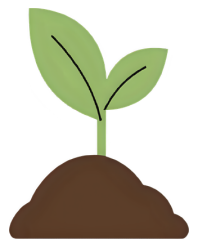




EIGENE EMOTIONEN WAHRNEHMEN



WORUM GEHT ES?

Gefühle begleiten Dich in jeder Situation – von Freude und Zufriedenheit bis hin zu Anspannung und Frustration. Sie zeigen, wie Du Deine Arbeit erlebst, wie Du Herausforderungen meisterst und beeinflussen die Zusammenarbeit im Team sowie den Umgang mit Patient*innen.

Wenn Du Deine Emotionen bewusst wahrnimmst und einordnest, erkennst Du Stress frühzeitig, kannst Deine Energie gezielter einsetzen und bleibst auch in herausfordernden Momenten handlungsfähig. Gleichzeitig hilft es, im Team klarer zu kommunizieren und Situationen besser einzuschätzen.

Eigene Emotionen wahrzunehmen bedeutet nicht, sie zu bewerten oder zu kontrollieren, sondern sie als Informationsquelle zu nutzen – für Dich selbst, für die Zusammenarbeit im Team und für die tägliche Arbeit in der Pflege.

ZIELE, DIE ICH ERREICHEN KANN

- Eigene Emotionen bewusst wahrnehmen und einordnen
- Stress frühzeitig erkennen und Ressourcen gezielt einsetzen
- Die Zusammenarbeit im Team und mit Patient*innen verbessern

WAS BRAUCHE ICH?

- Einen kurzen Moment, in dem Du ungestört bist
- Emotionskarten
- Notizblock, Papier oder ein digitales Tool für eigene Notizen (optional)

WER KANN MICH UNTERSTÜTZEN?

Kolleg*innen im Team

Leitungspersonal

Betriebsrat oder Gesundheitsmanagement





EIGENE EMOTIONEN



SCHRITT FÜR SCHRITT

1

EIGENES GEFÜHL FINDEN

Spüre nach, welches Gefühl für Dich gerade am deutlichsten vorhanden ist. Die Emotionskarten aus dem Materialpool können Dich dabei unterstützen, Dein Gefühl zu erkennen. Nimm es bewusst wahr, ohne es zu bewerten.



DEIN GEFÜHL KLAR BENENNEN

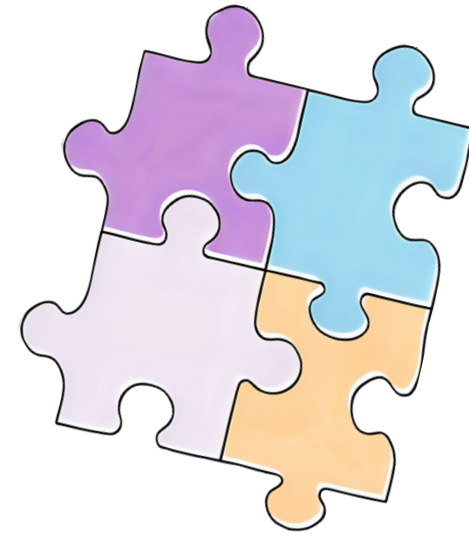
2

Formuliere Dein Gefühl in eigenen Worten oder halte es auf der Karte fest. Schätze ein, wie stark es gerade ist – leise, spürbar oder sehr präsent. Das klare Benennen hilft Dir, die Emotion für Dich selbst verständlich zu machen.

3

DEIN GEFÜHL EINORDNEN

Überlege, welche Situationen oder Auslöser Dein Gefühl erzeugt haben und welche Bedürfnisse oder Grenzen es aufzeigt. Nutze Notizen, Symbole oder weitere Karten, um Dein Gefühl sichtbar und für Dich nachvollziehbar zu machen.



4

HANDLUNGSOPTIONEN ÜBERLEGEN

Überlege kleine Schritte, wie Du mit der Emotion umgehen kannst – z. B. Aufgaben priorisieren, mit Kolleg*innen sprechen oder eine kurze Pause einlegen. Diese Optionen helfen Dir, bewusst zu reagieren und Deine Energie gezielter einzusetzen.



5

EMOTION IM ALLTAG NUTZEN

Behalte Dein Gefühl im Blick und überlege, wie es Dir helfen kann, in ähnlichen Situationen künftig gezielter zu handeln. So unterstützt Dich die Übung dabei, Entscheidungen bewusst zu treffen und handlungsfähig zu bleiben.

