

Ganzheitliche Resilienz als Schutzschild

Trainieren Sie sich glücklich

Resiliente Führungskräfte in der Pflege können effektiver führen, Stress bewältigen und damit Inspirationsquelle für ihre Mitarbeiter sein. So schaffen sie ein unterstützendes Arbeitsumfeld, in dem alle gerne arbeiten und selbst die Verantwortung für ihr Glück in die Hand nehmen.

— Wenn Sie selbst glücklicher werden, haben auch Freunde und Nachbarn eine um 25 Prozent erhöhte Chance, glücklich zu sein. (Framingham-Heart-Langzeitstudie). Der schwedische Professor Micael Dahlen von der Stockholm School of Economics spricht sogar von einem noch höheren Prozentsatz: Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie glücklicher werden, wenn Sie auf eine glückliche Person treffen, liegt laut dem Professor und seinen Untersuchungen bei 63 Prozent!

Glück und Resilienz sind für Mitarbeitende in der Pflege entscheidend, da sie direkt das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit der Pflegeteams beeinflussen. Resilienz, verstanden als die Fähigkeit, sich von Herausforderungen zu erholen, ist in der stressigen Umgebung des Gesundheitswesens von großer Bedeutung. Sie ermöglicht es insbesondere den Führungskräften, trotz täglicher Belastungen effektiv zu arbeiten und ihre Teams anzuleiten. Ihre Fähigkeit, Rückschläge zu überwinden, sich an ständig wechselnde Bedingungen anzupassen und dabei ein positives Arbeitsumfeld zu bewahren, ist entscheidend für den Erfolg und das Wohlbefinden aller Beteiligten. Kurz gesagt, die Resilienz der Führungskräfte ist das Herzstück eines jeden erfolgreichen Pflegeteams und einer qualitativ hochwertigen Patientenversorgung. Sie ist der Schlüssel, um die vielfältigen Herausforderungen im Gesundheitswesen erfolgreich zu meistern.

Glück und Resilienz

Das Konzept der Resilienz – die Fähigkeit, Widrigkeiten zu begegnen, sich von ihnen



© Jens Braune del Angel

zu erholen und daraus gestärkt hervorzugehen – ist in der Pflegebranche nicht nur wünschenswert, sondern geradezu essenziell. Gleichzeitig ist das Streben nach Glück in der Pflege mehr als nur ein idealistisches Ziel; es ist ein kritischer Faktor, der sowohl die individuelle Zufriedenheit als auch die Qualität der Patientenversorgung beeinflusst.

Die Verbindung zwischen Glück und Resilienz liegt in der Erkenntnis, dass wahres Glück von innen kommt und nicht von äußeren Bedingungen abhängt. Dieses innere Glück stärkt die psychische Widerstandsfähigkeit. Pflegefachkräfte, die lernen, ihr Glück aus inneren Quellen zu schöpfen,

können besser mit dem Arbeitsdruck umgehen und bleiben auch unter schwierigen Bedingungen leistungsfähig.

Training „Glücklich ohne Grund“

Das Training „Glücklich ohne Grund“ ist eine Antwort auf die wachsenden Herausforderungen, denen sich Pflegekräfte in einer Welt voller Unsicherheiten, von der Pandemie über Kriegsängste bis hin zu wirtschaftlichen Sorgen, gegenübersehen. Dieses Programm zielt darauf ab, die Resilienz der Mitarbeiter ganzheitlich und nachhaltig zu stärken, indem es ihnen Werkzeuge an die Hand gibt, um mit Veränderungen, Ängsten und Stressoren besser umzugehen.

Fallbeispiel

Anna, eine engagierte Pflegefachkraft, begann seit Jahren ihren Tag mit dem gleichen Ritual: mit dem mühsamen Kampf durch den morgendlichen Verkehr, begleitet von einem stetig wachsenden Gefühl der Frustration. Diese tägliche Routine hatte Anna so verinnerlicht, dass sie kaum noch bemerkte, wie sehr sie ihr Wohlbefinden beeinträchtigte.

Anna entschied sich, das Angebot ihrer Pflegedienstleitung anzunehmen und an einer Workshopreihe zum Thema „Glücklich ohne Grund“ teilzunehmen. Sie hatte gehofft, etwas gegen die ständige Erschöpfung und den emotionalen Stress zu tun, der ihr Leben als Pflegefachkraft begleitete. Aber: Im Rahmen des Workshops wurde ihr bewusst, dass sie nicht das Opfer äußerer Umstände oder der Launen anderer war, sondern dass ihre eigene Einstellung der Schlüssel zu ihrer emotionalen Gesundheit darstellte.

Jeden Tag hatte sie sich über den gleichen Verkehr und die gleichen kleinen Unannehmlichkeiten geärgert – ein Kreislauf der Frustration, der ihr bisher gar nicht bewusst gewesen war. Sie beschloss, ihre Einstellung zum täglichen Pendeln zu ändern. Anstatt sich in Ärger und Stress zu verlieren, nutzte sie die Zeit im Auto, um positive Gedanken zu kultivieren und bewusst zu trainieren. Sie hörte inspirierende Podcasts, übte Achtsamkeit und lernte, die Fahrt als eine Zeit der Ruhe und des Auftankens zu sehen.

Als sie beim zweiten Teil des Workshops von ihren Erfahrungen berichtete, war ihr tägliches Frustrationslevel von einer 9 auf eine 2 gesunken. Sie kam entspannter und fröhlicher zur Arbeit, ihre Interaktionen mit Patienten und KollegInnen waren positiver und sie fühlte sich insgesamt ausgeglichener und glücklicher. Anna hatte gelernt, dass das Glück (oft) in ihrer eigenen Hand liegt.

Das Herzstück des Trainings ist die Erkenntnis, dass wahres Glück von innen kommt und nicht von äußeren Umständen abhängt. Es wird vermittelt, dass Glück eine erlernbare Fähigkeit ist, die nicht von externen Faktoren oder Erfolgen abhängig sein sollte. Durch eine Kombination aus neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, positiver Psychologie und Selbsterforschung bietet das Training ein interaktives Lernerlebnis.

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen lernen, wie sie ihr Glücksniveau dauerhaft anheben und ihr Glück im Hier und Jetzt kultivieren können. Sie entwickeln gute Glücksgewohnheiten für ihren Alltag und folgen einem ganzheitlichen 7-Schritte-

Programm für ein erfülltes Leben. Die sieben Schlüssel-Themenfelder des Trainings umfassen:

1. Verantwortung für das eigene Glück übernehmen
2. Gedanken als Verbündete nutzen
3. Wertschätzung und Dankbarkeit praktizieren
4. Körperliche Gesundheit durch Ernährung, Bewegung, Schlaf und Atmung fördern
5. Sich mit der universellen Quelle verbinden und dem Leben vertrauen
6. Ein zielinspiertes Leben führen
7. Bereichernde Beziehungen pflegen und entwickeln

Epigenetik

Das Training basiert auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, einschließlich der Epigenetik, um die Resilienz zu stärken. Epigenetik zeigt, wie Umweltfaktoren und Verhaltensweisen unsere Gene beeinflussen können. Diese Erkenntnisse sind entscheidend für die Resilienz, da sie verdeutlichen, wie Anpassungen im Lebensstil und Verhalten nicht nur unser Wohlbefinden, sondern auch unsere biologische Reaktion auf Stress verbessern können.

Die neue Wissenschaft der Epigenetik kann beweisen, dass Gene nur einer von mehreren in Wechselwirkung zueinander stehenden Faktoren sind, die Krankheiten auslösen. Eine direkte Vererbung von Krankheiten gibt es nur in etwa fünf Prozent der Krankheiten, in den meisten Fällen handelt es sich um eine Prädisposition. Ob die Krankheit tatsächlich auftritt, hängt von beeinflussbaren Faktoren ab, konkret von allen Faktoren des Lebensstils.

Forschungsergebnisse unterstreichen die Bedeutung eines ganzheitlichen Ansatzes, der sowohl genetische als auch umweltbedingte und verhaltensbezogene Faktoren in Betracht zieht, um die Resilienz zu verstehen und zu fördern. Sie zeigen, dass unsere Gene nicht unser Schicksal sind und dass wir durch bewusste Verhaltensänderungen und Anpassungen im Lebensstil unsere Resilienz stärken können.

Resilienz vs. Resignation

In der Pflege ist die Grenze zwischen Resilienz und Resignation oft schmal. Pflegekräfte, die ständigem Stress und emotional belastenden Situationen ausgesetzt sind, können leicht den Punkt erreichen, an dem Resilienz in Resignation umschlagen kann. Es ist daher entscheidend, dass Pflegekräfte regelmäßig ihre psychische Gesundheit überprüfen und Unterstützung suchen,



© Gisela/stock.adobe.com

© Gisela/stock.adobe.com

wenn sie Anzeichen von Überforderung oder Resignation bemerken. Arbeitgeber und Kollegen spielen eine wichtige Rolle, indem sie ein unterstützendes Umfeld schaffen und auf Anzeichen von Burnout und Resignation achten.

Ein ganzheitliches Resilienztraining dient als proaktive Maßnahme gegen Resignation. Es ermöglicht den Teilnehmer*innen, in die Eigenverantwortung zu kommen und Schritt für Schritt zu erkennen, was sie selbst tun können, damit es ihnen spürbar besser geht. Durch das Training erwerben Pflegekräfte Fähigkeiten, die ihnen nicht nur im beruflichen, sondern auch im privaten Umfeld zugutekommen. Dazu gehören Stressbewältigung, emotionale Intelligenz, effektive Kommunikation und Problemlösung. Langfristig kann dies zu einer höheren Qualität

der Patientenversorgung und einer geringeren Fluktuation im Pflegebereich führen.

Sie sind ein Vorbild

Der Einsatz und die Führungskraft von Stations- und Pflegedienstleitungen oder Pflegedirektor*innen sind von unschätzbarem Wert. Durch die Auseinandersetzung mit den Themen Resilienz und Glück wird deutlich, wie entscheidend ihre Rolle in der Gestaltung eines Umfeldes ist, in dem sowohl Pflegekräfte als auch Patienten sich entfalten und Wohlbefinden erfahren können. Resilienz und Mitgefühl von Führungskräften sind das Licht, das den Weg in den oft stürmischen Zeiten des Pflegealltags weist. Sie sind die Vorbilder, die zeigen, wie man Herausforderungen mit Stärke und Hoffnung meistert.

In der Zukunft wird die Bedeutung von Resilienz und Glück in der Pflege weiter zunehmen. Die Führung in diesem Prozess ist unerlässlich: Führungskräfte haben die Möglichkeit, eine Arbeitsumgebung zu schaffen, die nicht nur das Wohlbefinden der Pflegekräfte steigert, sondern auch die Qualität der Patientenversorgung verbessert. Ihr Engagement und ihre Hingabe legen das Fundament für eine Zukunft, in der Pflege nicht nur ein Beruf, sondern eine Berufung voller Freude, Mitgefühl und Resilienz ist.



Dagmar Spantzel ist „Glücksexpertin“ und zertifizierte „Happy for No Reason“-Workshop-Trainerin.