

# Achtsamkeit und Resilienz – Möglichkeiten, beruflicher Belastung zu begegnen!?

Bettina Rosenkranz

Universitäts KrebsCentrum  
am Universitätsklinikum Dresden

5. Interprofessioneller  
Gesundheitskongress

Dresden | 28.–29. April 2017

 Springer Pflege

ausgebrannt  
**Termine**  
Leistung  
**Alpträume**  
Erwartungen  
**Job**  
**Stress**  
Treffen **Angst**  
ERSCHÖPFUNG  
Schlafstörung  
Müdigkeit Syndrom  
Termindruck  
Burn Out  
**JOB** Leistung

ausgebrannt  
Erschöpfung  
STRESS  
Arbeit **BERUF**  
Burnout Leistung  
LEISTUNGSDRUCK  
Treffen **Angst**  
ERSCHÖPFUNG  
Schlafstörung  
Müdigkeit Syndrom  
Termindruck  
ausgebrannt  
**Beruf**  
Alpträume **JOB** Erwartungen  
**Burnout**  
Erwartungen  
**Termine**  
Alpträume Burn Out

**Beruf**  
LEISTUNGSDRUCK  
LEISTUNGSDRUCK  
LEISTUNGSDRUCK  
LEISTUNGSDRUCK

# Berufliche Belastung - die drei zentralen Überforderungstreiber:

Alles muss im Beruf heute

- schneller,
- billiger und/oder
- besser

gehen!



# Warnsignale Stress/Belastung

→ Woran erkennen Sie, dass Sie gestresst sind?



# Symptome - körperlich

- **psychosomatische Beschwerden**
  - tägliche Gefühle von Müdigkeit und Erschöpfung
  - Schlafstörungen
  - sexuelle Funktionsstörungen
- **Beschwerden im Muskel- und Bewegungsapparat**
  - Verspanntheit, Muskelzittern, nervöse Tics
  - Entspannungsunfähigkeit
  - Rückenschmerzen
- **vegetative Beschwerden**
  - Herz-Kreislauf-Beschwerden: Herzrasen
  - Magen-Darm-Beschwerden
- **erhöhte Infektanfälligkeit**

# Symptome - psychisch

- **emotional**

- großer Widerstand, täglich zur Arbeit zu gehen
- Gefühle der Versagens, Unwillens und Ärgers
- Schuldgefühle, nicht genügend für andere zu tun
- Entmutigung und Gleichgültigkeit

- **kognitiv**

- Widerstand gegen Veränderungen
- Konzentrationsstörungen

# Symptome - Verhalten

- **individuelles Verhalten**

- exzessiver Drogenkonsum (Alkohol, Tabak, Kaffee)
- erhöhte Aggressivität und geringe Frustrationstoleranz („schnell auf der Palme sein“)
- Rückzug und Vereinsamung

- **Arbeitsverhalten**

- häufigeres Fehlen am Arbeitsplatz
- längere Pausen
- verminderte Effizienz
- Isolierung und Rückzug von den Kollegen (Diskussionen aus dem Wege gehen)

- **Verhalten gegenüber Patienten**

- Zynismus und schwarzer Humor
- verminderte Empathie

# Gesundheitsgefahren durch Stress



- nicht abgebaute körperliche Erregung
- chronisch erhöhtes Aktivierungsniveau durch anhaltende Belastungen und fehlende Erholung
- langfristig geschwächte Immunkompetenz
- zunehmendes gesundheitliches Risikoverhalten

# Gefahr Burnout



## 1. Emotionale Erschöpfung

- Übernahme zu hoher Verpflichtungen
- keine Erholungsphasen
- sich durch den engen Kontakt zu Klienten leer fühlen

## 2. Depersonalisierung

- Abneigung
- Gefühllosigkeit

## 3. Reduzierte Leistungsfähigkeit

- Kraftlosigkeit
- Versagensgefühle
- Sozialer Rückzug

# Krankheitshäufigkeit

... für Mediziner und Pflegepersonal:

Quoten zwischen 20 und 30%

... für Lehrer: Quoten zwischen 10 und 30%

... Höchstwerte für den Aspekt der emotionalen Erschöpfung

## Krankenschwestern... (und Pfleger)

- ✓ haben ein großes Herz
- ✓ sind sehr emotional
- ✓ haben ein Helfer-Syndrom
- ✓ sind fürsorglich und hilfsbereit
- ✓ opfern sich für andere auf
- ✓ sehnen sich nach Harmonie
- ✓ Beziehungen sind ihnen sehr wichtig
- ✓ gehen Konflikten gern aus dem Weg
- ✓ können schwer „nein“ sagen
- ✓ haben schnell ein schlechtes Gewissen...

# Situationsbeispiel:

Es ist Freitag, eine halbe Stunde vor Feierabend.

Da erhalten Sie die Information, dass in wenigen Minuten ein Neuzugang eintreffen wird.

Wie reagieren Sie?

# ...meine eigenen Stressauslöser...

- Bitte füllen Sie den Fragebogen aus!



# Risikofaktoren – **persönlichkeitseigene** Faktoren

Belastung riskiert wer:

- dauerhaft mehr leistet als er eigentlich kann (Selbstüberforderung)
- Mühe hat, auch mal „nichts“ zu tun
- in Erholungszeiten ständig aktiv ist
- alles 150%-ig machen möchte (Perfektionismus)
- es jedem recht machen will
- nicht „nein“ sagen kann
- zuviel leistungsbezogene Anerkennung sucht
- die Arbeit überbewertet und deshalb anderes (Ressourcen) im Leben zu kurz kommen lässt



Stress –was ist das eigentlich?

## Die „Stress-Ampel“

*Ich gerate in  
Stress, wenn*

...



### Stressoren

Leistungsanforderung  
Zuviel Arbeit  
Soziale Konflikte  
Zeitdruck  
Störungen

*Ich setze mich  
selbst unter  
Stress, indem*

...



### Motive Einstellungen

Ungeduld  
Perfektionismus  
Kontrollambitionen  
Einzelkämpfertum  
Selbstüberforderung

*Wenn ich im  
Stress bin, dann*

...



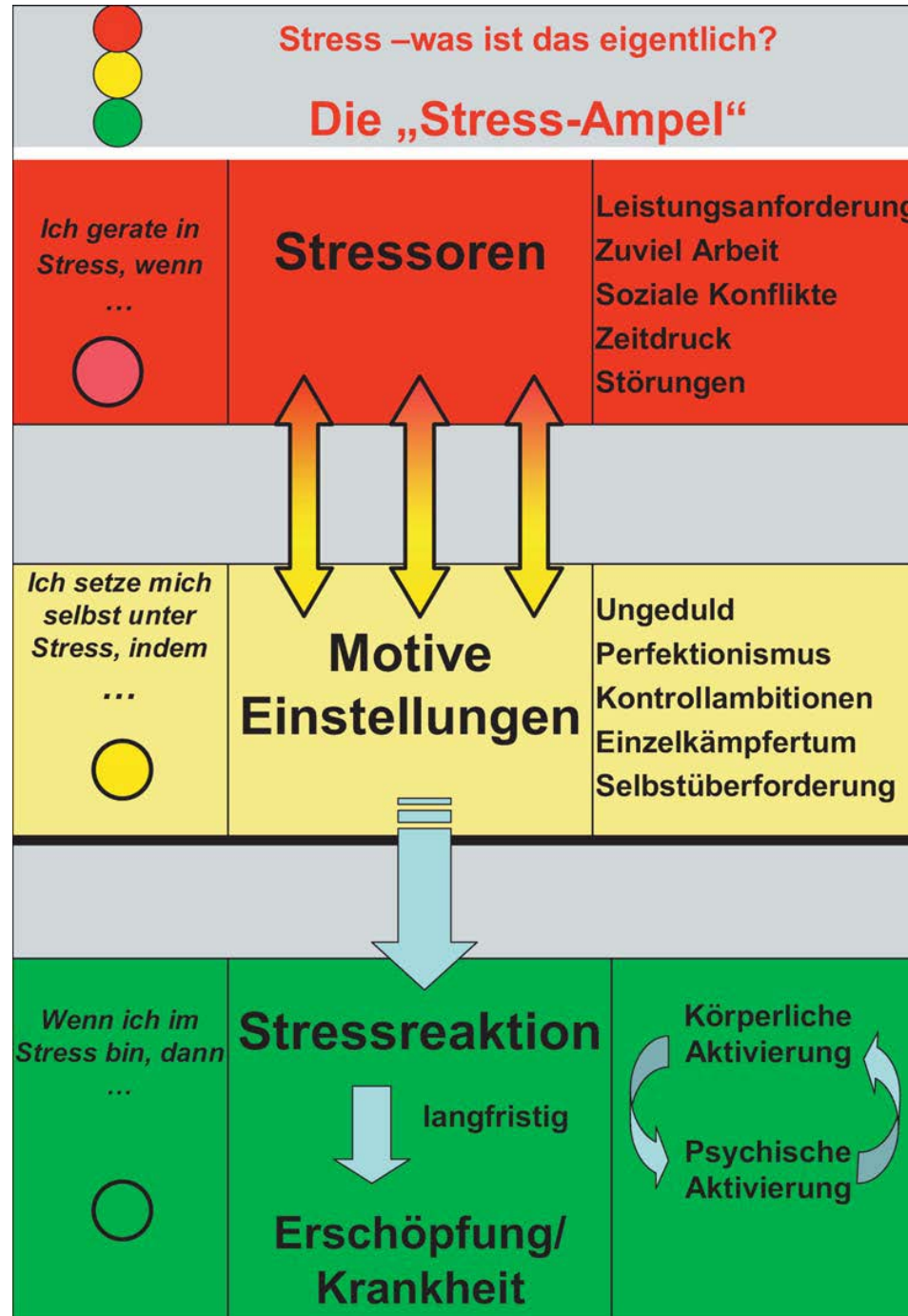
### Stressreaktion

langfristig

Erschöpfung/  
Krankheit

Körperliche  
Aktivierung

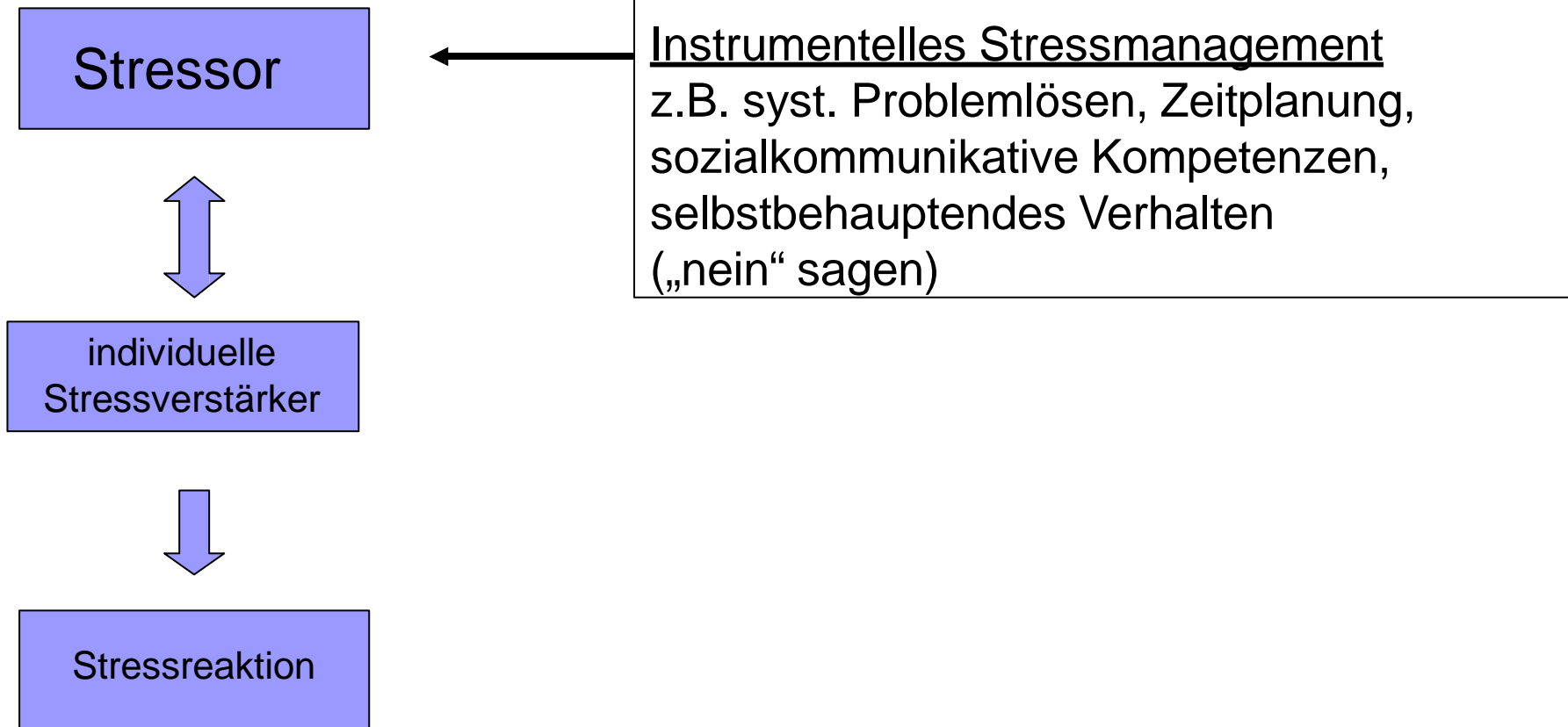
Psychische  
Aktivierung



3 Wege  
zum Umgang  
mit beruflicher  
Belastung



# 1. Weg



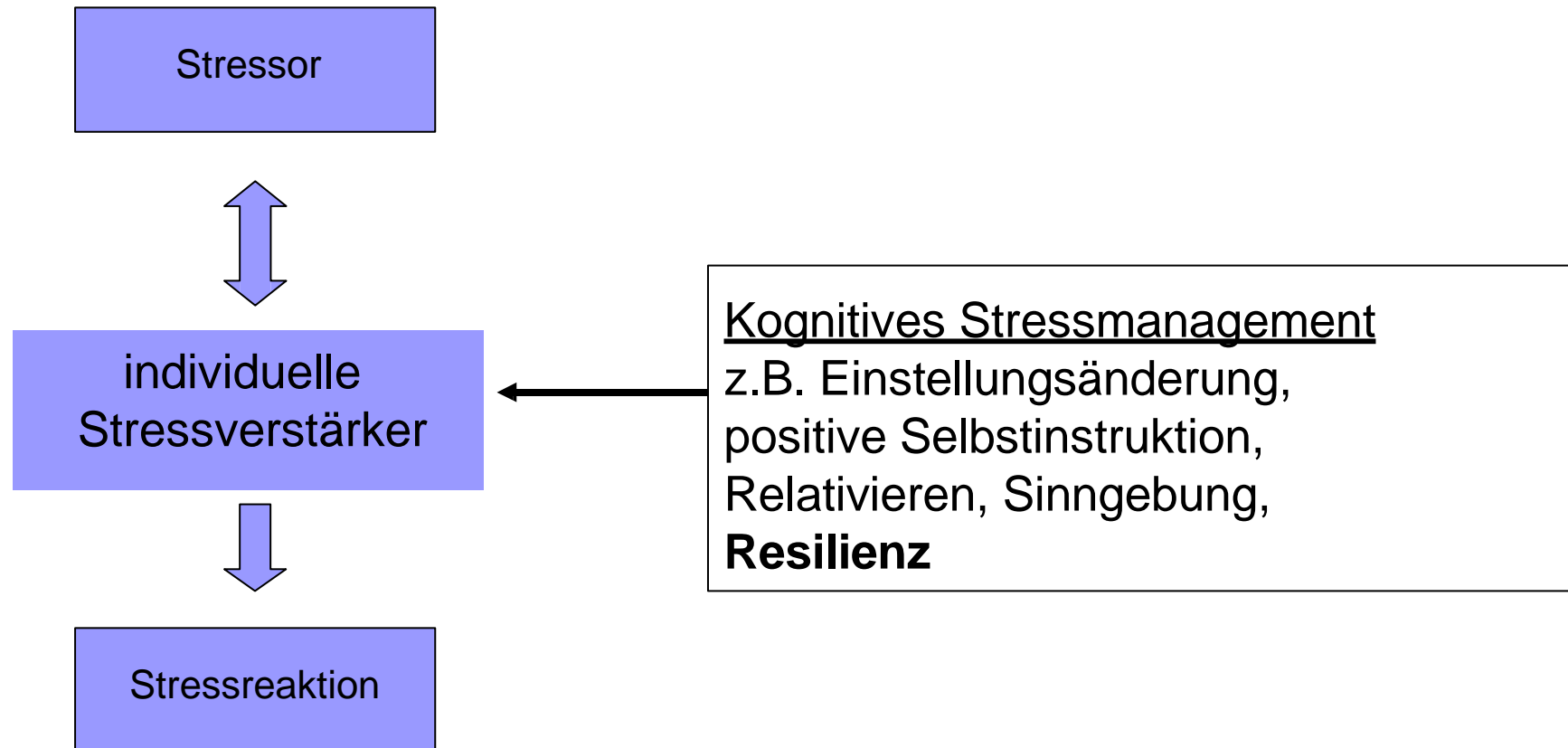
# Spezifische Risikofaktoren im Krankenhaus

- Arbeitszeiten
  - Schichtdienste, Überstunden, fehlende Pausen...
- Zeitdruck
- Administrativer Aufwand
  - Dokumentation
- Personalsituation
  - Weniger Personal, Leistungsdruck
- Umgang mit Patienten
  - „schwierige“ Patienten
- mangelnde fachliche und soziale Anerkennung unterer Hierarchieebenen

## erfolgreich NEIN sagen

- ✓ NEIN mit Begründung: „Nein, weil....“
- ✓ Alternative anbieten: „Nein, aber dafür tue ich...“
- ✓ Ankündigung des NEIN: „Dieses Mal noch...“
- ✓ Aufschieben: „Kann ich mir das noch mal überlegen?“
- ✓ Konsequenzen erfragen: „Was wäre, wenn ich nein sagen würde?“
- ✓ Bedingung stellen: „Ich kann das machen, wenn ich etwas anderes weglasse...“
- ✓ Indirekte Anfragen überhören: „Das tut mir leid für Sie!“
- ✓ Befristetes Nein: „Es geht gerade nicht, kommen Sie später wieder!“

## 2. Weg



# Resilienz

- **Resilienz** oder psychische Widerstandsfähigkeit ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen



# Resilienz



# Resilienz



## Selbstbewusstsein:

- Resiliente Menschen glauben an die eigenen Kompetenzen und Stärken
- Werden aktiv, statt zu jammern oder in die Opferrolle zu schlüpfen
- Haben Selbstvertrauen und sind sie überzeugt, Lösungen zu entwickeln

# Resilienz



## Kontaktfreude

- Resiliente Menschen kommunizieren gern
- Versuchen Schwierigkeiten nicht im Alleingang zu lösen, sondern gemeinsam mit anderen Menschen
- suchen sich aktiv Partner, die einführend und unterstützend sind, Mut machen und an Stärken erinnern
- Können das Verhalten anderer richtig deuten, sind in der Lage, gute und lang anhaltende Beziehungen aufzubauen

# Resilienz



## Gefühlsstabilität

- Resiliente Menschen besitzen die Fertigkeit, ihre Emotionen und ihre Aufmerksamkeit zu analysieren
- können ihre eigene Gefühlswelt so steuern, dass hohe Belastungen nicht als Stress, sondern als Herausforderung empfunden werden und sie kurz darauf wieder voll agieren können

# Resilienz



## Optimismus

- Ohne die feste Überzeugung, dass sich die Dinge – früher oder später – zum Positiven wenden werden, ist Widerstandsfähigkeit nicht denkbar
- Resiliente Menschen verallgemeinern bei einer Niederlage nichts  
nicht: „Ich schaffe es nie“ 😞  
sondern: „Diesmal hatte ich keinen Erfolg, nächstes Mal schon.“ 😊

# Resilienz



## Handlungskontrolle

- Resiliente Menschen reagieren auf entsprechende Verhaltensanreize kontrolliert und überlegt
- Sind nicht impulsiv

# Resilienz



## Realismus

- Resiliente Menschen denken langfristig und entwickeln für sich realistische Ziele
- können von temporären Wendepunkten im Leben (wie z.B. dem Tod der Eltern oder einem unfreiwilligen Berufswechsel) nicht aus dem Gleichgewicht geworfen werden
- meistern sie diese Herausforderungen souveräner und schneller, weil sie sich schon gedanklich auf ihr Leben „danach“ vorbereiten

# Resilienz

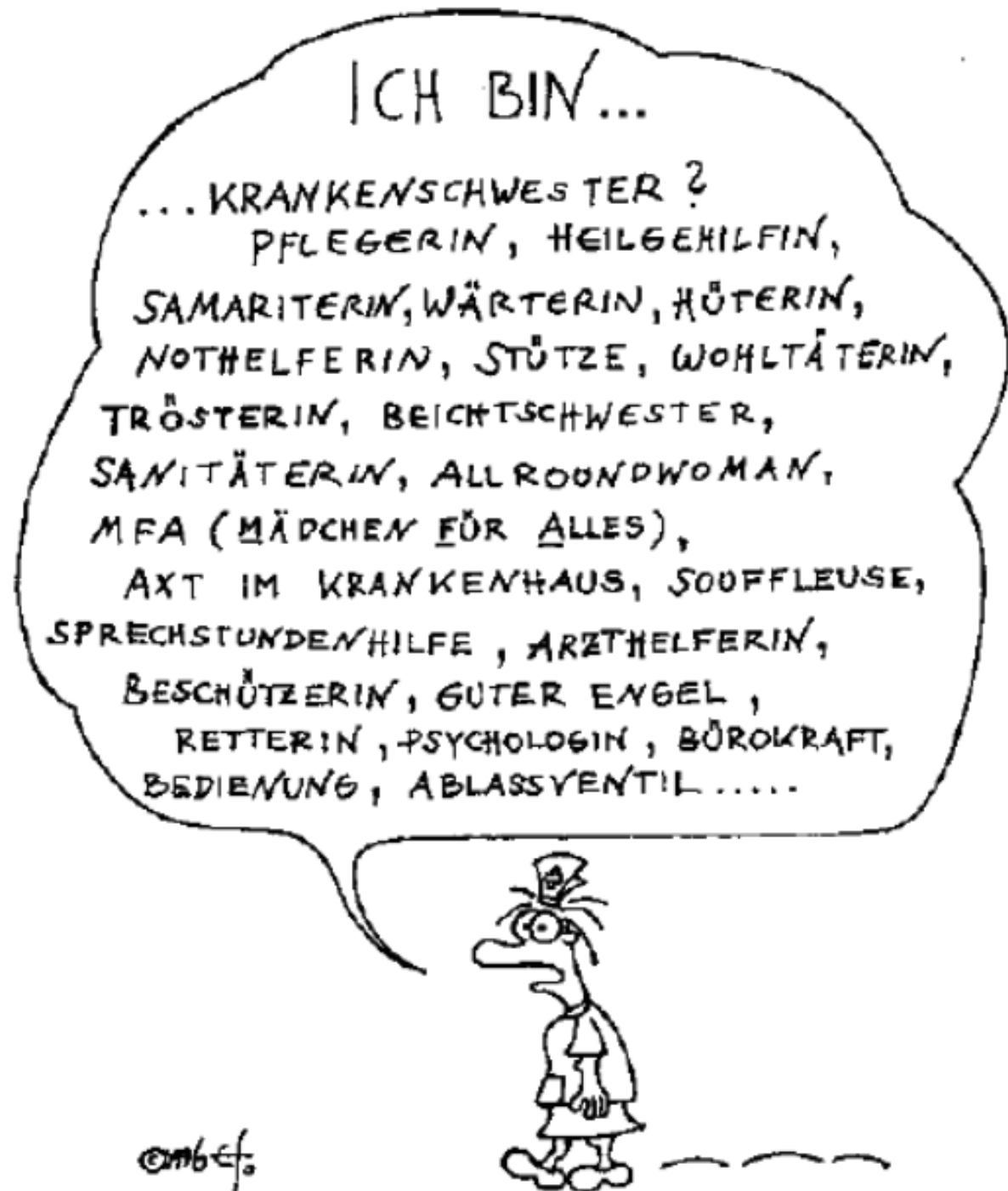


## Analysestärke

- Resiliente Menschen sind in der Lage, eingefahrene Denkpfade zu verlassen
- die Fähigkeit, die Ursachen negativer Erlebnisse genau zu identifizieren, zu analysieren und damit zukunftsorientiert umzugehen, ermöglicht es, alternative und oft auch bessere Lösungen zu erkennen

## Identitätskrise & Anspruchsinflation

- Rollen aufschreiben
- Rollen analysieren
- Rollen neu definieren



# Sind Sie resilient?

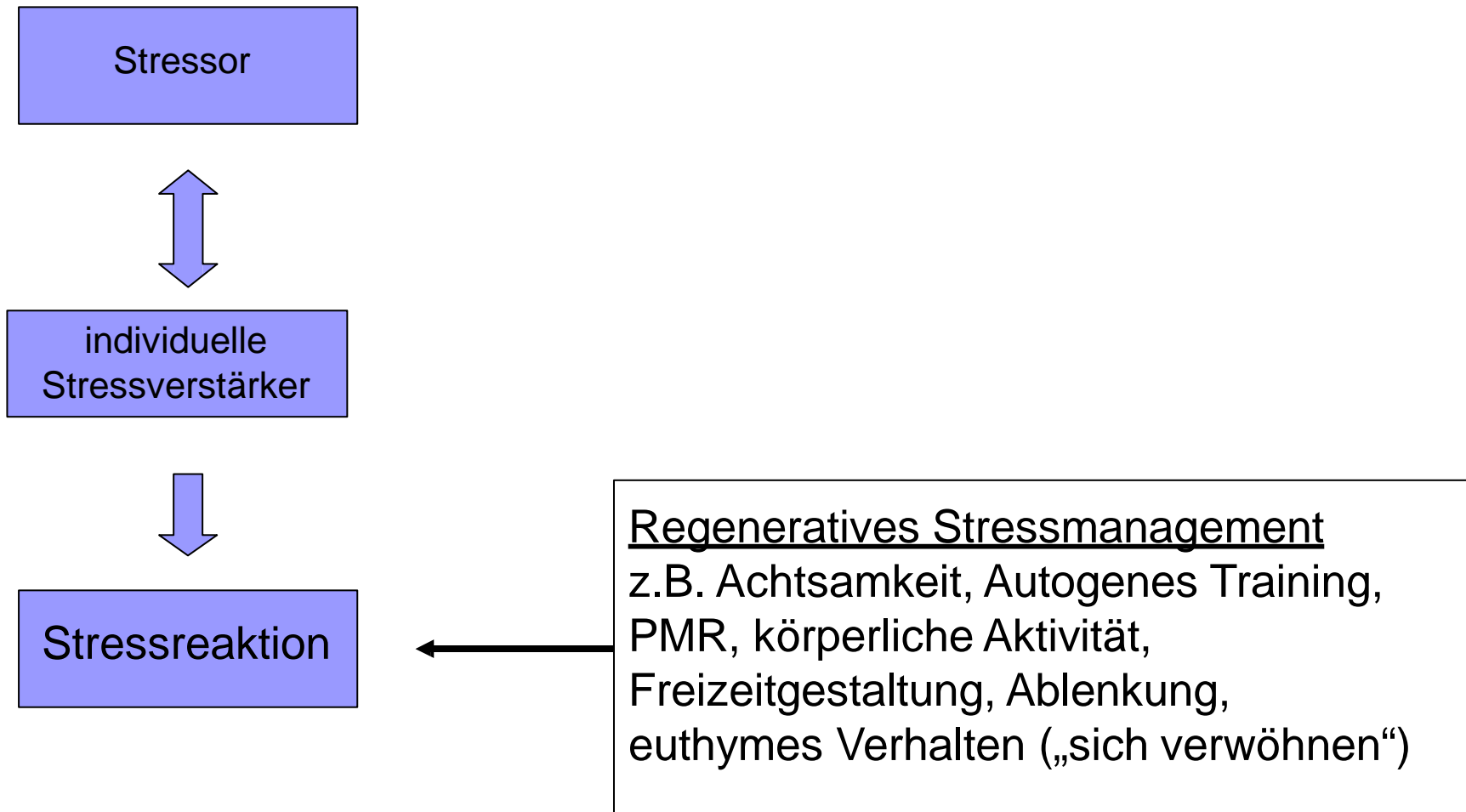
- *Ich habe gute Freunde, auf die ich mich auch in schwierigen Situationen verlassen kann.*
- *Wenn mal etwas nicht klappt, versuche ich es einfach noch einmal.*
- *Jeder ist seines Glückes Schmied, das ist mein Lebensmotto.*
- *Ich weiß um meine Stärken und bin stolz darauf.*
- *Ich bin selbst unter Stress noch leistungsfähig und kann gut mit Druck umgehen.*
- *Ich glaube selbst in der Krise daran, dass sich alles zum Guten wenden wird.*
- *Bei Problemen suche ich aktiv nach einer Lösung - und finde sie auch.*

# Resilient werden...

- ... bisherige Krisen reflektieren
- ... Niederlagen akzeptieren
- ... stabile Beziehungen aufbauen
- ... Blick auf Lösungen richten
- ...



# 3. Weg



# Achtsamkeit

= eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit, die

- *absichtsvoll* ist,
- sich auf den *gegenwärtigen Moment* bezieht (statt auf die Vergangenheit oder die Zukunft)
- *nicht wertend* ist

Jon Kabat-Zinn

# Achtsamkeit

- sich seiner Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen bewusst werden
- mehr Gespür für die Dinge um sich herum entwickeln
- mehr Klarheit über sich selbst, andere und die Situation zu haben, in der man sich gerade befindet, ermöglicht mehr selbstbestimmtes, situationsadäquates Handeln

# Achtsamkeit

## Übung



# Achtsamkeit – im (beruflichen) Alltag



z. B.:

- Bewusst atmen
- Handlungen achtsam ausführen
- Automatische Reaktionen bemerken und stoppen
- Weniger reden, mehr zuhören

# Selbstfürsorge

»Ich verstehe darunter einen liebevollen, wertschätzenden, achtsamen und mitfühlenden Umgang mit mir selbst und das Ernstnehmen meiner Bedürfnisse.«

Luise Reddemann (2005)

Pflegepersonal sollte sich stets bewusst sein,  
dass sich sein körperlicher  
und mentaler Gesundheitszustand  
auf ihre Fähigkeit auswirkt, anderen zu helfen.



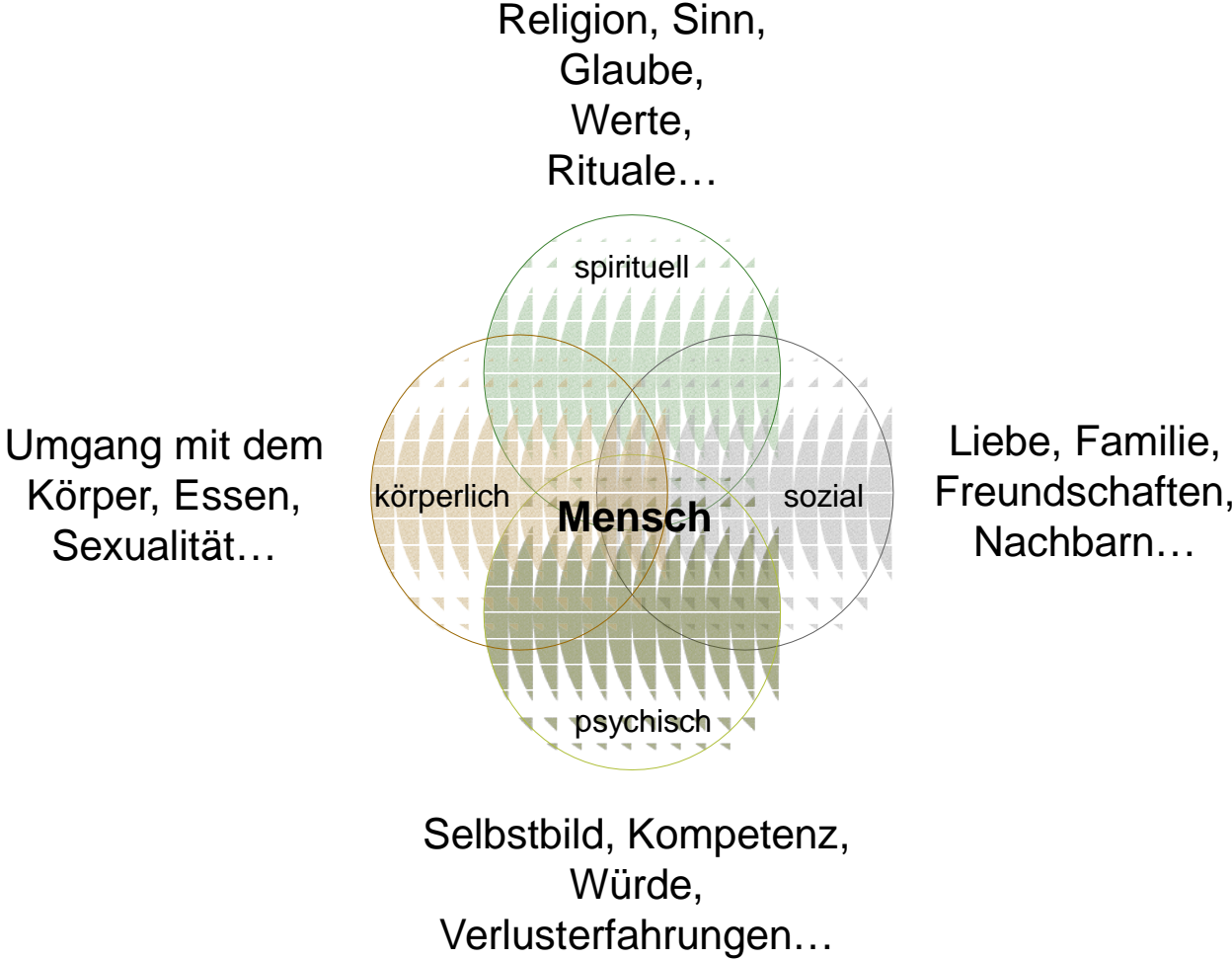
„Selbstfürsorge  
ist nicht etwas, das man kurz nebenbei  
macht, wenn gerade mal ein  
bisschen Zeit ist, sondern sollte ein  
essenzieller Bestandteil der beruflichen  
Identität sein.“

Barnett & Cooper (2009)

# Work-Life-Balance



# Ressourcen



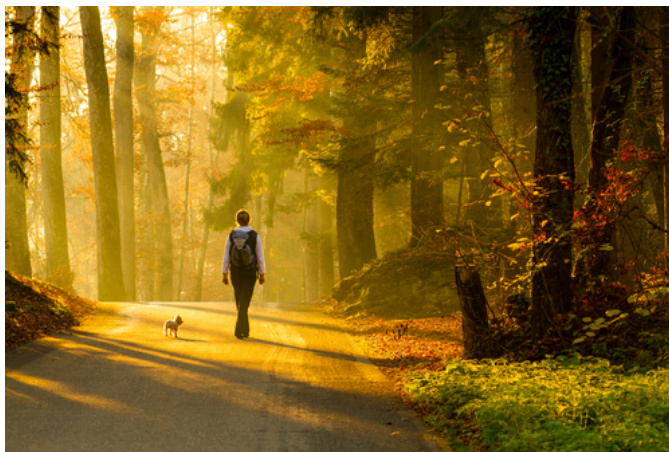
# Ressourcen

- Balance zwischen Hingabe und professioneller Distanz
- positiv bewertete Arbeitsinhalte, Identifikation mit der Einrichtung, gutes Betriebsklima (Schroeder et al. 2004)
- selbstsicheres Auftreten (Isikhan et al., 2004)
- größere Berufserfahrung (Burgess et al., 2010)



# Weitere Ansätze...

- Adäquate Ernährung
- Entspannung
- Bewegung

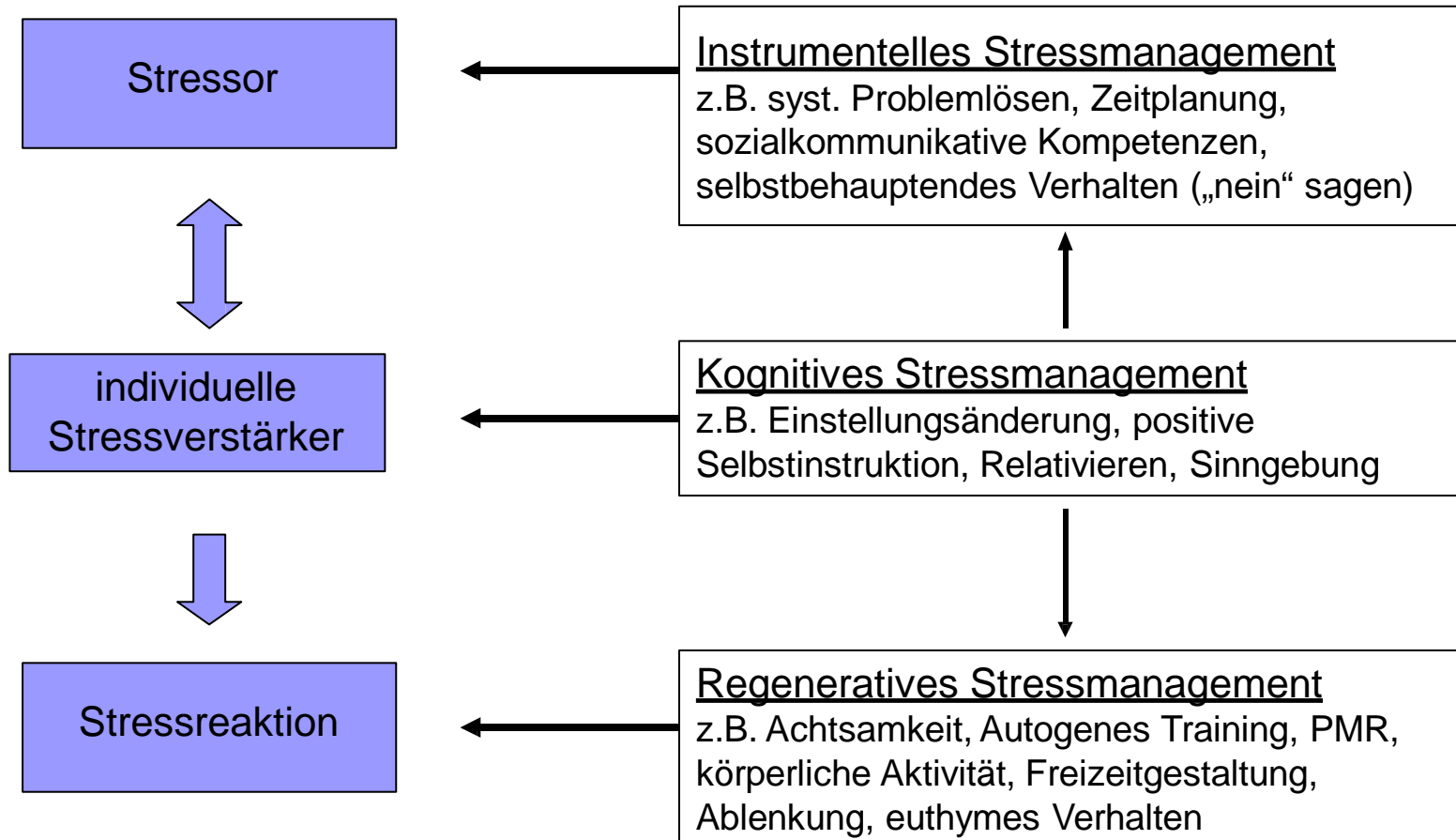


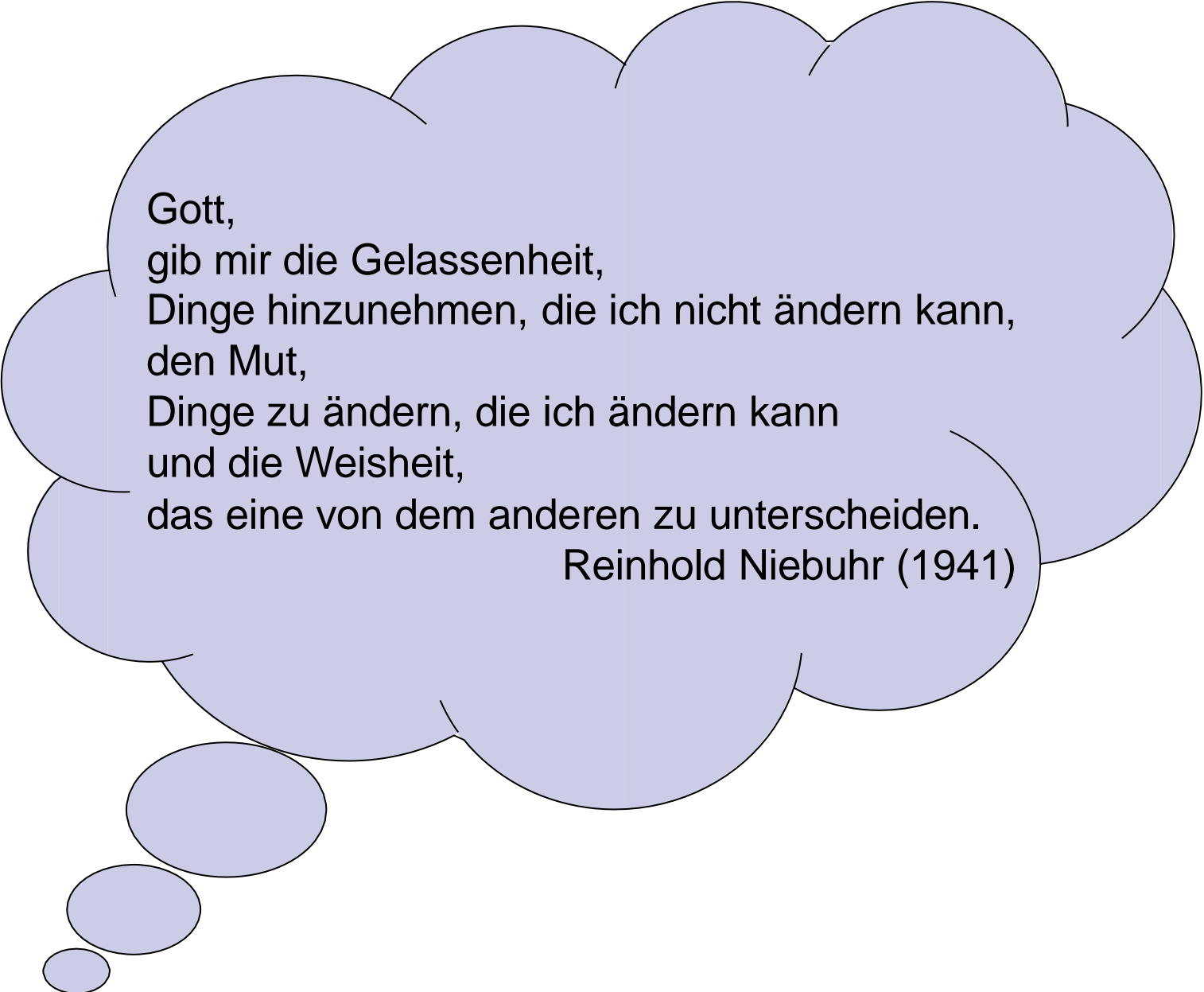
# Weitere Ansätze...

- Über Belastungen sprechen
  - schwierige Themen nicht meiden
  - in geschütztem Rahmen über negative Gefühle sprechen
- Inneren Schweinehund bekämpfen



# Stressbewältigung





Gott,  
gib mir die Gelassenheit,  
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,  
den Mut,  
Dinge zu ändern, die ich ändern kann  
und die Weisheit,  
das eine von dem anderen zu unterscheiden.

Reinhold Niebuhr (1941)

Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!

[Bettina.Rosenkranz@uniklinikum-dresden.de](mailto:Bettina.Rosenkranz@uniklinikum-dresden.de)