein Haus, das 270 km entfernt ist und vollständig renovierungsbedürftig. Würde ich das schaffen, neben meiner Arbeit? Ich musste jeden Tag weite Strecken fahren, war viel in anderen Bundesländern. Neben Konzepten und Seminarvorbereitungen hatte ich Trainings, Coachings und viel Arbeit im Büro.

Aber ich habe es geschafft! Allerdings nicht allein, sondern dank meinen Freundinnen und Freunden, die mich unterstützten. (Zauberstab 6 Netzwerke)

Als ich mit Feuereifer die ersten Arbeitsschritte begann, starb meine Mutter. Sie war friedlich nachts eingeschlafen, was mich einerseits tröstete, doch es machte mich auch traurig, dass niemand bei ihr gewesen war. Trauer überfiel mich und der ungute Gedanke, ob ich mir nicht doch zu viel aufgebürdet hatte. Zwei Tage war ich an einem Tiefpunkt, aber dann war ich mir sicher: Ich schaffe das!

Neben viel Planung, Sport und Ruhephasen habe ich es geschafft, all meine Pläne umzusetzen. Heute bin ich sehr glücklich, dass ich es geschafft habe und freue mich, mit meinen Kindern und Freunden Zeit an der Nordsee verbringen zu dürfen. Ich genieße die Ruhe und die Weite der Natur.

Inzwischen führe ich ein ganz anderes Leben als vor meinem Burnout. Neben meiner Arbeit genieße ich die Zeit, die ich für mich habe. Ich mache viel Sport, lese, treffe mich mit meinen Kindern, Schwiegerkindern und dem ersten Enkelkind. Ich genieße die gemeinsame Zeit mit meinen Freundinnen und Freunden, die mich bei allem unterstützt haben.

Trotz meiner vollen Woche gehe ich dreimal wöchentlich schwimmen und zum Sport, meditiere und mache Yoga. Ich bin sehr dankbar für alles und schreibe immer noch jeden Tag ein Dankbarkeitstagebuch. Ich freue mich immer, wenn ich selbst lernen darf und Fortbildungen besuche. (Zauberstab 8 Improvisationsvermögen & Lernbereitschaft)

Meine Tochter sagte einmal: »Vielleicht musste all das passieren, damit du deine Berufung leben kannst.« Wenn ich heute mein Leben betrachte, bin ich neben großer Dankbarkeit jeden Tag glücklich, wenn ich Seminarteilnehmer erlebte, die sich für einen Weg entscheiden, der sie zufrieden macht, oder einen Veränderungsprozess. Heute lebe ich selbstbestimmter und selbstbewusster. Und dafür bin ich jeden Tag sehr dankbar.

Eine Dankbarkeit, die viele meiner Seminarteilnehmer teilen. Vor einiger Zeit schenkte mir eine Gruppe einen selbstverfassten Text:

Das Leben

Das Leben ist eine Herausforderung – stell dich ihr!

Das Leben ist ein ewiges Loslassen -

nur mit leeren Händen kann ich nach Neuem greifen!

Das Leben ist Liebe – Lebe sie ehrlich und tief!

Das Leben ist Hoffnung – Gib sie niemals auf!

Das Leben ist ein Weg – Geh ihn vorwärts!

Das Leben ist Glaube – Verliere ihn nie!

Das Leben ist Sterben, jeden Tag – Sei dir dessen immer bewusst!

Das Leben ist lernen – Immer, bis zum Ende!

Das Leben ist ein Geschenk - Sei dankbar dafür!

Das Leben ist schön – Mach die Augen auf!

Das Leben ist Wahrheit – Bleibe ihr treu!

Das Leben ist spannend – Bleibe immer neugierig!

Das Leben ist Zeit – Verschwende keine Lebenszeit mit unnötigen Dingen!

Jedes Leben hat ein Ziel – Versuche es zu erreichen!

Das Leben ist – noch viel mehr!

Geh mit Optimismus durch das Leben!

Nachwort

Liebe Leserinnen und Leser, ich hoffe, mein Buch hat Sie ein wenig inspiriert, über Ihr Leben nachzudenken und innezuhalten, um zu sehen: »Wo stehe ich gerade?« Um Fragen zu beantworten: »Bin ich glücklich mit meinem Tun? Habe ich die, Möglichkeit etwas zu verändern?«

Es geht gar nicht um die ganz großen Veränderungen. Wenn Sie Kleinigkeiten in Ihrem Leben umsetzen, ist das schon ein großer Schritt. Resilienz kann man erlernen, ein Leben lang. Wenn Sie wieder in alte Muster zurückverfallen, ist das nicht schlimm. (Wenn Sie während einer Diät ein Stück Schokolade essen, ist auch nicht die ganze Diät dahin!)

Sich bewusst zu werden, dass Sie nicht in einer Opferfalle stecken, sondern immer die Wahl haben, das ist die entscheidende Erkenntnis. Seien Sie stolz auf jeden kleinen Veränderungsschritt. Erfreuen Sie sich, wenn Sie kleine Auszeiten eingebaut haben, wenn Sie einmal »Nein« gesagt haben, ohne schlechtes Gewissen! Seien Sie stolz auf sich, wenn Sie es schaffen, nach dem Dienst einfach einmal anzuhalten und in Ruhe eine Tasse Kaffee zu genießen. All das sind keine Schritte, die Sie dahin führen, Selbstliebe und Selbstachtung zu erlernen.

Denken Sie daran, Ihre Arbeitskraft kann man ersetzen, aber nie Sie als Mensch. Sie sind wichtig und sich selbst der wichtigste Mensch. Sie können nur gut mit Menschen arbeiten, wenn Sie selbst gut zu sich sind!

Ich wünsche Ihnen viel Erkenntnis und Eigenliebe, damit Sie resilient(er) werden. Und Sie werden es schaffen, denn Sie sind stärker als Sie glauben!

Literatur

Barnes A (2018): Selbstvertrauen. Kailash Verlag, München

Bohnes H, Bremer-Roth F (2011): In guten Händen – Altenpflege Band 2. Cornelsen Verlag, Berlin.

Engl SM (2015): Du weißt es doch schon! 2. Auflage. Schirner Verlag, Darmstadt.

Fromm E (1993): Die Kunst des Liebens. Manesse Verlag, Zürich.

Förster J (2017): Der kleine Krisenkiller. Droemer Knaur, München.

Hofmann I (2010): In guten Händen – Pflegiothek. Stress- und Burnoutprävention in der Pflege. Cornelsen Verlag, Berlin.

Lemper-Pychlau M (2015): Wie Sie Ihre Selbstzweifel loswerden und Ihr Leben genießen. Springer Verlag, Berlin.

Stahl S (2015): Das Kind in dir muss Heimat finden. Kailash Verlag, München.

Seiler LM (2017): Mögest Du glücklich sein. Komplett Media Verlag, Grünwald

Radatz S (2008): Beratung ohne Ratschlag. Systemisches Coaching für Führungskräfte und Beraterinnen. 8. Auflage. Verlag Systemisches Management, Bonn.

Register

Eustress 56

2-1-Regel 51 Feedback 155, 158 50-50-Regel 127 Feedback-Regeln 160 Fehler 92 Achtsamkeit 79 Führen 145 Achtsam werden 51 Akzeptanz & Achtsamkeit 125 Gedanken-Stopp 105 Gefälligkeitsfalle 170 Ängste, soziale 106 Arbeitsumgebung 150 Gewaltfreie Kommunikation 176 Ärger 116 Glaubenssätze 76,132 Autogenes Training 118 Glück 94 Grenzen 33 Groll 86 Belastungen, psychische 63 Belohnung 21, 154 Grundhaltung 20 Beratung, psychosoziale 155 Beziehungen 68 Handlungsfähigkeit 20 Burnout 57 Hilflosigkeit 44 - zwölf Stufen 64 Hoffnungslosigkeit 44 Burnout-Syndrom 63 Improvisationsvermögen & Lernbereitschaft 133 Coaching 156 Dankbarkeit 94 Kind, das brave 39 Delegation 165 Kind-Ich 72 - Stufen 184 Kommunikations-Flow 180 Konflikt 24 Delegieren 182 Disstress 56 Krisen 23, 29 Eigeninitiative 147 Lösungsorientierung 21 Einzelkämpfer-Mentalität 36 Lösungsorientierung & Empowerment 166 Kreativität 126 Energieräuber 69 Entspannungstechniken 117 Mitarbeiterbeteiligung 168

Motivieren 143

Selbstvertrauen 50

Nein-Sagen 51, 84, 169	Selbstwahrnehmung,
Netzwerke 21, 130	positive 94
	Selbstwert 21
Offenheit 96, 162	Selbstwertschätzung 53
Optimismus 124	Selbstwert &
Organisieren 151	Selbstwirksamkeit 129
	Stabilität, emotionale 53
Partizipation 165	Stärkenprofil 18
Perfektionismus 32	Stress 45, 56, 57, 152
Problem 24	Stresssymptome 61
	Stressverstärker 32
Reklamation 114	Stufenplan 46
Resilienz 8, 16	
– in Pflegeteams 142	Veränderungen 24
- Zauberstäbe 120, 121	Verantwortungsbereitschaft 20
Resonanz-Phänomen 130	Vergleiche 104
Risiken 88	Vernebelungstaktik 114
	Vertrag mit sich selbst 82
Selbstachtung 49, 50	Vertrauen 164
Selbstaspekte 130	Vertrauensvorschuss 144
Selbst-Attraktivität 54	Vorbilder 35
Selbstbehauptung 100, 107	Vorstellungen, feste 38
– Techniken 114	
Selbstbewusstsein 68	Wertschätzung 143
Selbsteinreden	Wochenplan 80
– negative 102	Wohlfühlfaktor 150
– positive 102	
Selbstfürsorge 127, 128	Yoga 119
Selbstkomplexität 130, 131	
Selbstliebe 47	Zauberstäbe, Resilienz 139
Selbstmitleid 98	Ziele setzen 84
Selbstsicherheit, negative 115	Zukunftsgestaltung 132







Christine Behrens

Hilfe für Helfer

Wie Pflegekräfte ihre spirituellen Ressourcen nutzen können

136 Seiten, Softcover ISBN 978-3-89993-344-4 € 16,95

Auch als E-Book erhältlich

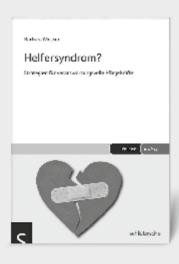
- Balance halten zwischen Stress und Gelassenheit
- Spiritualität für Pflegekräfte ganz praktisch und konkret
- Mit vielen praktischen Übungen, die sich ganz leicht im Alltag umsetzen lassen

Änderungen vorbehalten.





Nie mehr »Helfen ohne Grenzen«!



Barbara Messer

Helfersyndrom?

Strategien für verantwortungsvolle Pflegekräfte

124 Seiten, Softcover ISBN 978-3-89993-304-8 € 16,95

Auch als E-Book erhältlich

- Das Anti-Helfersyndrom-Buch für Pflegende
- Ursachen erkennen und typische Verhaltensweisen bewusst verändern
- Mit vielen praktischen Tipps & Strategien für den Berufsalltag
- Sensibel, unterhaltsam und hilfreich

»Als bemerkenswert empfinde ich das Einflechten von eigenen Erfahrungen der Autorin. Diese empfinde ich sympathisch und authentisch.«

Sabine Mand, Hygiene & Medizin

Änderungen vorbehalten.



Die eigenen Ressourcen entdecken und stärken

Wer in der Pflege arbeitet, braucht mehr als berufliches Know-how. Jede Pflegekraft muss auf einer stabilen Grundlage stehen – der Resilienz.

Diese innere Stärke, die durch schwierige Situationen und Herausforderungen trägt, lässt sich in konkreten Schritten erreichen:

- Entdecken Sie Ihre Stärken und Schwächen.
- Erfahren Sie, welche Motive Sie bei Ihren Handlungen und Entscheidungen leiten.
- Nehmen Sie Ihre Ängste als Warner, aber nicht als Bremser wahr.
- Nutzen Sie die ganze Fülle Ihrer Persönlichkeit!

Wie sich die Resilienz lernen lässt, zeigt dieses Buch anhand vieler Beispiele, praktischen Übungen und erklärenden Texten.

schlütersche macht Pflege leichter

Die Autorin

Gabriela Koslowski arbeitet als selbstständige psychologische Beraterin und Psycho-Coach in ihrem eigenen Unternehmen »Lebensspur.org«. Als Lehrerin für Pflege war sie 18 Jahre an verschiedenen Schulen in den Themenbereichen Pflege, Geragogik und Psychologie tätig.

