

ERFOLGSFAKTOR: Positivität

10 gute Gründe, bei der Pflege öfter mal die rosarote Brille aufzusetzen



TEXT: DR. ILONA BÜRCEL

Vielleicht ist heute so ein Tag, an dem Sie etwas denken wie »keiner hilft mir«, »wie soll ich das alles schaffen« oder »mir wird einfach alles zu viel«? Solche Gedanken sind völlig normal in einer Welt, in der wir sowohl beruflich als auch privat unsere Leistungen, Ansprüche und Aufgaben immer weiter nach oben schrauben. Ja, manche Lebenssituation haben wir uns nicht selbst ausgesucht. Gerade wenn Angehörige unerwartet unsere Hilfe brauchen, das Personal in Pflegeeinrichtungen zu knapp ist, die digitale Welt uns überrollt oder die Pflegetätigkeit nicht genug Wertschätzung erfährt, könnte man sich häufig echauffieren. Doch egal, wie schnell, digital, ungewohnt oder anstrengend das Leben scheint: Wir haben immer eine Option selbst in der Hand. Das ist die Art, wie wir mit uns selbst umgehen. Das ist die Konsequenz, mit der wir selbst gut für uns sorgen. Denn so gut wie wir mit uns umgehen, werden wir mit anderen und jeder Situation umgehen können.

Dazu gehört die Art und Farbe unserer Gedanken. Die Perspektive, mit der wir die Welt und uns selbst betrachten. Das Positive Denken ist ein Werkzeug, mit dem wir unser Wohlbefinden selbst steuern können. Und das geht so: Positives Denken führt zu positiveren Gefühlen, Wahrnehmungen und Handlungen. Diese wiederum verstärken die Wahrscheinlichkeit, zukünftig positiv zu denken, fühlen und handeln.

WARUM ES SICH FÜR PFLEGENDE LOHNT, SICH FÜR EINE POSITIVE HALTUNG ZU ENTSCHEIDEN

Gute Gefühle gleichen die negativen in der Wirkung auf Körper und Geist aus. Wer ausgeglichen und gelassen ist, reagiert anders auf schlechte Nachrichten. Er kann sie besser relativieren und wird sich weniger aufregen. Wir sind weniger anfällig für Neid, Sorgen oder Stress.

Die Wissenschaft kann heute zeigen, dass glückliche Arbeitnehmer von Partnern positiver eingeschätzt werden, weniger kontraproduktives Verhalten wie Mobbing zeigen, weniger Burnout haben, zufriedener mit der Arbeit sind, sich selbst höhere Ziele setzen oder effizienter arbeiten. Eine gute Stimmung im Unternehmen korreliert direkt mit Produktivität, weniger Fehlzeiten, weniger Fluktuation und weniger Konflikten mit anderen Kollegen.

Positive Emotionen sind eine Art Auszeit in Stressphasen. Sie relativieren negative Gedanken, indem sie positive stärken. Sie führen dazu, dass häufiger positiv gedacht und interpretiert wird. Das wiederum fördert das Wohlbefinden und damit die Leistungsfähigkeit in Stresszeiten.

Positives Denken ist die bewusste Anstrengung, das Gute zu sehen, die Augen für das Gute im Leben zu öffnen. Es ist unsere Entscheidung, wohin wir wie lange und wie oft schauen, worüber wir nachdenken und sprechen. Insofern ist Positives Denken eine Technik, die auch zum Glückseligkeit beiträgt.

SO NUTZEN SIE DAS POSITIVE DENKEN ALS GEISTIGES WERKZEUG BEI DER PFLEGE

Dies noch vorab: Positive und negative Gedanken gehören zum Leben. Es geht keineswegs darum, unangenehme Emotionen nie mehr zu haben. Negativ erlebte Emotionen wie Angst, Ärger oder Wut haben eine wichtige Hinweisfunktion, wenn etwas in einer Situation oder im Leben allgemein nicht stimmt. Ziel ist es, sie zu integrieren und aus ihnen zu lernen.

Dramatische Lebenssituationen sind anstrengend, kräftezehrend, schmerzhaft und nicht nur »Chancen für Wachstum«. Wir sollten nicht so tun, als ob eine unangenehme Situation nicht unangenehm wäre. Das Beste daraus machen können wir dennoch.

Tenor aller von der Positiven Psychologie untersuchten Ideen ist die Änderung des Fokus: Weg vom Festfahren in Negativem, hin zur Unterbrechung, Relativierung oder zum Ersatz durch positiveres. Die aktuelle Wissenschaft spricht von der Priorisierung von Positivität. Das bedeutet, täglich bewusst nach Situationen und Aktivitäten zu suchen, die positive Gefühle auslösen. Dies ist kein angeborenes Talent, sondern erfreulicherweise eine Haltung und ein Verhalten, das wir lernen können.

>> Job crafting <<

1 VERBESSERN SIE SELBST IHR WOHLBEFINDEN IM PFLEGEALLTAG

Ermöglichen Sie Ihren Mitarbeitern oder sich selbst, Kleinigkeiten zu verändern, die ihr Befinden verbessern. Z. B. die Reihenfolge von Abläufen oder die Häufigkeit von Tätigkeiten. Mit wem arbeiten sie wie oft zusammen, mit wem sprechen sie wie lange? Welche Aufgaben würden Sie lieber übernehmen, mit wem können Sie etwas tauschen?

TIPP Es gibt immer und überall etwas, was wir selbst beeinflussen können. Wir müssen es nur sehen.

BEISPIEL Suchen Sie sich für Weiterbildungsangebote auf der Station einen Termin mit den Kollegen aus, die Sie besonders mögen.

Wachgeküsst

2 WECKEN SIE POSITIVE SOZIALE EMOTIONEN BEI SICH UND ANDEREN

Die hinsichtlich unseres Wohlbefindens wirkungsvollsten positiven Emotionen sind die sozialen. Sehen Sie bewusster, wer Sie unterstützt, wie gut Ihr Team zusammenhält oder wie viel Wertschätzung Ihnen ein Kunde oder Vorgesetzter entgegen bringt.

TIPP Zur Wertschätzung gehört auch die gegenüber sich selbst. Damit können Sie sofort anfangen.

BEISPIEL Sagen Sie als Chef/in morgens bewusst mit einem wertschätzenden Wort jedem Mitarbeiter guten Morgen.

Unselfishness

3 TUN SIE AUCH IN IHREER FREIZEIT GUTES UND PROFITIEREN SIE DAVON

Kümmern Sie sich mit Freude um andere. Es wird der Entspannungsbotenstoff Oxytozin ausgeschüttet. Er gleicht Stress aus und bringt Wohlbefinden. Doch Vorsicht! Von Menschen in helfenden Berufen wissen wir, dass sie in Gefahr sind, sich für ihre Arbeit aufzuopfern. Das gilt auch für Pflege in der Familie.

TIPP Es geht hier nicht um »mehr desselben« im Freizeitbereich. Sondern die Freude, die kleine Aufmerksamkeiten für Andere uns selbst bringen.

BEISPIEL Kochen Sie außer der Reihe einmal etwas Besonderes, was Ihre Familie UND Sie mögen. Weil Sie wollen, nicht weil Sie müssen. ▶

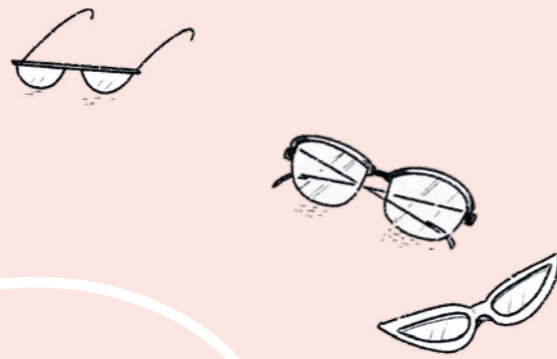
Aufmerksamkeit

4 INVESTIEREN SIE IN GUTE BEZIEHUNGEN ZWISCHEN SICH UND DEM ZU PFLEGENDEN

Machen Sie anderen öfter »das Geschenk der Zeit«, indem Sie fünf Minuten lang Ihre hundertprozentige Aufmerksamkeit verschenken oder aktiv positiv auf einen Menschen reagieren. Meist soll alles schnell gehen und wir hören nur mit halbem Ohr hin. Aufmerksamkeit lässt alle Aktivitäten doppelt gut wirken.

TIPP Zuhören gelingt besonders gut, wenn man dies an einem ruhigen Ort oder im Sitzen tut.

BEISPIEL Entwickeln Sie vor allem Zuhause die Gewohnheit, bevor Sie füttern, den anderen in Ruhe anzusehen, die Hand zunehmen und zuzuhören wie es diesem geht. Limitieren Sie die Zeit aber seien Sie währenddessen wirklich ganz da.



Einbild

5 STÄRKEN SIE IHREN GEIST UND KÖRPER FÜR DIE ANSPRUCHSVOLLEN PFLEGETÄTIGKEITEN

Ist der Körper nicht fit, reicht positives Denken allein nicht aus. Vitamine, Mineralien, Hormone, Eiweißspiegel, Stresshormone und vieles mehr bestimmen nicht nur, wie gesund wir sind. Sondern auch, wie wohl wir uns fühlen. Schenken Sie Ihrem Körper mehr Aufmerksamkeit und der Geist profitiert ebenfalls.

TIPP Definieren Sie ein persönliches Ernährungs-, Entspannung- und Bewegungskonzept, nach dem Sie leben.

BEISPIEL Essen Sie genug Eiweiße. Das heißt 1,5 g/kg Körpergewicht. Pflegende sind »Hochleistungssportler«. Konzentration, Ausdauer, Wunschfigur etc. brauchen Hormone, die aus den Aminosäuren gebildet werden.



Maßhalten

6 ÜBEN SIE SICH IN ZUFRIEDENHEIT

Wir leben in einer Zeit der Selbstoptimierung. In allen Bereichen streben wir danach, besser zu werden, mehr zu haben oder zu erreichen. Scheinbar nichts ist mehr ist vor allem uns selbst gut genug. Kommen dann noch die wachsenden Ansprüche von Kranken, insbesondere innerhalb der Familie hinzu, kann das tatsächlich stressen.

TIPP Sprechen Sie regelmäßig über Erreichtes, Gelungenes, kleine Freuden und Erfolge beim Mittagessen mit Kollegen oder zum Tagesabschluss mit der Familie.

BEISPIEL Sammeln Sie Danksagungen und lesen Sie diese gemeinsam im Team bevor Sie sich den zu lösenden Problemen zuwenden.



Realitätssinn

7 SEHEN SIE BEIDE SEITEN DER MEDAILLE

Unser Gehirn tendiert dazu, bevorzugt Gefahren und Probleme wahrzunehmen. Dieser einstige Schutzmechanismus kann Pflegenden auf die Füße fallen. Weil sie in ihrem Alltag sowieso oft mit traurigem, unangenehmen oder schwierigem konfrontiert sind.

TIPP Üben Sie sich darin, die Perspektive bei dem, was Sie erleben, zu wechseln.

BEISPIEL Manchem Kranken können Sie das Leiden nur wenig lindern. Doch Sie dürfen auch sehen, dass es ein Glück ist, dass der Kranke in diesem Land lebt, wo es moderne Hilfe und finanzielle Unterstützung gibt.

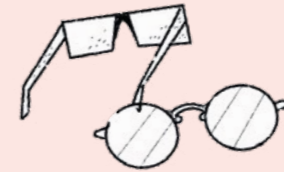
Gegenwart

8 DENKEN SIE JETZT STATT SPÄTER POSITIV

Wenn wir erwarten, dass unser Wohlbefinden und ein positiver Blick auf die Welt von anderen Menschen oder bestimmten Situationen kommen, können wir vielleicht lange warten. Wie sich andere Menschen verhalten und welche Dinge wir erleben, können wir nur zum Teil beeinflussen. Sorgen wir jedoch selbst dafür, kann es sofort losgehen.

TIPP Es gibt immer etwas Gutes, was wir in diesem Augenblick und an diesem Ort für uns tun können. Und sei es nur, anders zu denken.

BEISPIEL Eine Kollegin hat Sie heute unfreundlich angesehen? Kann sein, vielleicht wirkt es auch nur so. Schauen Sie länger und öfter auf diejenigen, die Ihnen positive Zeichen geben.



Glücksflüsterer

9 STÄRKEN SIE POSITIVE ERWARTUNGEN AN DIE PFLEGE

Wir verhalten uns so, dass es zu unseren Erfahrungen, Erwartungen und Gedankenpasst. Man sagt dazu auch Bestätigungsirrtum. Dann sagen wir »wusste ich es doch«. Allerdings sind es unsere Gedanken, die uns in eine Situation gebracht haben, nicht nur die Situation selbst.

TIPP Überprüfen Sie, mit welchen Gedanken Sie das Krankenzimmer betreten. Ihre Gedanken wirken auf Ihr Verhalten.

BEISPIEL Wenn Sie mit guten Absichten, zum Beispiel wohl zu tun, an die Pflege gehen, schaffen Sie sich selbst erfüllende Prophezeiungen bei sich und dem anderen.



Diplom-Psychologin Dr. Ilona Bürgel zählt zu den führenden Vertretern der Positiven Psychologie im deutschsprachigen Raum. Nach 15 Jahren in Führungspositionen der freien Wirtschaft ist sie heute erfolgreiche Referentin, Beraterin, Autorin und Kolumnistin. Ihr Ziel ist es, ein positives Feld für Glück, Lebensfreude und Wohlbefinden zu schaffen, in dem jeder selbst gut für sich sorgt.

Foto: Jörg Simanowski

Dankbarkeit

10 SCHÄTZEN SIE DIE GESCHENKE DES LEBENS

Wer nicht zufrieden ist mit dem, was er bereits hat, wird es wahrscheinlich auch nicht mit dem sein, was er sich wünscht. Zufriedenheit, die sich an äußere Bedingungen knüpft, ist anfällig, weil diese sich kontinuierlich ändern. Zufriedenes Denken ist die Kunst, das Vorhandene zu schätzen.

TIPP Vergleichen Sie Ihre Arbeitsbedingungen einmal mit denen vor 10 Jahren und Sie werden Ihren Unmut über Dinge, die heute nicht klappen relativieren.

BEISPIEL Bei allen Vorurteilen gegenüber digitaler Technik werden Pflegeroboter Ihnen sehr bald die Zeit verschaffen, die Sie für menschliche Zuwendung brauchen. ♦