



**Pflege**  
**PRAXIS**

So  
funktioniert  
die eigen-  
verantwortliche  
Burnout-  
Prophylaxe

Jennifer Melcher

# Das Anti-Burnout-Buch für Pflegekräfte

Einfache Übungen und  
wirkungsvolle Tipps für jeden Tag

**schlütersche**

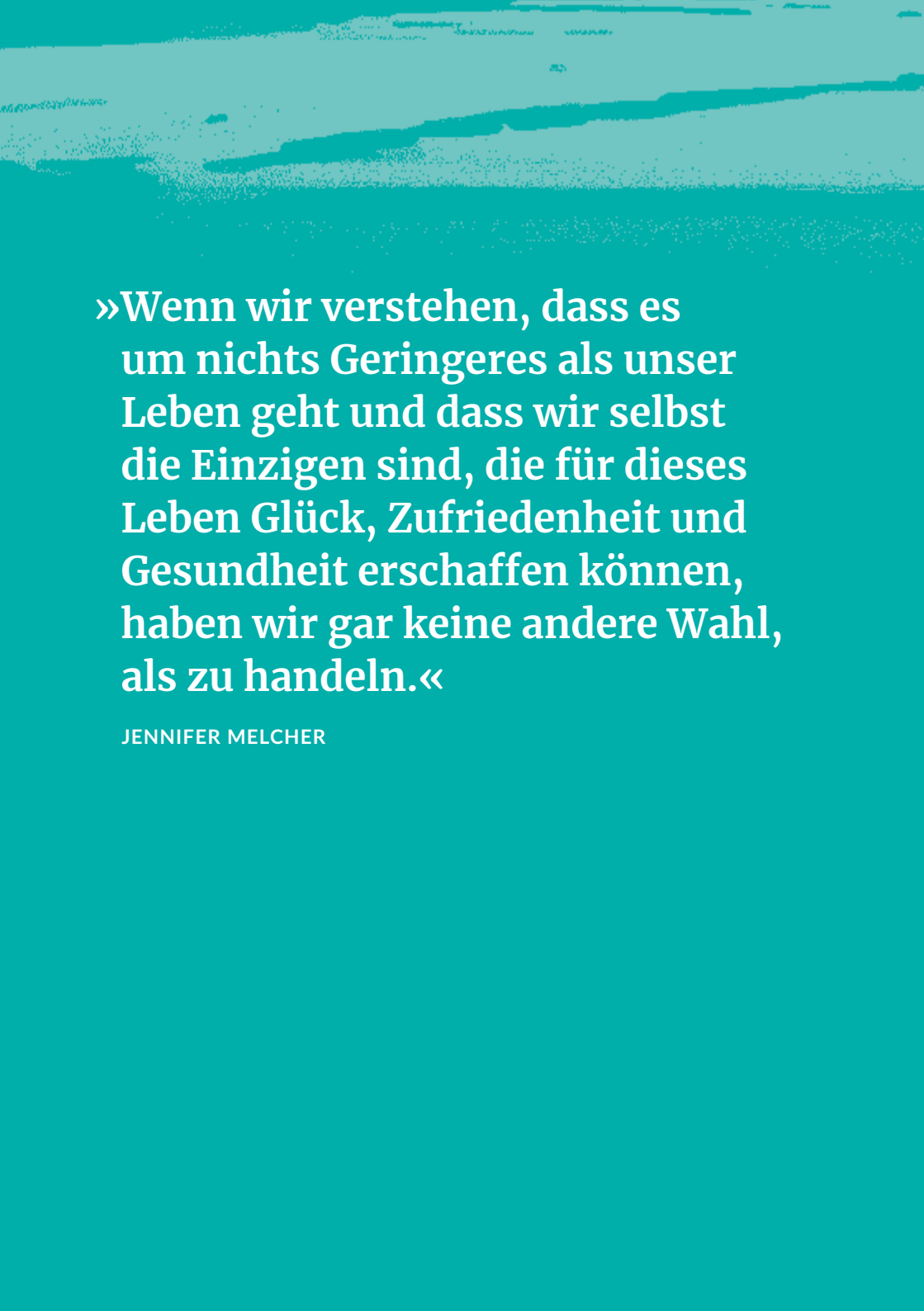
Jennifer Melcher

# Das Anti-Burnout-Buch für Pflegekräfte

Einfache Übungen und  
wirkungsvolle Tipps für jeden Tag

**So  
funktioniert  
die eigen-  
verantwortliche  
Burnout-  
Prophylaxe**

**Jennifer Melcher** ist examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin. Sie absolvierte Weiterbildungen im Bereich Lehramt, mittleres und basales Pflege- und Wundmanagement. Als Referentin und Rednerin (u. a. auf Pflegekongressen) lehrt sie die von ihr entwickelte eigenverantwortliche Burnout-Prophylaxe und setzt dabei auf schnelle und praxisnahe Methoden für den Berufsalltag.



»Wenn wir verstehen, dass es um nichts Geringeres als unser Leben geht und dass wir selbst die Einzigen sind, die für dieses Leben Glück, Zufriedenheit und Gesundheit erschaffen können, haben wir gar keine andere Wahl, als zu handeln.«

JENNIFER MELCHER



## **pflegebrief**

– die schnelle Information zwischendurch  
Anmeldung zum Newsletter unter [www.pflegen-online.de](http://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.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-0865-8 (Print)

ISBN 978-3-8426-9116-2 (PDF)

ISBN 978-3-8426-9117-9 (EPUB)

© 2021 Schlütersche Verlagsgesellschaft GmbH & Co. KG,  
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover  
[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)

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 der Autorin und des Verlages. Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung. Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Lektorat: Claudia Flöer, Text & Konzept Flöer

Covermotiv: kieferpix – [stock.adobe.com](http://stock.adobe.com)

Covergestaltung und Reihenlayout: Lichten, Hamburg

Satz: Sandra Knauer Satz · Layout · Service, Garbsen

# Inhalt

|                                                                   |           |
|-------------------------------------------------------------------|-----------|
| Ein herzliches Dankeschön .....                                   | 9         |
| Vorwort .....                                                     | 10        |
| Einleitung .....                                                  | 15        |
| <b>1 Burnout – eine Einführung .....</b>                          | <b>18</b> |
| 1.1 Die Definition .....                                          | 19        |
| 1.2 Die Symptome .....                                            | 21        |
| 1.3 Phasen des Burnout .....                                      | 22        |
| 1.4 Risiko: die anderen .....                                     | 24        |
| 1.5 Die klassische Burnout-Prophylaxe funktioniert<br>nicht ..... | 26        |
| 1.6 Ihre Eigenverantwortung ist gefragt .....                     | 27        |
| 1.7 Burnout: Warum die Pflege so betroffen ist .....              | 30        |
| 1.7.1 Warum man in die Pflege geht .....                          | 31        |
| 1.8 Der »Burnout-Charakter« .....                                 | 32        |
| 1.8.1 Orientierung an den Bedürfnissen anderer<br>Menschen .....  | 33        |
| 1.8.2 Hohes Engagement .....                                      | 33        |
| 1.8.3 Unsichere Erfolge .....                                     | 34        |
| 1.8.4 Fazit .....                                                 | 34        |
| 1.9 Burnout? – Knockout! .....                                    | 35        |
| 1.9.1 Es geht um Ihre Körper-Energie .....                        | 37        |
| 1.9.2 Bestimmen Sie Ihren Energiestatus .....                     | 40        |
| 1.9.3 Tanken Sie Energie .....                                    | 42        |
| 1.9.4 Der Mythos von der Work-Life-Balance .....                  | 44        |
| <b>2 Vom Umgang mit sich selbst .....</b>                         | <b>48</b> |
| 2.1 Selbstbild .....                                              | 49        |
| 2.2 Selbstwert .....                                              | 52        |
| 2.2.1 Ihr Weg aus der Selbstwertfalle .....                       | 57        |
| 2.3 Selbstvertrauen .....                                         | 59        |

|       |                                                       |    |
|-------|-------------------------------------------------------|----|
| 2.4   | Selbstliebe .....                                     | 62 |
| 2.4.1 | Ihre neue Art, mit Fehlern umzugehen .....            | 65 |
| 2.4.2 | Selbstepathie: Nehmen Sie Ihre Bedürfnisse wahr ..... | 67 |
| 2.5   | Eigenverantwortung .....                              | 75 |
| 2.5.1 | Eigenverantwortung übernehmen .....                   | 77 |
| 2.5.2 | Eigenverantwortlich und (psychisch) gesund .....      | 82 |
| 2.5.3 | Eigenverantwortung haben alle .....                   | 82 |

### **3 Das Ziel im Leben .....** **85**

|       |                                               |     |
|-------|-----------------------------------------------|-----|
| 3.1   | Wie Sie Ziele formulieren .....               | 86  |
| 3.1.1 | Verneinungen und Negativierung .....          | 87  |
| 3.1.2 | Was wollen Sie wirklich? .....                | 89  |
| 3.1.3 | Ziele erreichen .....                         | 93  |
| 3.2   | Der Weg zum Ziel .....                        | 98  |
| 3.2.1 | Hoffnung allein bringt Sie nicht weiter ..... | 102 |
| 3.2.2 | Das Pareto-Prinzip .....                      | 103 |
| 3.3   | Ihr Leben – das ganz große Bild .....         | 105 |
| 3.3.1 | Fazit .....                                   | 107 |

### **4 Von Gedankenmustern und Glaubenswelten .....** **108**

|       |                                                  |     |
|-------|--------------------------------------------------|-----|
| 4.1   | Die Opferrolle .....                             | 113 |
| 4.1.1 | Der Ausweg .....                                 | 115 |
| 4.1.2 | Vergebung .....                                  | 123 |
| 4.1.3 | Übernehmen Sie die Verantwortung .....           | 126 |
| 4.1.4 | Reflexion vs. Rumination .....                   | 128 |
| 4.1.5 | Die Vergangenheit vergangen sein lassen .....    | 130 |
| 4.2   | Denkfallen .....                                 | 131 |
| 4.2.1 | Sorgen .....                                     | 136 |
| 4.2.2 | Angst .....                                      | 139 |
| 4.2.3 | Kommt das Beste wirklich erst zum Schluss? ..... | 144 |
| 4.3   | Selbsterfüllende Prophezeiungen .....            | 145 |
| 4.4   | Glaubenssätze .....                              | 150 |
| 4.4.1 | Die richtige Wortwahl .....                      | 155 |
| 4.4.2 | Neue Denkmuster erschaffen .....                 | 158 |
| 4.4.3 | Fazit .....                                      | 161 |

## **5 Wie Sie Ihren Blick auf die Welt ändern ..... 164**

|       |                                                                |     |
|-------|----------------------------------------------------------------|-----|
| 5.1   | Veränderungen akzeptieren und begrüßen .....                   | 165 |
| 5.2   | Dankbarkeit lässt sich lernen .....                            | 168 |
| 5.3   | Unangenehme Menschen – bleiben (lassen),<br>wie sie sind ..... | 170 |
| 5.4   | Unangenehme Situationen aushalten .....                        | 173 |
| 5.4.1 | Stimmen Sie Ihren inneren Schweinehund um .....                | 178 |
| 5.4.2 | Nur Angsthasen können mutig sein .....                         | 180 |
| 5.5   | Krisen meistern .....                                          | 182 |

## **6 So zeigen Sie dem Stress die rote Karte ..... 189**

|       |                                               |     |
|-------|-----------------------------------------------|-----|
| 6.1   | Achten Sie auf Ihre Gedanken .....            | 190 |
| 6.2   | Essen Sie den Frosch .....                    | 191 |
| 6.3   | Ordnen Sie Rituale neu .....                  | 191 |
| 6.4   | Verabschieden Sie die Zeitfresser .....       | 191 |
| 6.5   | Machen Sie es wie Eisenhower .....            | 194 |
| 6.6   | Lernen Sie Freizeit kennen .....              | 194 |
| 6.7   | So gehen Sie mit Stress um .....              | 195 |
| 6.7.1 | Bewegen Sie sich .....                        | 195 |
| 6.7.2 | Sorgen Sie für Struktur .....                 | 196 |
| 6.8   | Lieben Sie Ihre Arbeit (wieder) .....         | 197 |
| 6.9   | Machen Sie Schluss mit dem Multitasking ..... | 199 |

## **7 Schluss mit Work-Life-Balance – her mit Muße & Co. .... 201**

|       |                                                 |     |
|-------|-------------------------------------------------|-----|
| 7.1   | Vom Sinn der Zufriedenheit .....                | 207 |
| 7.2   | Glücklichsein muss man wollen .....             | 210 |
| 7.2.1 | Macht Geld glücklich? .....                     | 213 |
| 7.2.2 | Vergleichen Sie sich nicht länger .....         | 214 |
| 7.2.3 | Wie Sie ab sofort glücklich werden können ..... | 216 |
| 7.2.4 | Sie sind kreativer als Sie denken .....         | 219 |



|           |                                                   |            |
|-----------|---------------------------------------------------|------------|
| <b>8</b>  | <b>Stärken Sie Körper und Geist</b>               | <b>222</b> |
| 8.1       | »Du bist, was Du isst«                            | 223        |
| 8.2       | Wer schläft, holt sich Energie                    | 227        |
| 8.2.1     | So fördern Sie einen gesunden Schlaf              | 229        |
| 8.3       | Erholen Sie sich                                  | 231        |
| 8.3.1     | Pausen einplanen und einhalten                    | 234        |
| 8.4       | Kommen Sie in Schwung                             | 236        |
| <b>9</b>  | <b>Schlusswort</b>                                | <b>242</b> |
| <b>10</b> | <b>Die Notfallstrategien für die Kitteltasche</b> | <b>248</b> |
| 10.1      | Bei Kritik vom Chef, Angehörigen, Patienten       | 249        |
| 10.2      | Nach dem Dienst loslassen                         | 249        |
| 10.3      | Sich selbst und andere lieben                     | 250        |
| 10.4      | Fehler reparieren                                 | 250        |
| 10.5      | Jeder trägt seine eigene Verantwortung            | 251        |
| 10.6      | Tragen Sie Verantwortung für Ihr Leben            | 251        |
| 10.7      | Erinnern Sie sich an Ihr Ziel                     | 252        |
| 10.8      | In stressigen Situationen: Pareto vs. Eisenhower  | 252        |
| 10.9      | Wie – nicht Warum                                 | 253        |
| 10.10     | Üben Sie sich in Dankbarkeit                      | 253        |
| 10.11     | Laden Sie zwischendurch auf                       | 253        |
| 10.12     | Geben Sie dem Körper Energie                      | 254        |
| 10.13     | Wertschätzung für sich und andere                 | 254        |
|           | <b>Literatur</b>                                  | <b>255</b> |
|           | <b>Register</b>                                   | <b>258</b> |

## *Ein herzliches Dankeschön*

- ... meinen Seminarteilnehmer\*innen, die das Konzept der eigenverantwortlichen Burnout-Prophylaxe mit ihren Fragen, Beispielen und Anregungen mitentwickelt haben. Ohne euer großes Wissen und eure persönlichen Erfahrungen wäre dieses Buch nicht entstanden.
- ... meinen Eltern, weil ihr mich Eigenverantwortung gelehrt habt, indem ihr meinen Fähigkeiten vertraut habt.
- ... meinen Kindern, weil ihr mich erdet und mir immer wieder zeigt, was im Leben wirklich wichtig ist.
- ... meinem Mann, weil du an mich glaubst!

## Vorwort

Bei der gesellschaftlichen Diskussion über Burnout wird stets das wirtschaftliche und gesellschaftliche Ausmaß thematisiert. Das Problem des Burnouts wird daran festgemacht, wie viele Krankentage, Arbeitsunfähigkeitsmeldungen oder Berufsunfähigkeiten gemeldet werden und wie groß der dadurch entstandene wirtschaftliche Schaden ist. Unterm Strich geht es also darum, was ein Burnout kostet.

Zu den Kosten, die dem Arbeitgeber durch die Personalausfälle entstehen, kommen die Kosten, die den Krankenkassen für ambulante und stationäre Therapien, Tagesgelder, Reha-Zeiten etc. entstehen. Auch die Rentenkasse wird belastet, z. B. durch Frühverrentung wegen dauerhafter Arbeitsunfähigkeit. Zu all diesen Punkten finden sich zahlreiche Statistiken. Geordnet nach Wohngegend, Alter, Geschlecht, Berufsgruppen oder ähnlichen Kriterien wird hier der genaue wirtschaftliche Schaden durch die Diagnose Burnout ermittelt. Daraus lässt sich dann für jedermann ableiten: Ja, da steckt ein großes Problem.

Die Zahl der Betroffenen ist riesig (je nach Statistik spricht man von bis zu einem Drittel der Berufstätigen), der finanzielle Schaden noch viel höher. Ein ernsthaftes Problem für die Wirtschaft. Da muss gehandelt werden. Und genau so läuft es dann auch: »Irgendjemand muss irgendetwas dagegen unternehmen.« Am besten Vater Staat. Die Politik muss sich dieser Misere annehmen. Natürlich sollten auch die großen Unternehmen ihren Teil beitragen, sie sind ja praktisch »die Wirtschaft«. Arbeitgeber und Unternehmer müssen sich bemühen, ein besseres Umfeld für ihre Angestellten zu schaffen, damit diese nicht krank werden.

In den Statistiken treten die Betroffenen als Zahlen auf, als große anonyme Masse. Spätestens jedoch, wenn Sie selbst oder ein nahestehender Mensch unter Burnout zu leiden beginnt, stellen Sie fest, dass es um mehr geht, als um Zahlen oder Fälle. Es geht um Ihr eigenes Leben. Das Burnout betrifft eben nicht irgendeine »Zahl« in einer Statistik, sondern diesen einen lieben Freund, der so gern Fußball gespielt hat und – im Tausch gegen ein kühles Blondes auf der Terrasse – immer ein offenes Ohr für einen hatte. Es betrifft die liebevolle Mutter, die für ihre drei Kinder der Mittelpunkt des Universums war und für ihre Kollegen ein Fels in der Brandung.

Es trifft Menschen, die plötzlich nicht mehr wie früher sind. Vielleicht noch körperlich anwesend, mit etwas Glück auch noch halbwegs handlungsfähig, aber irgendwie nicht mehr sie selbst. Es geht um das eigene Leben. Um Ihr Leben. Ganz konkret um Sie, so wie Sie hier (vermutlich) sitzen und lesen.



Burnout betrifft Sie mit all Ihren Rollen im Leben, Ihren guten und Ihren verbesserungswürdigen Seiten, Ihren Besonderheiten und sozialen Interaktionen. Erst wenn Ihnen dass bewusst wird, werden Sie erkennen, dass es nur einen Menschen gibt, der Sie vor einem Burnout bewahren oder ggfs. wieder heraus manövrieren kann: Sie selbst!

Nicht der Staat, nicht die Pflegedienstleitung, nicht die Bereichsleitung – Nur Sie allein sind am Zug, wenn es um Ihr psychisches Wohlbefinden geht.

Dieses Buch möchte Ihnen einen Weg zeigen, sich selbst gesund zu erhalten, damit Sie Ihr Leben – wie auch immer es gerade aussehen mag – gesund und zufrieden bestreiten können. Damit Sie Ihre Ziele erreichen, unabhängig davon, wo diese angesiedelt sind, und mit Eigenverantwortung ganzheitlich und dauerhaft gesund bleiben.

Dabei hege ich keinesfalls den Anspruch auf Vollständigkeit oder Perfektion. An der Entstehung dieses Werkes haben hunderte Seminarteilnehmer\*innen – oft unbewusst – mitgewirkt, indem sie ihre Sorgen, Probleme, aber auch Lösungsansätze mit der Gruppe geteilt haben.



Sollten Sie, liebe Leser\*innen, das Gefühl haben, im vorliegenden Buch fehle etwas, so freue ich mich über Ihre Rückmeldung. Auch andere Anregungen nehme ich gerne entgegen:  
Jennifer Melcher GmbH, Waldweg 7 – A 9431 St. Stefan, Österreich  
[www.jennifer-melcher.at](http://www.jennifer-melcher.at), [info@jennifer-melcher.at](mailto:info@jennifer-melcher.at)  
Tel.: 0043 664 155 6439

Sie werden sicherlich feststellen, dass nicht alles, was ich schreibe, für Ihr Leben von Relevanz ist. Stellen Sie sich daher die folgenden Seiten wie ein Buffet vor: Sie können sich umschauen und das auswählen, was für Sie gerade passt. Aber seien Sie bitte auch neugierig, probieren Sie ab und an auch mal etwas Neues aus. Und wenn es Ihnen zu einem späteren Zeitpunkt Spaß macht, kommen Sie zurück und probieren etwas anderes.

### **Wichtig**

### **Gebrauchsanweisung**

Natürlich können Sie das Buch einfach von vorn bis hinten durchlesen. So lange Sie es vorher kaufen und nicht gleich in der Buchhandlung verschlingen, ist das aus meiner Sicht völlig in Ordnung.

Um wirklich davon zu profitieren, empfehle ich Ihnen jedoch, mit dem Buch zu arbeiten. Auf den folgenden Seiten finden Sie regelmäßig Übungen, die überwiegend schriftlich erfolgen sollen. Nehmen Sie sich diese Aufgaben wirklich vor, denn erst durch sie werden Sie den ganzen Mehrwert ernten, der in diesen Seiten steckt. Das heißt, es kommt jede Menge Schreibarbeit auf Sie zu.

Unsere Gedanken sind flüchtig, unsere Gefühle ebenso. Was Sie niederschreiben, bleibt erhalten. Es wird real. So wissen Sie dank Ihrer Einkaufsliste später im Supermarkt noch immer, was Sie alles besorgen wollten.

Am leichtesten lässt sich das Geschriebene in Ihren Bewusstseinssebenen verarbeiten, wenn es handschriftlich festgehalten wurde. Sie haben mehr Bezug zu Worten, bei denen Sie jeden Buchstaben mit einer eigenen kleinen Bewegung aufs Blatt gebracht haben, als zu solchen, bei denen Sie »anonyme« Tasten gedrückt haben.

Wenn Sie in Ihrem Leben darüber hinaus etwas verändern möchten, ist es hilfreich, sich ein besonders schönes Notizbuch zuzulegen, in das Sie Ihre wichtigsten Erkenntnisse schreiben können. Natürlich können Sie auch gleich Ihre Übungen hineinschreiben. So ein Buch werden Sie immer wieder zur Hand nehmen, vervollständigen und erneut lesen.

Doch am wichtigsten ist: Seien Sie ehrlich zu sich, um den größtmöglichen Nutzen für sich zu haben! Was Sie niederschreiben, müssen Sie niemandem zeigen. Hauptsache, Sie machen sich immer wieder bewusst, dass nur Sie allein Ihre Worte »hören« können.



Also weg mit den Masken und aufgesetzten Rollen! In diesem Buch brauchen Sie nicht stark, unabhängig oder perfekt zu sein. Sie müssen niemandem etwas beweisen. Für die Zeit des Lesens und Übens dürfen Sie einfach ganz Sie selbst sein. Und wer weiß, vielleicht stellen Sie am Ende sogar fest, dass »Sie selbst« sogar ein ziemlich toller Typ sind?

### **Eine kleine »Warnung« an Sie, liebe Leser\*innen**

Bevor Sie sich diesem Buch widmen, möchte ich Sie, wie in Europa dank zahlreicher Normen üblich, vor den Gefahren des Inhaltes warnen: Der Inhalt meines Buches widerspricht in großen Teilen der gängigen Meinung über Entstehung, Ursachen, Behandlung und Prophylaxe eines Burnout.

Wenn Sie also auf der Suche nach Stufenmodellen und Standards sind, werden Sie in diesem Werk erfolglos bleiben. Auch mit dem Modell des »Work-Life-Balance« mache ich kurzen Prozess. Ich beraube Sie, liebe aufmerksame Leser\*innen, außerdem jeder Möglichkeit, die Verantwortung für Ihre eigene psychische wie physische Gesundheit an Dritte (Vorgesetzte, Führungskräfte, Staat etc.) abzugeben.

Sind sie darüber hinaus gewillt, mein Buch nicht nur als Gute-Nacht-Lektüre zu nutzen, sondern tatsächlich damit zu arbeiten, müssen Sie mit Veränderungen in Persönlichkeit, Sichtweisen und bekannten Denkmustern rechnen. Es kann nicht ausgeschlossen werden, dass auch andere Menschen das bemerken werden. Sie werden mit hoher Wahrscheinlichkeit weniger Anlässe finden, sich zu ärgern und so Aggressionen abzubauen. Außerdem müssen Sie evtl. mit einer Verminderung Ihrer Freizeit, durch die Reduktion von Krankentagen, rechnen.

Sollten Sie dennoch Lust auf ein Abenteuer haben, blättern Sie getrost um und machen Sie sich auf zu neuen Ufern.

### **Geschlechterneutralität und Berufszugehörigkeit**

Zugunsten der besseren Lesbarkeit verzichte ich in diesem Werk weitgehend darauf, zu gendern. Ich bemühe mich, geschlechtsneutrale Personenbeschreibungen zu verwenden. Sollte dies aus inhaltlichen Gründen nicht möglich sein, bitte ich Sie, darüber hinwegzusehen.

Gleiches gilt für Bezeichnungen wie »der Patient«. Natürlich gilt diese Wortwahl stellvertretend auch für Bewohner\*innen, Kund\*innen, Klient\*innen und alle anderen zu betreuenden Menschen.

Auch bei den Pflegenden verzichte ich aus praktischen Gründen auf die korrekten Berufsbezeichnungen. Der Inhalt gilt gleichermaßen für Betreuungskräfte, Pflegehelfer\*innen, Pflegeassistent\*innen, Pflegefachassistent\*innen, diplomierte Gesundheits- und Krankenschwestern/-pfleger\*innen, staatlich examinierte Gesundheits- und Krankenschwester/-pfleger\*innen, Master of Science in sämtlichen pflegerischen belangen, staatlich examinierte Altenpflegefachkräfte, Behindertenbegleiter\*innen, Hebammen und Entbindungshelfer, Heilerziehungspfleger\*innen, Sozialassistent\*innen, Alltagsbegleiter\*innen etc. Die Liste ist schier endlos.

In welcher Branche auch immer Sie arbeiten: Fühlen Sie sich willkommen, verstanden und angenommen.

## Einleitung

Machen wir eine kleine Zeitreise: Es ist August 2009. Wir befinden uns in einem Maximalversorgungs-Krankenhaus im Osten Deutschlands. Es ist meine sechste Nachtschicht in Folge und der zwölfte Dienst ohne Ruhetag. Noch ein paar Stunden, dann habe ich ein Dutzend Dienstage voll und erhalte meinen vom Gesetzgeber vorgeschriebenem freien Tag, bevor ich erneut elf Tage am Stück auf der Akutchirurgie eingeteilt bin.<sup>1</sup> Dann habe ich ganze vier Tage frei! Das heißt natürlich, wenn nicht irgendwas dazwischen kommt, eine meiner Kolleginnen krank wird oder aus sonstigen Gründen ausfällt.

Unsere Stationsleitung ist redlich bemüht, allen Wünschen gerecht zu werden, uns Ruhetage zu gönnen und Wunschfreitage zu ermöglichen, aber auch sie kann nur mit den vorhandenen (personellen) Mitteln arbeiten. Als sie mich vor zwei Tagen anrief, weil ich an meinem einzigen freien Tag doch noch eine Nacht einspringen sollte, hörte ich das tiefe Bedauern und die Verzweiflung in ihrer Stimme. Ich wusste, dass sie alle anderen Möglichkeiten ausgeschöpft hatte, bevor sie meine Nummer wählte. Ich habe sie nicht im Stich lassen wollen.

Also stehe ich in dieser Nacht auf Station C1, einer 33-Betten-Station, auf der, wie auf allen Stationen des über 2000 Betten fassenden Hauses, natürlich mehr Patienten untergebracht sind: 35 sind es heute Nacht. Die Überzähligen werden einfach in den Zimmern »dazu geschoben.« Zierliche Pflegekräfte sind jetzt klar im Vorteil, denn in den Zimmern bleibt nur gut 30 cm Gangbreite.

Die Nachtdienste absolviere ich allein. Eine Krankenschwester<sup>2</sup> auf – wenn es gut läuft – 35 Patienten. Dabei läuft der OP-Betrieb die ganze Nacht. Es vergeht keine Nacht ohne Neuzugänge, die über die Notaufnahme akut auf die Station überstellt werden. Frisch operierte Patienten wer-

<sup>1</sup> Laut gesetzlicher Regelung war es möglich, im Pflegeberuf bis zu 12 Tage am Stück zu arbeiten, dann musste der Arbeitgeber einen freien Tag ermöglichen. Zwischen zwei Diensten mussten 10 Stunden Freizeit liegen, jeder Dienst dauerte 8,5 Stunden, inkl. 30 Minuten Pause.

<sup>2</sup> Tatsächlich habe ich meine Ausbildung als »staatlich examinierte Gesundheits- und Krankenschwester« abgeschlossen. Seither gab es immer wieder Umbenennungen. Der Einfachheit (und des Stolzes) halber bleibe ich bei dem Begriff »Krankenschwester«, wobei ich natürlich auch die männlichen Krankenpfleger meine.



den – da der Aufwachraum nachts nicht besetzt ist – direkt auf die Station zurückverlegt. 30-minütige Vitalkontrolle, regelmäßige Analgesie, intravenöse Therapie, Verbandkontrolle... – das passt auch noch mit rein. Die Anordnungen erfolgen telefonisch, nicht ganz rechtskonform, aber in der Praxis nicht anders handhabbar.

Außerdem stelle ich im Nachtdienst die Medikation für den kommenden Tag. Für 35 Menschen. Da ist Konzentration erforderlich. Bekommt der richtige Patient das richtige Medikament? Ist es die korrekte Dosierung zur richtigen Uhrzeit? Nun wissen die Pflegebedürftigen auf meiner Station natürlich nichts von meinen Mühen, haben ihre eigenen Sorgen und Wünsche und klingen, um diese erfüllt zu bekommen. Ich wechsle Wäsche, leere Katheter, verabreiche Medikamente, erneuere Infusionen. Bei zwei Patienten laufen die venösen Zugänge para, was bedeutet, dass die Kanüle aus der Vene gerutscht ist und die Infusionsflüssigkeit eine ordentliche Schwellung am Arm verursacht. Hier muss der Zugang entfernt, der Arm gekühlt und die Infusion neu angelegt werden.

Die Stunden eilen dahin. Es gibt noch so viel zu tun: Akten wegsortieren, Verbandswagen auffüllen, Materialien für den Tagdienst vorbereiten. Montagnachts müssen die Verbandmaterialien auf Sterilität geprüft werden, dienstagnachts werden die Infusionslager gereinigt. Jeder Nachtdienst ist mit eigenen Aufgaben gespickt. Und unaufhörlich läutet der Patientenruf.

Es ist 05:30 Uhr morgens. In 30 Minuten beginnt die Dienstübergabe. In dieser Nacht waren es vier Neuzugänge, davon zwei frisch operiert. In einem halben Dutzend Patientenakten kleben kleine, gelbe Notizzettel, die den ausgelaugten Mediziner daran erinnern sollen, die telefonisch angewiesenen Medikamente noch schriftlich anzuordnen.

In einem der Versorgungsräume liegt ein Verstorbener, ein 78-jähriger Herr. Sein Tod war abzusehen und so war es wenig überraschend, als ich bei meinem Durchgang gegen 01:00 Uhr sein Zimmer betrat und ihn leblos vorfand. Aus Pietätsgründen habe ich ihn in einen Versorgungsraum geschoben. Da beide diensthabende Mediziner die ganze Nacht im OP verbracht haben, soll die Totenschau vom Arzt des Tagdienstes übernommen werden. Als ich den diensthabenden Arzt am Telefon frage, ob es denn kein Problem sei, wenn der Totenschein erst so lange nach dem Ableben ausgestellt wird und ob ich nicht vielleicht einen Internisten bitten soll, zur Totenschau zu kommen, schreit er durchs Telefon, was ich denn für ein Problem hätte? Der

Mann sei tot, und daran würde sich bis zum nächsten Morgen wohl kaum etwas ändern. Dann wird es still in der Leitung, er hat einfach aufgelegt.

Die letzte halbe Stunde meines Dienstes bricht an. Ich habe noch 17 Blutentnahmen auf dem Tisch. Außerdem muss ich noch alles dokumentieren, denn »was nicht dokumentiert ist, ist nicht gemacht«.

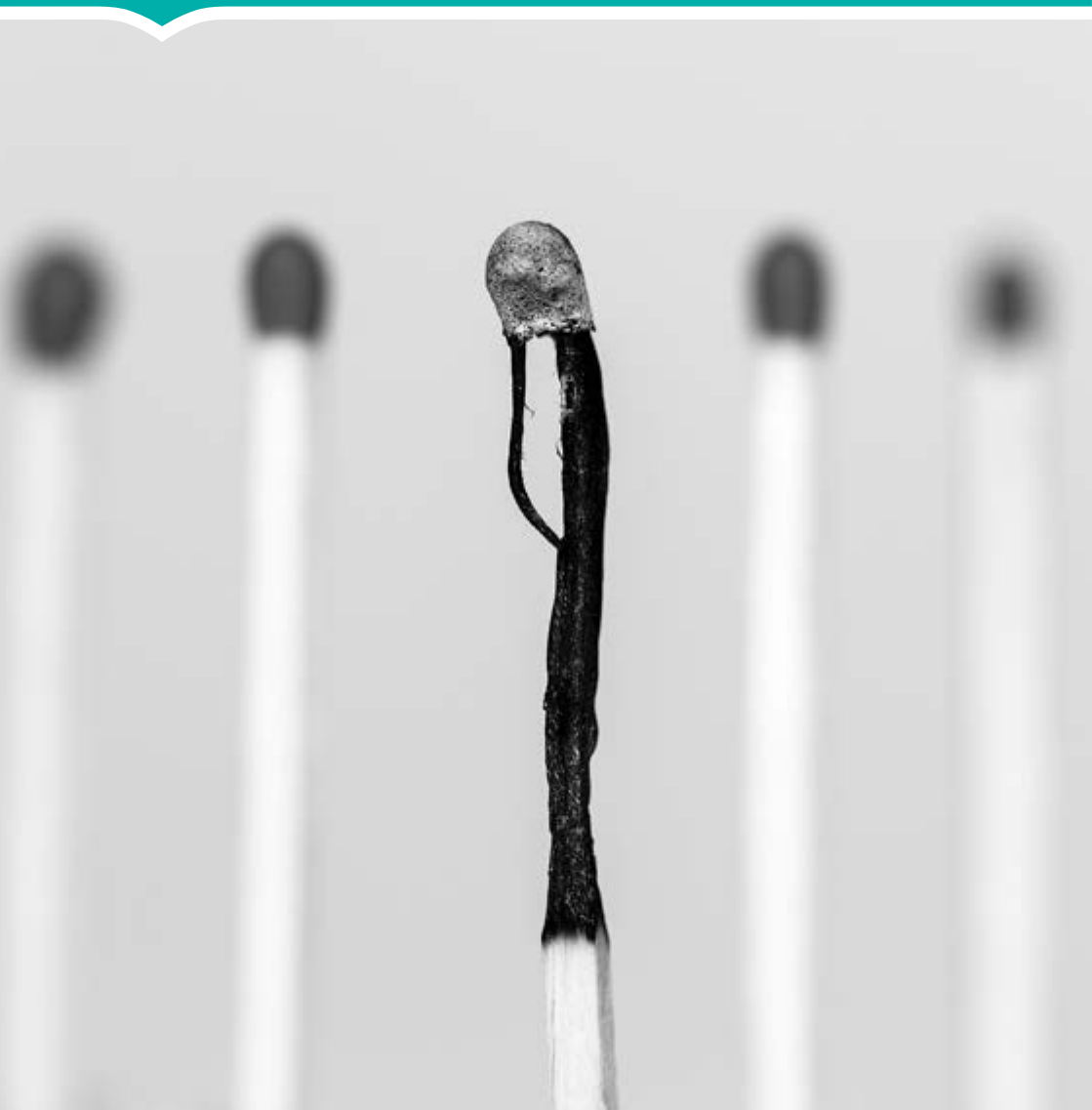
06:15 Uhr, Feierabend. Ich sitze im Umkleideraum im Keller, atme tief durch und weiß: »Ich liebe diesen Stress!« Das ist mein absoluter Traumberuf. Ich finde es großartig, mit so vielen verschiedenen Menschen zu tun zu haben. Von 18 bis 80 und darüber hinaus. Mit jungen Menschen, mit denen man blödeln und Spaß haben kann, genauso wie mit älteren Semestern, an denen ich die ganze Palette der Pflege anwende.

Es motiviert mich, wenn ich fünf Dinge gleichzeitig tun muss und nicht einmal für eine davon genug Zeit ist. Ich freue mich irrsinnig, wenn ich am Ende des Dienstes feststelle, dass ich es doch geschafft habe. Ich liebe die medizinische Komponente des Berufes, in der so viel Fachwissen und Können steckt. Blutabnehmen und Venenzugänge legen, Harnkatheter und Magensonden setzen, Nähte und Drainagen entfernen, ZVD messen oder beim Legen der Thorax-Drainagen assistieren. Nur die Dokumentation, die wird wohl nie mein bester Freund.

Bei all dem Stress kann ich mir nicht vorstellen, jemals etwas anderes zu tun. Ich glaube nicht, dass mich eine andere, vielleicht weniger stressige Aufgabe, mit geregelten Arbeitszeiten und freien Wochenenden, so erfüllen könnte.

Von Burnout keine Spur. Oder bin ich schon in der ersten Phase?

# 1 Burnout – eine Einführung



## 1.1 Die Definition

Hurra, nach Jahrzehnten mit unterschiedlichen Definitionen von Burnout hilft nun die Weltgesundheitsorganisation (WHO) mit einer Definition weiter.

### Definition

### Burnout

»Burnout ist ein Syndrom, das aus chronischem Stress am Arbeitsplatz entsteht, der nicht erfolgreich bewältigt wird.« Ab Januar 2022 steht diese Definition im aktuellen internationalen Klassifikationssystem der Krankheiten, dem ICD-11.

\* <https://www.dimdi.de/dynamic/de/klassifikationen/icd/icd-11/> (eigene Übersetzung)

Doch diese Definition greift zu kurz. Ein Burnout kommt nicht nur vom Arbeitsstress. Auch wer keiner bezahlten Arbeit nachgeht, kann ein Burnout erleiden. Die Pflege von Angehörigen, die Kindererziehung – auch dabei kann ein Burnout entstehen.

Bei einem Burnout handelt sich um einen Oberbegriff (ein Syndrom, wie die WHO sagt), der zahlreiche, zum Teil ganz unterschiedliche Erkrankungen in sich vereint. Das ist praktisch, denn so kann annähernd jede psychische Einschränkung und Verminderung des Wohlbefindens, vor allem in Bezug auf den Arbeitsplatz, die sonst keine passende Namensgebung findet, als Burnout eingeordnet werden.

Das ist aber auch ein Problem: »Das Hauptproblem besteht darin, dass es keine klare Definition von Burnout gibt. Es ist nicht möglich abzugrenzen, wer zu den Betroffenen gehört und wer nicht. So ist schon unter Experten unklar, wovüber genau eigentlich diskutiert wird. Das führt dazu, dass jeder, der sich erschöpft, lustlos, depressiv oder sonstwie krank fühlt, von sich behaupten kann, unter einem Burnout zu leiden. Der Begriff wird manchmal geradezu inflationär verwendet. Wir sprechen hier also über ein nur vage einzugrenzendes Problem, unter dem jeder etwas anderes versteht.«<sup>3</sup>

<sup>3</sup> Scharnhorst J (2012): Burnout. Präventionsstrategien und Handlungsoptionen für Unternehmen. Haufe, Freiburg im Breisgau, S. 13

## 2 Vom Umgang mit sich selbst



Wenn Sie etwas ändern möchten – und dazu haben Sie dieses Buch ja schließlich gekauft – müssen Sie bei sich selbst beginnen. Insofern beginnt der Praxisteil dieses Buches bei Ihnen höchstpersönlich. Bei dem, was Sie sind, was Sie ausmacht und wie Sie sich sehen.

## 2.1 Selbstbild

### Definition

### Selbstbild

Unter Selbstbild versteht man in der Psychologie das »Selbstkonzept, die Kognitionen und Gefühle, die man sich selbst gegenüber hat. Das Selbstbild entsteht sowohl durch die Selbstbeobachtung der eigenen Erlebnisse und des eigenen Handelns als auch durch die versch. Formen der Beurteilung durch andere (Lob, Tadel, Lohn und Strafe).«<sup>\*</sup>

\* Vgl. Selbstbild <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/selbstbild>

Ihr Selbst-Bild ist also das Bild, das Sie von sich haben. Das heißt, immer wenn Sie das Wort »Ich« benutzen, um sich selbst zu beschreiben, sprechen Sie über Ihr Selbstbild. Dazu gehören alle inneren und äußeren Eigenschaften, die Sie an sich wahrnehmen. Wenn Sie also in den Spiegel schauen, wird das, was Sie sehen, von Ihrem Unterbewusstsein bewertet und es entsteht ein Selbstbild. Das gilt zum einen für körperliche Merkmale wie Größe, Gewicht, Haut-, Haar- und Augenfarbe, Proportionen oder Besonderheiten. Noch stärker trifft diese Einschätzung jedoch Ihre nicht sichtbaren Merkmale und Eigenschaften wie Kognitionen<sup>28</sup>, Gefühle oder Fähigkeiten. So halten Sie sich vielleicht für sportlich, musikalisch, talentiert, großzügig, mutig oder ängstlich, zaghaft, unbegabt etc.

Entscheidend ist, dass Ihr Selbstbild immer subjektiv ist, genauso wie die Beurteilungen, die Ihnen andere Menschen zukommen lassen: einsatzfähig (oder nicht), teamfähig (oder nicht) etc.

<sup>28</sup> Kognition »ist ein Sammelbegriff für bewusste und unbewusste mentale Prozesse, die von Wahrnehmung bis Denken reichen.« [https://dorsch.hogrefe.com/suchergebnisse?tx\\_datamintsearch\\_pi1%5Bsearch%5D%5Bquery%5D=Kognition](https://dorsch.hogrefe.com/suchergebnisse?tx_datamintsearch_pi1%5Bsearch%5D%5Bquery%5D=Kognition)

### 3 Das Ziel im Leben



Was ist Ihr Ziel im Leben? Und warum ist das überhaupt wichtig? Im Alltag verwenden Sie viel Energie darauf, Ihre kleinen und großen Ziele zu erreichen. Dagegen ist prinzipiell auch nichts einzuwenden. Problematisch wird es, wenn Sie all diese Energie aufwenden, ohne das anvisierte Ziel überhaupt zu kennen.

Es ist auch eher ungünstig, viel Energie aufzuwenden, nur um am Ziel festzustellen, dass Sie dort eigentlich gar nicht hinwollten. Auch wäre manch ein Ziel mit viel weniger Aufwand leichter und schneller erreichbar gewesen. Zu guter Letzt gibt es noch Ziele, für die Sie Unmengen an Energiereserven aufbringen, ohne auch nur in ihre Nähe zu kommen. Ziele, die schlicht und ergreifend nicht erreichbar sind.

Daher werden wir uns in diesem Kapitel mit der Frage beschäftigen, wie Sie Ihre wahren Ziele finden, formulieren und auf dem einfachsten, also energiesparendsten Weg erreichen. Außerdem zeige ich Ihnen, wie Sie mit »Umwegen« und Rückschlägen umgehen können und was Sie tun können, um Ihr Ziel nicht aus den Augen zu verlieren. Da es hier um Ihre ganz persönlichen Ziele geht, ist dieser Abschnitt mit einigen Übungen gespickt, die Ihnen helfen werden, Ihre Ziele klarer zu erkennen.

## 3.1 Wie Sie Ziele formulieren



### Übung

#### Was sind Ihre Ziele?

Nehmen Sie sich bitte die Zeit und schreiben Sie auf einem Zettel alle Ziele auf, die Sie gerade haben. Das können kurzfristige oder Lebensziele sein. Kleine, eher unbedeutende Dinge oder Ziele, die Ihnen wirklich am Herzen liegen. Diese Liste wird die Grundlage für Ihre weitere Arbeit an Ihren Zielen sein, also nehmen Sie sich bitte die Zeit und schreiben es nieder.

Oft fällt es uns schwer herauszufinden, was wir wirklich wollen. Viel leichter ist es da schon zu wissen, was wir nicht möchten. Wenn Sie also das Gefühl haben, Ihnen fallen so recht keine Ziele ein, können Sie auch



## 4 Von Gedankenmustern und Glaubenswelten



In der Bibel heißt es »Am Anfang war das Wort...« – doch das ist nur die halbe Wahrheit. Noch vor dem Wort war der Gedanke.

Alles, was Sie täglich sehen und erleben, alles, was Sie wissen oder zu wissen glauben, sämtliche Erinnerungen, die Sie begleiten, jedes Wort, das Sie sprechen, jeder Schritt, den Sie gehen, alles ist erst einmal nur ein Gedanke. Bevor Sie einen Satz aussprechen, formt sich dieser als Gedanke in Ihnen. Noch ehe Sie losgehen, denken Sie an Ihr Ziel. Gedanken bestimmen Ihre Welt, Ihr Leben und Ihren Charakter. Nichts, was Sie unternehmen und nichts, was Sie unterlassen, funktioniert ohne einen vorherigen Gedanken. Ein Großteil Ihres Lebens findet sogar ausschließlich im Kopf statt. Gerade einmal der winzige Teil der Gegenwart bewegt sich tatsächlich um Sie herum. Hingegen befinden sich die unendlichen Weiten der Vergangenheit wie auch der Zukunft ausschließlich unterhalb Ihrer Schädeldecke.

Diese Erkenntnis eröffnet Ihnen eine großartige Möglichkeit: Da (fast) jeder Mensch in der Lage ist, seine eigenen Gedanken zu kontrollieren und zu verändern, ist es auch möglich – zumindest die eigene – Vergangenheit und Zukunft zu verändern. Das klingt an dieser Stelle vielleicht etwas mystisch, tatsächlich kennen Sie vieles davon vermutlich schon. Im Alltag nennen Sie diese Gedanken-Experimente z. B. »selbsterfüllende Prophezeiungen«.

Glaubenssätze, Gedankenmuster und Blickwinkel zeigen sehr deutlich, welche Kraft ein Gedanke hat.

### Beispiel

### Das Ende der Rassentrennung in den USA

Auch das Ende der Rassentrennung in US-Amerika war anfangs nur ein Gedanke. Ein Gedanke, der über viele Jahre unterdrückt wurde. Von der schwarzen Bevölkerung Amerikas, da sie sich nicht einmal in Gedanken traute, sich diese Freiheit vorzustellen. Von der weißen Bevölkerung vor allem aus Angst. Doch dieser eine Gedanke – Rassengleichheit – wurde im Kopf einiger weniger Menschen so groß und übermächtig, dass er sich Bahn brach. Das ist nicht etwa von allein passiert. Vielmehr hat sich der Mensch bewusst dafür entschieden, diesen Gedanken wachsen zu lassen. »I have a dream«, sagte Martin Luther King, »ich habe einen Traum«. Dieser Traum war nichts anderes als ein Gedanke, der sich entwickeln konnte, da sein Besitzer ihm Aufmerksamkeit und Raum geschenkt hat.

## 5 Wie Sie Ihren Blick auf die Welt ändern



*»Was die Raupe das Ende der Welt nennt,  
nennt der Rest der Welt Schmetterling.«*

*Laotse*

5

Sie wissen, dass jede Situation erst einmal neutral ist. Ob Sie Misstrauen, Ärger und Angst empfinden oder Optimismus, Freude, Neugier und Zuversicht, hängt lediglich von Ihrer Einstellung zur Situation ab. Ihre Gefühle haben nichts mit der Situation als solches zu tun, sondern lediglich mit Ihnen selbst. Denn eine Situation ist generell niemals positiv oder negativ. Ihre Einstellung ist frei wählbar.

Sie können sich bereits am Sonntag darüber ärgern, dass morgen schon wieder Montag ist. Oder Sie freuen sich über das schöne Wochenende. Und das vielleicht sogar noch am Montag.

Oder Sie sagen am schönsten Frühlingsamstag: »Ja, aber ab Mittwoch soll es ja schon wieder schlechter werden.« Mit dieser Grundeinstellung machen Sie es sich wirklich schwer, dem Leben etwas Positives abzuwerfen.

## 5.1 Veränderungen akzeptieren und begrüßen

Da ich die Hintergründe dieser Blickwinkel bereits im 4. Kapitel ausgiebig beschrieben habe (► S.108) und Sie dort auch Ansätze finden, wie Sie Ihre Sichtweise auf die Welt und die Dinge darin verändern können, möchte ich nun vor allem auf das Thema »Veränderungen« eingehen.

Wenn Neuerungen oder Veränderungen anstehen, neigen wir dazu, zunächst den (möglichen) negativen Aspekten Beachtung zu schenken. Das ist Veranlagung, denn was wir nicht kennen, macht uns Angst. Bekanntes mag der größte Unsinn sein, aber wir wissen, dass es Unsinn ist. So können wir die Situation einschätzen und damit umgehen. Wir erfahren ein trügerisches Gefühl von Sicherheit. Was hingegen neu ist, mag besser sein, könnte aber auch schlechter als das bereits Bekannte sein. Das bereitet uns Sorgen. Nicht zu wissen, was kommt, erzeugt in uns ein Gefühl von Unsicherheit.

Natürlich könnten Sie an dieser Stelle mit Ihren Glaubenssätzen (► Kap. 4.4) arbeiten. Wenn Sie besonders schwer mit Veränderungen umgehen können, sollten Sie da ansetzen: Sätze wie »Neuerungen halten viel

## 6 So zeigen Sie dem Stress die rote Karte



**Definition****Stress**

Als Stress bezeichne ich den negativen Umgang mit gedanklichem Druck, inklusive der daraus resultierenden körperlichen Reaktionen, die zu einer gefühlten Belastung führen.

Stress tritt besonders häufig in Kombination mit gefühlter Zeitnot auf, also mit dem Problem, viele Tätigkeiten in kurzer Zeit leisten zu wollen. Somit geht Stress von der eigenen Person aus, ist subjektiv und wird daher von jedem Menschen anders erlebt und empfunden.

Auch beim Stress gibt es verschiedene Wege der Problematik zu begegnen. Je nach Situation, eigenen Bedürfnissen und Art der stressigen Umstände, können unterschiedliche Lösungswege zum Ziel führen.

Am besten ist es natürlich, wenn Sie von vornherein Stress vermeiden. Tatsächlich ist das gar nichts so schwer. Viele stressende Situationen lassen sich mit diesen einfachen Tipps vermeiden.

## 6.1 Achten Sie auf Ihre Gedanken

Bringen Sie Ihre Gedanken unter Kontrolle und Sie kontrollieren Ihren Stress. Die zugrunde liegende Annahme der Gedankenkontrolle besteht darin, dass körperlicher Stress immer vom selben Gedanken ausgelöst wird, dem Gedanken »Gefahr«. Die körperliche Stressreaktion wird immer dann ausgelöst, wenn in Ihrem Gehirn die Warnleuchte für Gefahr aufblinkt. Dafür ist es unwesentlich, ob diese Bedrohung real oder eingebildet ist.

Wenn Sie also wissen, dass der stressauslösende Gedanke immer »Gefahr« ist, kann es schon reichen, sich zu fragen, ob die Situation wirklich gefährlich ist. Was kann schlimmstenfalls passieren? Was ist, wenn Sie die Arbeit nicht bis zum vorgegebenen Termin schaffen? Was passiert wirklich, wenn nicht alle Patienten bis zur Visite gewaschen sind oder wenn es ein Bewohner nicht rechtzeitig zum Morgenkreis in den Aufenthaltsraum schafft? Die Antwort ist in den meisten Fällen: Gar nichts! Es passiert schlicht nichts. Das schlimmste realistisch anzunehmende Szenario ist, dass einer Ihrer Kolleg\*innen oder Vorgesetzten Ihre Arbeitsweise kritisiert.

## 7 Schluss mit Work-Life-Balance – her mit Muße & Co.





Die Experten in Sachen »Burnout« gehen davon aus, dass eine zentrale Möglichkeit der Gesunderhaltung darin besteht, ein Gleichgewicht zwischen Arbeitszeiten (Work) und Freizeit (Life) herzustellen (► Kap.1.9.4): »Wenn Ihre Work-Life-Balance schon über mehrere Wochen massiv gestört ist, sollten Sie in Ruhe überdenken, wie Sie Ihre Arbeitslast reduzieren und Kraftquellen wieder nützen können.«<sup>33</sup>

Auch für das Konzept der Work Life Balance gibt es bislang keine einheitliche Definition. Je nach Hintergrund und Zweck wird das Thema aus Sicht der Politik, Wirtschaft, Familienbildung oder sonstigen Hintergründen heraus erklärt. Die dreiteilige Definition des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend etwa lautet:

### Definition

### Work-Life-Balance

*»Work-Life-Balance bedeutet eine neue, intelligente Verzahnung von Arbeits- und Privatleben vor dem Hintergrund einer veränderten und sich dynamisch verändernden Arbeits- und Lebenswelt.*

*Betriebliche Work-Life-Balance-Maßnahmen zielen darauf ab, erfolgreiche Berufsbiographien unter Rücksichtnahme auf private, soziale, kulturelle und gesundheitliche Erfordernisse zu ermöglichen. Ein ganz zentraler Aspekt in dieser grundsätzlichen Perspektive ist die Balance von Familie und Beruf.*

*Integrierte Work-Life-Balance-Konzepte beinhalten bedarfsspezifisch ausgestaltete Arbeitszeitmodelle, eine angepasste Arbeitsorganisation, Modelle zur Flexibilisierung des Arbeitsortes wie Telearbeit, Führungsrichtlinien sowie weitere unterstützende und gesundheitspräventive Leistungen für die Beschäftigten.«\**

\* BMFSFJ (2005): Work Life Balance. Motor für wirtschaftliches Wachstum und gesellschaftliche Stabilität. <https://www.bmfsfj.de/blob/95550/eb8fab22f858838abd0b8dad-47cbe95d/work-life-balance-data.pdf>, S. 4



## 8 Stärken Sie Körper und Geist



Alle energieliefernden bzw. reservenschonenden Verhaltensweisen der letzten sechs Kapitel beziehen sich ausschließlich auf die Arbeit an Geist und Seele, an Ihren Gedanken und Werten. Im letzten Praxis-Kapitel dieses Buches möchte ich mich nun mit der physischen Seite, mit dem Körper, beschäftigen. Schließlich bilden Körper, Geist und Seele eine Einheit.

Ein kleiner Hinweis: Ich werde jetzt nicht die gesamte Physiologie erläutern. Das würde Bibliotheken füllen. Mir geht es darum, Ihnen im Folgenden einige wichtige Punkte zu bieten.

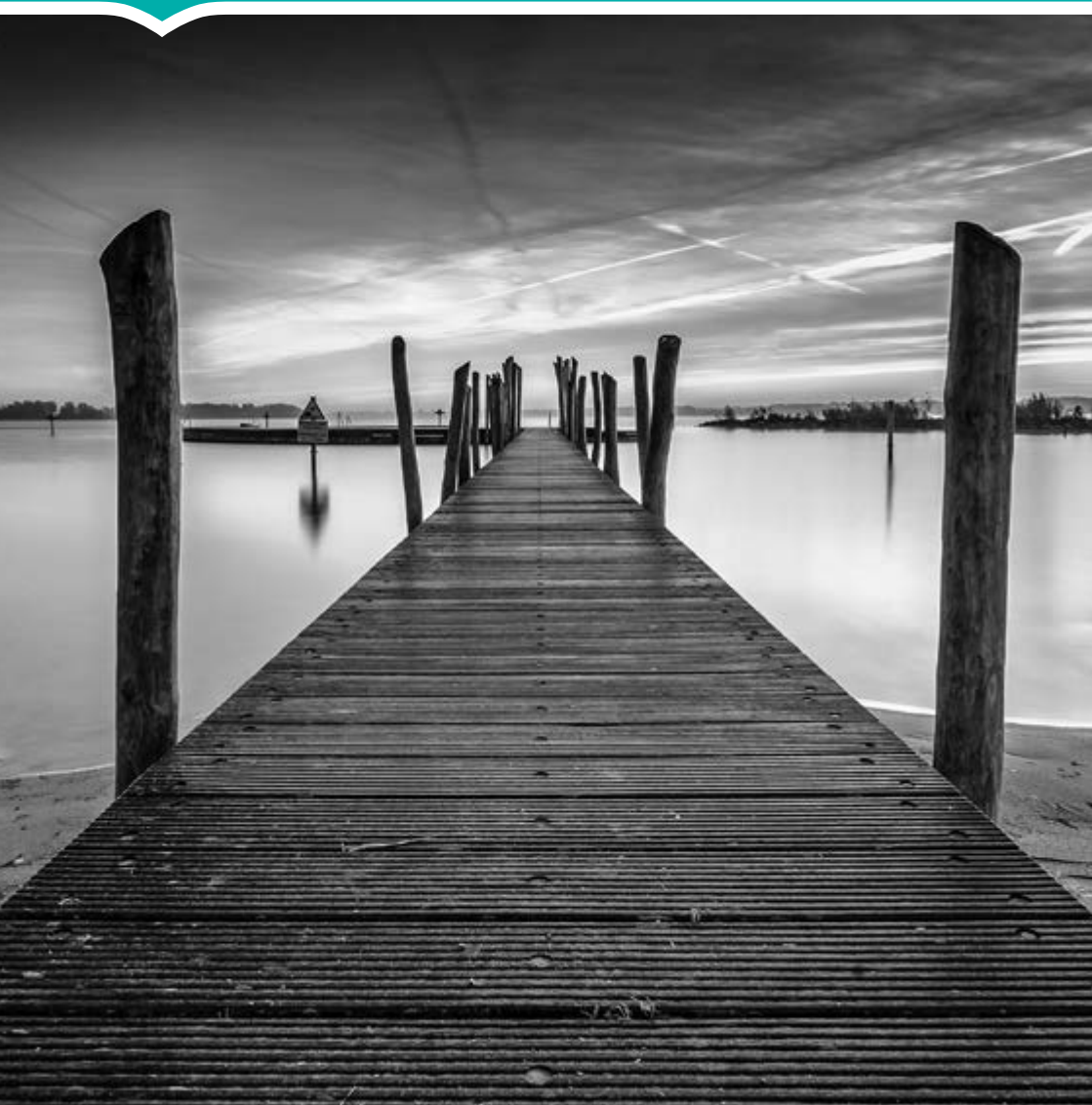
## 8.1 »Du bist, was Du isst«

Viele Mythen, Wahrheiten und Forschungsergebnisse ranken sich rund um die Ernährung. Für praktisch jede Nahrungsrichtung, vom Veganer über den Rohköstler bis hin zum Paleo-Anhänger, gibt es Studien, die die jeweiligen Vorteile belegen. Selbstverständlich auch Gegenstudien. Das Einzige, worin sich alle einig sind, und was wohl niemand mehr bestreitet, ist der Stellenwert der Nahrungsmittel. Egal, für welche Lebensmittel man sich entscheidet, Ernährung ist ohne jede Frage wichtig. Wie wir uns ernähren, ist entscheidend dafür, wie gesund wir sind, wie fit wir uns fühlen und wie es – von der Kleinzeh-Kapillare bis zum Gehirn – in uns aussieht.

Unser Organismus kann nur so viel Energie liefern, wie wir ihm zuführen. Mit dieser logischen Grundannahme können Sie ganz leicht selbst entscheiden, was für Sie gut ist. Seien wir mal radikal: Wie viel nützliche Energiereserven kann Ihr Körper aus Fastfood gewinnen? Welche Leistung kann Ihnen ein Schokoriegel liefern? Welchen Wert haben demgegenüber Lebensmittel, die Sie selbst anbauen und schonend gegart auf den Tisch bringen?

Natürlich weiß ich, dass Essen mehr ist als simple Nahrungsaufnahme, um Ihren Energiespeicher zu füllen. Praktisch jedes Lebensmittel kann einen Wert haben. Als Kind habe ich auf langen Urlaubsfahrten den Besuch im Fastfood-Tempel genossen. Das Eis mit extra viel Schoko und bunten Streuseln, das mir mein Opa spendierte, hatte einen Mehrwert, der die Kalorien haushoch überstieg.

## 9 Schlusswort



*»Die beste Zeit, einen Baum zu pflanzen, war vor 20 Jahren.*

*Die nächstbeste Zeit ist jetzt.«*

*Aleksej Andreevic Arakceev*

Wenn Sie das Buch bis hier hin durchgearbeitet haben, werden Sie viele neue Erkenntnisse erlangt haben und hoffentlich voller Tatendrang sein, zumindest einiges davon in die Tat umzusetzen. Aber ich darf Ihnen hier eine ernstgemeinte Warnung zukommen lassen: Genau das kann schiefgehen. Wenn Sie jetzt der Meinung sein sollten, sich an allen Ecken und Enden ändern zu müssen, geht Ihr Geist ganz schnell in den Streik und Sie verändern am Ende gar nichts.



### **Tipp**

Suchen Sie sich bitte zunächst einen Punkt aus, um diesen ganz bewusst und mit genug Zeit für Rückschläge zu verändern. Erst wenn diese Änderung vollkommen in Ihr Leben integriert ist, widmen Sie sich dem nächsten Punkt. So verfahren Sie so lange, bis Sie alle für sich wichtigen Inhalte übernehmen konnten.

9

Vielleicht finden Sie aber auch bei jedem Ansatz Dutzende gute Gründe, warum das bei Ihnen nicht umsetzbar ist. Dann fragen Sie sich stattdessen: Wie kann das bei mir funktionieren?

Finden Sie eigene Wege und adaptieren Sie meine Empfehlungen so lange, bis sie für Sie und Ihr Leben passend sind. Denn oft investiert unser auf Beständigkeit gepoltes Gehirn sehr viel Energie in Ausreden, bevor es sich auch nur eine Minute dazu hinreißen lässt, Lösungen zu finden. Steffen Kirchner<sup>40</sup> hat dieses Phänomen »Problemtrüffelschwein« genannt, und

<sup>40</sup> Kirchner S (2020): »Wie überwinde ich Selbstzweifel? So steigerst du sofort dein Selbstvertrauen«. Rede auf der Gedanken-Tanken-Bühne vom Juni 2020.  
<https://www.youtube.com/watch?v=GBVDaXr4rw0&t=14s>

## 10 Die Notfallstrategien für die Kitteltasche



Im Pflegealltag ist wenig Zeit für lange Übungen. Mit den folgenden Tipps schaffen Sie es trotzdem, gesund und energiegeladen zu bleiben. Die Tipps sind einfach in der Umsetzung, brauchen keine Hilfsmittel und können auch im Arbeitsalltag angewendet werden.

## 10.1 Bei Kritik vom Chef, Angehörigen, Patienten

Wenn Sie sich durch kritische Äußerungen belastet fühlen, machen Sie sich bewusst: Es geht um etwas, dass Sie getan oder unterlassen haben, um eine Handlung. Es betrifft nicht Sie als Menschen. Wenn Sie also eine Arbeit schlecht ausgeführt haben, dann war diese Leistung schlecht, das bedeutet jedoch noch lange nicht, dass Sie ein schlechter Mensch sind.



Ihre Handlungsstrategie: Machen Sie sich in diesem Moment bewusst »Ich bin ein wertvoller Mensch. Ich habe Fehler und Schwächen, aber ich bin trotzdem liebenswert«. Suchen Sie nach Lösungen für das Problem, aber auch nach ihrem Wert.

10

## 10.2 Nach dem Dienst loslassen

Ein Tag im Zeichen der Pflege kann schon ganz schön Energie kosten. Damit Sie unangenehme Erlebnisse nicht über den Feierabend hinaus belasten, empfiehlt sich das Ritual des Wäschewechsels. Mit dem Abstreifen der Kleidung werden auch die Geschichten und Geschehnisse des Tages abgelegt. Sie bleiben an der Dienstkleidung haften und können in der Wäschebox entsorgt werden. Gedanklich ziehen Sie anschließend gemeinsam mit der Alltagskleidung auch ihr »Alltags-Ich« an.

## Register

5-4-3-2-1 Meditation 235

Achtsamkeit 73

Angst 139

Arbeit 197

Bedürfnisse 33, 67

Bewegung 195, 236

Burnout 19

– Definition 19

– Konzept 24

– Pflege 30

– Phasen 22

– Prophylaxe 26

– Symptome 21

Burnout-Charakter 32

Burnout-Prophylaxe

– eigenverantwortliche 36

Dankbarkeit 168, 253

Denkfallen 131

Denkmuster 158

Eigenverantwortung 27, 75, 82

Eisenhower-Methode 194

Energie 42

Energiestatus 40

Engagement 33

Erfolge 34

Erholungsphasen 231

Ernährung 223

Fehler 65

Fehler-Politik 66

Flow 199

Freizeit 194

Gedanken 155, 190

Glaubenssätze 150

Glück 210

Hoffnung 102

Knockout 29, 35

– Definition 36

Kognition 49

Körper-Energie 37

Kreativität 219

Krisen 182

Lebensrückschau 106

Loslass-Plan 115

Multitasking 199

Muße 203

Mut 180

Negativierung 87

Notfallstrategien 248

Opferrolle 113

- Pareto-Prinzip 103
- Pausen 205, 234
- Perfektion 65
- Prophezeiungen
  - selbsterfüllende 145
- Reflexion 128
- Regenspaziergang 168
- Rituale 191
- Rumination 128
- Schlaf 227
- Schweinehund
  - innere 178
- Selbstbild 49
- Selbstempathie 67, 68
- Selbstliebe 62
- Selbstvertrauen 59
- Selbstwahrnehmung 51
- Selbstwert 52
- Selbstwertfalle 57
- Situationen
  - unangenehme 173
- Sorgen 136
- Stress 189, 195
- Struktur 196
- U-Bahn Prinzip 173
- Veränderungen 165
- Verantwortung 84, 251
  - übernehmen 126
- Vergebung 123
- Vergleiche 214
- Verneinungen 87
- Waldbaden 74
- Wertschätzung 254
- Work-Life-Balance 44, 201, 202
- Zeitfresser 191
- Ziele 86
  - Checkliste 99
  - erreichen 93
  - formulieren 86
- Ziel-Meditation 97
- Zufriedenheit 207



# Kraft und innere Stärke für Krisenzeiten



Gabriela Koslowski

## Resilienz in der Pflege

Sie sind stärker als Sie glauben

200 Seiten, Softcover  
ISBN 978-3-89993-986-6  
€ 26,95

Auch als E-Book erhältlich

- Zeitmanagement & Selbstliebe – kein Widerspruch für Pflegekräfte
- Individuelle Strategien im Umgang mit den eigenen Ressourcen entdecken
- Wertschätzung lernen und nie wieder vergessen

**»Dieser Taschen-Coach ist ein Wegweiser – den Proviant (die Resilienz) erhält jeder Leser unterwegs!«**

Gabriela Koslowski

Änderungen vorbehalten.



# Kompetente Hilfe für engagierte Pflegekräfte

Achtung, dieser Ratgeber ist anders! Gängige Burnout-Prophylaxen nehmen Vorgesetzte in die Pflicht – und scheitern damit kläglich. Als Pflegekraft sind Sie selbst am Zug, wenn es um Ihr psychisches Wohlbefinden geht!

An diesem Buch haben hunderte Seminarteilnehmer\*innen mitgewirkt. Ihre Sorgen, ihre Probleme, aber auch Ihre Lösungsansätze bahnten den Weg für einen Anti-Burnout-Ratgeber, der es in sich hat: Das Konzept der eigenverantwortlichen Burnout-Prophylaxe zeigt Ihnen, was Sie für sich selbst tun können, damit Sie gesund und zufrieden leben.

Also, weg mit den Masken und aufgesetzten Rollen! In diesem Buch brauchen Sie nicht stark, unabhängig oder perfekt zu sein. Sie müssen niemandem etwas beweisen. Für die Zeit des Lesens und Übens dürfen Sie einfach ganz Sie selbst sein. Und wer weiß, vielleicht stellen Sie am Ende sogar fest, dass »Sie selbst« ein ziemlich toller Typ sind ...

**schlütersche**  
*macht Pflege leichter*

## Die Autorin

Jennifer Melcher ist examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin. Sie absolvierte Weiterbildungen im Bereich Lehramt, mittleres und basales Pflege- und Wundmanagement. Als Referentin lehrt sie die von ihr entwickelte eigenverantwortliche Burnout-Prophylaxe in Unternehmen der Gesundheitsbranche und setzt dabei auf einfach umsetzbare Methoden für den Berufsalltag.

ISBN 978-3-8426-0865-8

