

Ran an die Kraftquellen!

Fallbeispiel:

Tola macht eine Ausbildung zur Altenpflegerin. Um den besonderen Anforderungen ihrer Tätigkeiten zu begegnen und gesund zu bleiben, hat sie sich vorgenommen, nicht nur für die alten Menschen im Pflegeheim, sondern auch für sich selbst bestens zu sorgen. Für den Fall, dass sie ihre guten Vorsätze mal wieder vernachlässigt, hat sie sich als Impuls und Merkhilfe einen großen Zettel in ihren Spind gehängt mit der Überschrift „Meine Psychopower-Liste“. Dort hat sie alle Vorhaben aufgelistet, aus denen sie für ihren Berufsalltag Kräfte für eine starke Psyche mobilisieren kann.



©AdobeStock/drawlab19

Bitte lesen Sie sich die folgende Liste von Strategien durch. Unterstreichen Sie alle persönlichen Vorhaben, aus denen Tola für ihren beruflichen Alltag Kraft schöpfen kann, um mit belastenden Situationen positiv umgehen zu können. Fassen Sie anschließend unter der Überschrift „Tolas Psychopower-Liste“ alle ressourcenorientierten Maßnahmen und Strategien zusammen – lassen Sie die Maßnahmen weg, die nicht erfolgversprechend klingen. Erstellen Sie dann Ihre persönliche „Psychopower-Liste“. Benutzen Sie für die Liste ein extra Blatt.

Auch wenn der Zeitdruck am Arbeitsplatz groß ist, regelmäßig richtig Pause machen und offline gehen – Wenn die Arbeit Spaß macht, auf Pausen verzichten und durcharbeiten – Eigene Grenzen wahrnehmen und sich trauen, auch mal Nein zu sagen – Betriebliche Weiterbildungsmaßnahmen anregen und nutzen – Auf Weiterbildung verzichten, um keine Zeit zu verschwenden und am Arbeitsplatz die Kontrolle zu behalten – Auf gesunde und ausgewogene Ernährung achten – Den Energieverlust im Job durch fette Fleischmahlzeiten, viele süße Snacks und Drinks ausgleichen – Nach Feierabend so viel Alkohol trinken, bis Entspannung einsetzt – Abreagieren durch Bewegung, etwa regelmäßig eine Runde joggen – Um geistig fit und leistungsfähig zu bleiben, nach Feierabend so lange wie möglich Onlinespiele spielen – Entspannungstechniken anwenden – Hobbys nachgehen, Sport treiben – Die Arbeit zum Hobby machen, sich Arbeit mit nach Hause nehmen, das Smartphone nie ausschalten und für ständige Erreichbarkeit sorgen – Freundschaften und familiäre Beziehungen pflegen – Alle menschlichen Beziehungen digitalisieren, um sich Freiraum zu schaffen – Ausreichend schlafen – An einen ruhigen, angenehmen Ort setzen und gar nichts tun – Immer 100 Prozent Leistung bringen, um im Betrieb gut dazustehen – Ansprüche herunterfahren und sich auch mal mit 80 Prozent Leistung zufriedengeben – Psychische Belastung im Betrieb offen ansprechen, gemeinsam mit Kollegen, Kolleginnen und Vorgesetzten Lösungen suchen – Psychische Belastung verschweigen, Frust und Ärger aussitzen, um nicht als faul zu gelten – Mit Kollegen und Kolleginnen wertschätzend umgehen und Arbeitsleistung gegenseitig anerkennen – Karriereorientiert denken, Arbeitsergebnisse und Informationen für sich behalten – Sich gegenseitig unterstützen und regelmäßig austauschen