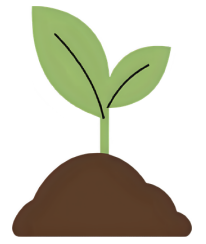




PERSÖNLICHE RESILIENZ



WORUM GEHT ES?

Im Kontext einer nachhaltigen Pflege spielt die psychische Gesundheit eine zentrale Rolle. Wertschätzung – für sich selbst, für Kolleg:innen und für Patient:innen – trägt dazu bei, Resilienz und Motivation zu stärken. Kurze Reflexionsmomente im Alltag helfen dabei, bewusst auf wertschätzende Begegnungen zu achten und so das psychische Wohlbefinden zu fördern.

Anerkennung unterstützt die mentale Gesundheit, baut Stress ab und stärkt das Selbstwertgefühl – besonders in belastenden Pflegesituationen. Gleichzeitig schafft wertschätzende Kommunikation ein positives Arbeitsklima, das das Team langfristig stabil hält. Indem Du Dir selbst Aufmerksamkeit und Wertschätzung schenkst, stärkst Du auch in herausfordernden Zeiten Deine innere Widerstandskraft.

ZIELE, DIE ICH ERREICHEN KANN

- Sensibilisierung für die eigenen Stärken und positiven Momente im Pflegealltag
- Stärkung der Teamkultur durch Wertschätzung
- Verständnis für den Zusammenhang zwischen mentaler Gesundheit und nachhaltigem Arbeiten

WAS BRAUCHE ICH?

- Ein ruhiger Moment im Dienst oder nach der Schicht
- Papier/Notizblock oder digitales Tool (z.B. Smartphone)

WER KANN MICH UNTERSTÜTZEN?

Kolleg*innen im Team

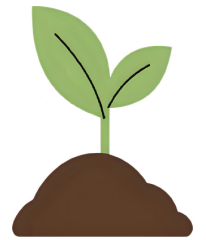
Leitungspersonal

Betriebsrat oder Gesundheitsmanagement





PERSÖNLICHE RESILIENZ



SCHRITT FÜR SCHRITT

1

KURZ INNEHALTEN

Finde einen ruhigen Moment, z.B. in Deiner Pause. Nimm Dir 1-2 Minuten Zeit, um bewusst durchzuatmen und den Augenblick für Dich zu nutzen.



POSITIVE ERINNERUNG AKTIVIEREN (DEIN GLÜCKSMOMENT)

Denke an eine Situation, in der Du Dich heute besonders gut gefühlt hast – sei es bei der Betreuung von Patient*innen, im Gespräch mit Kolleg*innen oder bei einem kleinen persönlichen Erfolgserlebnis.

2

3

WERTSCHÄTZUNG FORMULIEREN (DEINE POSITIVE BOTSCHAFT)

Schreibe eine kurze, positive Botschaft, die Deine Erfahrung widerspiegelt, und speichere sie digital auf Deinem Smartphone (z.B. in der Notiz-App) oder schreibe sie auf einen Zettel.

Beispiel-Botschaften:

- „Ich bin stolz auf meine Geduld heute.“
- „Mein Lächeln hat den Tag meiner Patient:innen erhellt.“
- „Die Wundversorgung bei Frau X wurde von mir heute erfolgreich durchgeführt.“
- „Heute konnte ich eine Kollegin/einen Kollegen motivieren, in der Kantine das vegetarische Gericht zu wählen“.



BEWUSSTES WAHRNEHMEN

Nutze diese Übung, um Deine positiven Erlebnisse bewusst wahrzunehmen und zu reflektieren. Das fördert Dein Wohlbefinden und Deine Motivation.

4

5

NACHHALTIGKEIT SICHERN – REGELMÄSSIG PRAKTIZIEREN

Es ist wichtig, die Übung regelmäßig durchzuführen, um positive Effekte zu erzielen. Kontinuität ist entscheidend, um positive Gewohnheiten zu festigen und das Wohlbefinden langfristig zu verbessern.

