

Politik

News

Health&Care

Gebäude&Technik

Personal&Führung

Recht

Forschung

Klinik Pflege Versicherung Qualitätsmanagement

[Home](#) / [Health&Care](#) / So steigern Sie Ihre Stresskompetenz

Health&Care - 18.12.2018

Die Kunst der Selbstberuhigung

So steigern Sie Ihre Stresskompetenz

Ärzte und Pflegekräfte stehen zu jeder Zeit unter großem Druck. Passieren Fehler, leiden Menschen. Gleichzeitig sind die Belastungen enorm: Schichtbetrieb, wenig Personal und Planbarkeit, Kostendruck, Prozessverschlangung. Mitarbeiter sind gereizt, weniger motiviert, krank oder kündigen. Um durchzuhalten, braucht das Personal emotionale Stresskompetenz. Dabei sind Führungskräfte besonders gefragt.

von *Michaele Kundermann*

Manche widrigen Umstände der Gesundheitsbranche können weder Chefs noch Mitarbeiter ändern. Was sie ändern können, ist die **Wahrnehmung auf Situationen**, in denen es eben nicht um Leben oder Tod geht. Manchmal versetzt schon eine falsch einsortierte Akte oder ein Fleck auf dem Kittel Mitarbeiter in den gleichen Alarmzustand, als ob ihr Leben in Gefahr wäre. Diese **emotionale Bedrohung** entsteht oft durch unbewusste Gedanken und Entscheidungen. Muss ein Pfleger oder Arzt beispielsweise für die Nachtschicht einspringen, reagiert er vielleicht unbewusst sofort mit Unwillen. Gerade dieser Abwehrreflex signalisiert dem Körper: „Gefahr! Wehre oder schütze dich!“ Stress ist vorprogrammiert.

Einen positiven Fokus schaffen

Der erste Schritt zur Selbstberuhigung ist daher die Erkenntnis, dass Menschen sich durch ihr Denken viele emotionale Bedrohungen selbst erschaffen und sich daher letztlich zwischen Flow und Stress entscheiden können. Lenken wir unsere Gedanken bewusst in eine positive Richtung, folgen unsere Emotionen. Fragen wie „**Was ist das Gute an der Veränderung? Was will mich diese Situation lehren?**“ schaffen einen **positiven Fokus**. Wenn ich heute die Schicht übernehme, habe ich nächste Woche frei. Ist die Wahrnehmung mal durch Stress blockiert, hilft ein kleiner Spaziergang. Wer sich dabei jeweils drei Minuten aufs Hören, Sehen oder Riechen konzentriert, öffnet sein Gehirn wieder für ganzheitliche Wahrnehmung.

Diese Übung hilft

Ein weiterer **Quick-Tipp** gegen das Überforderungsgefühl oder Zeitdruck: Augen schließen. Tief ein- und ausatmen. Schultern bewusst fallen lassen. Anspannung auspusten, Ruhe aufnehmen. Sich einige Momente lang vorstellen, dass die Visite oder das Feedback-Gespräch bereits erledigt ist. So sinkt das Bedrohungsgefühl und damit das Kortisol – das Gehirn wird klar. Das hilft beim Ausruhen im Bereitschaftszimmer, bei anstrengenden Patienten, beim Warten auf die Laborergebnisse.



Michaele Kundermann. – Bild: Rosemarie Hofer

So schwer es oft fällt – **Offenheit und Akzeptanz** erzeugen immer einen neuronalen Zustand, der Menschen in positive Entspannung, leistungsfähige Ordnung, Energie, Lebensfreude und Zuversicht versetzt. Die Methoden dafür sind vielfältig: positive Schlüsselgedanken, Atem- und Motorikübungen, **auf Körpersignale achten**, Situationen neu einordnen, emotionale Botschaften verstehen, destruktive Gewohnheiten umparken ...

Nicht nur für Berufsanfänger hilfreich sind auch **emotional intelligente Selbstgespräche**: „Ich schaffe das! Ich vertraue mir und dem Wohlwollen in meinem Leben.“ Solche Zusprachen fahren Alarmzustände im Körper runter und funktionieren blitzschnell – auch zwischen zwei Patienten- oder Mitarbeiterbriefings.



© Goldegg Verlag

Buchtipps der Redaktion:

Mehr Tipps zum Thema finden Sie im Buch "**Emotionale Stresskompetenz. Die Kunst der Selbstberuhigung**" von Michaela Kindermann. Mit Hilfe dieses Buches soll der Leser seine bisherigen Reaktionen analysieren können und praktische Werkzeuge erhalten, um Stressursachen zu identifizieren und zu vermeiden. Mit wirksamen Strategien ist es möglich, Stressgefühle in gesunde Energie zu verwandeln und dadurch Leistungsfähigkeit, Konzentration, Kreativität und Lebensfreude zu stärken. ISBN 978-3-99060-084-9

Weiterempfehlen

Drucken

Kontakt zur Redaktion

© hcm-magazin.de 2018 - Alle Rechte vorbehalten

<https://www.hcm-magazin.de/so-steigern-sie-ihre-stresskompetenz/150/10737/381670>