



PERSÖNLICHE RESILIENZ TEAM EDITION



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 TEAM EDITION



SCHRITT FÜR SCHRITT

1

GEMEINSAMES PAUSIEREN

Nehmt euch in eurer Teamsitzung oder während eines Meetings zwei Minuten Zeit, um gemeinsam innezuhalten.



POSITIVE BOTSCHAFT FORMULIEREN

2

Jede Person schreibt der Person links neben sich eine kurze positive Botschaft. Dabei kann es auch um Themen wie Nachhaltigkeit oder Klimaschutz gehen. Die Botschaften können digital verschickt (z.B. per E-Mail oder Chat) oder auf kleine Zettel geschrieben werden.

Beispiel-Botschaften:

- „Danke für deinen bewussten Gebrauch der Einmalhandschuhe.“
- „Deine Ruhe hat mir heute viel Sicherheit und Vertrauen bei der Medikamentengabe vermittelt.“
- „Deine gute Laune hat mir heute den stressigen Tag gerettet.“
- „Danke, dass du dich durch die bewusste Essensbestellung jeden Tag dafür einsetzt, dass wir weniger Essensreste wegwerfen müssen.“

3

GEMEINSAME REFLEXION

Nutzt die Gelegenheit, um im Team über die positiven Rückmeldungen zu sprechen. Das stärkt das Gemeinschaftsgefühl und fördert eine wertschätzende Atmosphäre im Team.



KONTINUIERLICHE PRAXIS

4

Plant diese Übung regelmäßig in eure Besprechungen ein, um weitere positive Botschaften auszutauschen und so das Wohlbefinden und den Zusammenhalt im Team nachhaltig zu fördern.