



**Pflege**  
PRAXIS

Gelassen  
durch den  
beruflichen  
Alltag

Gabriela Koslowski

# Resilienz in der Pflege

Sie sind stärker als Sie glauben





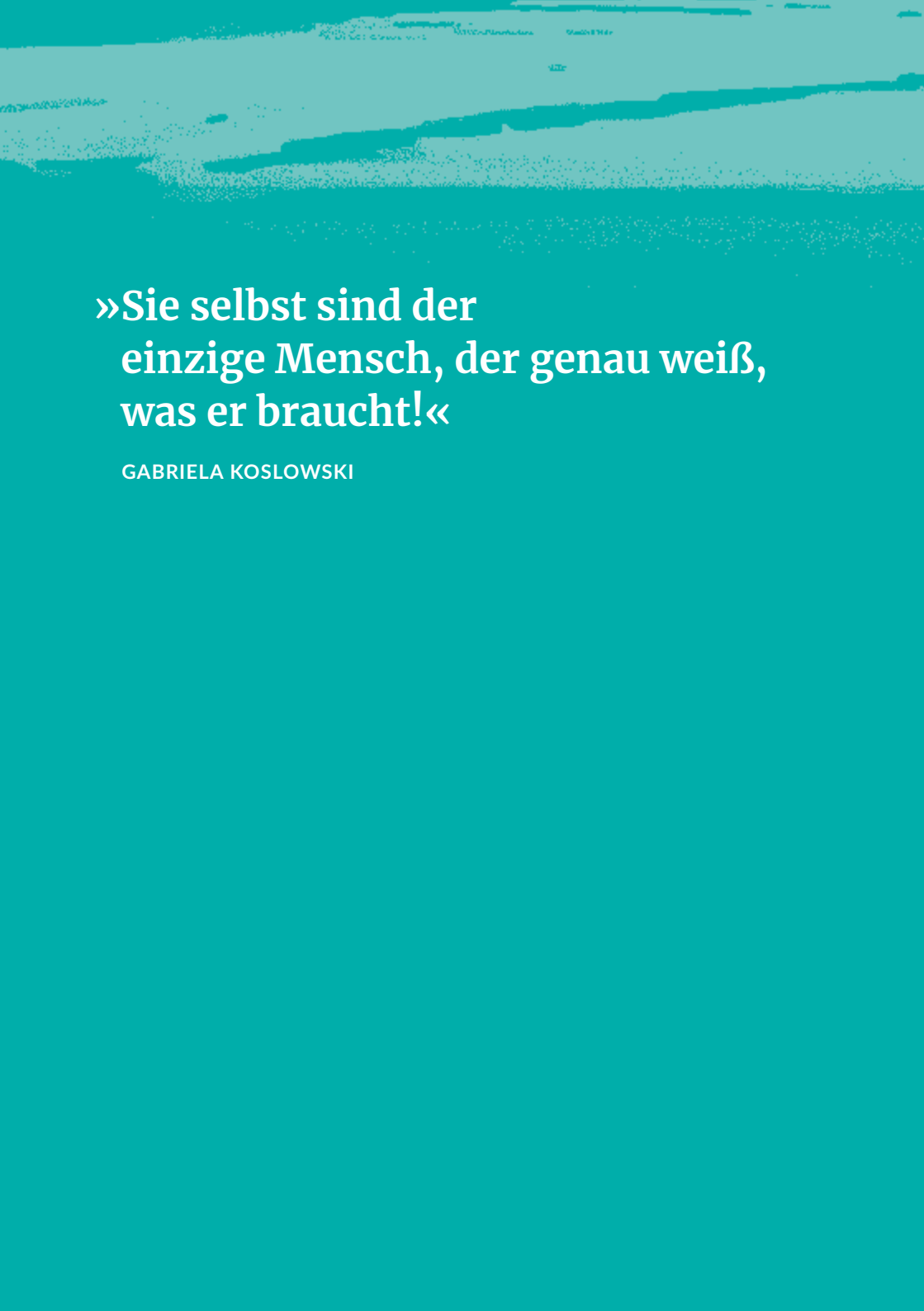
Gabriela Koslowski

# Resilienz in der Pflege

Sie sind stärker als Sie glauben

**Gelassen  
durch den  
beruflichen  
Alltag**

**Gabriela Koslowski** studierte praktische Psychologie und psychologische Beratung. Sie arbeitet als selbstständige psychologische Beraterin und Psycho-Coach in ihrem eigenen Unternehmen »Lebensspur.org«. Als Lehrerin für Pflege war sie 18 Jahre an verschiedenen Schulen in den Themenbereichen Pflege, Geragogik und Psychologie tätig. Als Mentalcoach hält sie heute Vorträge und gibt Seminare in Unternehmen der Gesundheitsbranche. In ihrer zwölfjährigen Tätigkeit als examinierte Krankenschwester arbeitete sie auf einer internistischen Station. In ihrer Arbeit mit Menschen ist ihr eine vertrauensvolle und wertschätzende Haltung wichtig.



**»Sie selbst sind der  
einzige Mensch, der genau weiß,  
was er braucht!«**

GABRIELA KOSLOWSKI



## **pflegebrief**

- die schnelle Information zwischendurch  
Anmeldung zum Newsletter unter [www.pflegen-online.de](http://www.pflegen-online.de)

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-89993-986-6 (Print)

ISBN 978-3-8426-8955-8 (PDF)

ISBN 978-3-8426-8956-5 (EPUB)

© 2019 Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,  
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden. Alle Angaben erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Autors und des Verlages. Für Änderungen und Fehler, die trotz der sorgfältigen Überprüfung aller Angaben nicht völlig auszuschließen sind, kann keinerlei Verantwortung oder Haftung übernommen werden.

Die im Folgenden verwendeten Personen- und Berufsbezeichnungen stehen immer gleichwertig für beide Geschlechter, auch wenn sie nur in einer Form benannt sind. Ein Markenzeichen kann warenrechtlich geschützt sein, ohne dass dieses besonders gekennzeichnet wurde.

Titelbild: detailblick-foto - stock.adobe.com

Covergestaltung und Reihenlayout: Lichten, Hamburg

Druck: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza

# Inhalt

Vorwort .....	8
Einleitung .....	11
<b>1 Was bedeutet es, resilient zu sein?</b> .....	<b>16</b>
1.1 Resilienz ist eine Haltung .....	17
1.2 Resilienz lässt sich lernen .....	17
1.2.1 Was hat Frau M. resilient gemacht? .....	20
1.3 Resilienz hilft in Krisen .....	23
1.4 Resilienz hilft bei (notwendigen) Veränderungen .....	24
1.5 Aus überstandenen Krisen lernen .....	29
<b>2 Erkennen Sie Ihre Stressverstärker und legen Sie ihnen das Handwerk</b> .....	<b>32</b>
2.1 Stressverstärker »Perfektionismus« .....	32
2.2 Stressverstärker »Eigene Grenzen missachten« .....	33
2.3 Stressverstärker »Einzelkämpfer-Mentalität« .....	36
2.3.1 Übung .....	37
2.4 Stressverstärker »Feste Vorstellungen« .....	38
2.5 Stressverstärker »Das brave Kind« .....	39
2.6 Stressverstärker Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit ..	44
2.7 Stress als Ablenkung .....	45
<b>3 Warum Sie selbst so wichtig sind</b> .....	<b>47</b>
3.1 »Selbstliebe« ist nicht nur ein Wort .....	47
3.2 Selbstachtung macht Sie unabhängiger .....	49
3.3 Selbstvertrauen ist machbar .....	50
3.4 Selbstwertschätzung und emotionale Stabilität .....	53
3.5 Selbst-Attraktivität .....	54
3.6 Was ist Stress eigentlich? .....	56

<b>4</b>	<b>Stress und Burnout im (Pflege-)Alltag überwinden</b>	<b>57</b>
4.1	Assoziationen zu Stress	57
4.2	Stress, der tägliche Begleiter	57
4.3	Phänomen Burnout	58
4.3.1	Stresstest	59
4.4	Wie Sie Ihre psychischen Belastungen erkennen	63
4.5	Die zwölf Stufen des Burnout	64
<b>5</b>	<b>So stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein</b>	<b>68</b>
5.1	Zehn Schritte für mehr Selbstbewusstsein	68
5.1.1	Nehmen Sie Beziehungen zu den »richtigen« Menschen auf	68
5.1.2	Andere Menschen verstehen, um selbst besser verstanden zu werden	71
5.1.3	Lösen Sie sich von Ihrem Kind-Ich	72
5.1.4	Verabschieden Sie sich von negativen Glaubenssätzen	76
5.1.5	Verschieben Sie nichts auf später	78
5.1.6	Seien Sie achtsam mit Ihrer Zeit	79
5.1.7	Lernen Sie, Nein zu sagen	84
5.1.8	Begraben Sie alten Groll	86
5.1.9	Gehen Sie Risiken ein	88
5.1.10	Lernen Sie aus Ihren Fehlern	92
5.1.11	Genießen Sie das Gefühl des Glücks und der Dankbarkeit	94
5.1.12	Seien Sie offen	96
5.1.13	Machen Sie Schluss mit dem Selbstmitleid	98
<b>6</b>	<b>So trainieren Sie die Kraft der Selbstbehauptung</b>	<b>100</b>
6.1	Üben Sie positive Selbsteinreden	102
6.2	Vergleichen Sie sich nicht mit anderen	104
6.3	Betreiben Sie Gedanken-Stopps	105
6.4	Arbeiten Sie an Ihren sozialen Ängsten	106
6.5	Trainieren Sie die Selbstbehauptung	107
6.5.1	Reaktionstest	108
6.6	Techniken der Selbstbehauptung	114
6.6.1	Reklamation oder: Berufliche Rechte durchsetzen	114



6.6.2	Vernebelungstaktik .....	114
6.6.3	Negative Selbstsicherheit .....	115
6.7	So gehen Sie mit Ärger richtig um .....	116
6.8	Üben Sie sich in Entspannungstechniken .....	117
6.8.1	Autogenes Training .....	118
6.8.2	Yoga, Kundalini oder Hatha Yoga .....	119
<b>Rückblick: Ihr persönlicher Umgang mit Krisen .....</b>		<b>120</b>
<b>7</b>	<b>Die acht Zauberstäbe der Resilienz .....</b>	<b>121</b>
7.1	Optimismus .....	124
7.2	Akzeptanz & Achtsamkeit .....	125
7.3	Lösungsorientierung & Kreativität .....	126
7.4	Selbstfürsorge .....	127
7.5	Selbstwert & Selbstwirksamkeit .....	129
7.6	Netzwerke .....	130
7.7	Zukunftsgestaltung .....	132
7.8	Improvisationsvermögen & Lernbereitschaft .....	133
<b>8</b>	<b>Wie ich resilient wurde .....</b>	<b>135</b>
8.1	Umsetzung .....	138
8.1.1	Die acht Zauberstäbe in meinem Leben .....	139
<b>9</b>	<b>Resilienz in Pflegeteams erkennen und fördern .....</b>	<b>142</b>
9.1	Mitarbeiter/Kollegen motivieren .....	143
9.1.1	Motivieren .....	143
9.1.2	»Nein-Sagen« akzeptieren .....	169
9.1.3	Delegieren .....	182
<b>10</b>	<b>Warum ich weiß, dass ich heute resilient bin .....</b>	<b>187</b>
<b>Nachwort .....</b>		<b>193</b>
<b>Literatur .....</b>		<b>194</b>
<b>Register .....</b>		<b>195</b>

## Vorwort

Bevor ich psychologische Beraterin wurde, habe ich viele Jahre als Lehrerin für Pflege gearbeitet. Zuvor war ich zwölf Jahre als examinierte Krankenschwester auf einer internistischen Station tätig. Meine Arbeit in der Klinik hat mir immer viel Freude bereitet und es war schön zu sehen, wenn Patienten wieder gesund das Krankenhaus verließen. Oft hätte ich gerne mehr für sie Zeit gehabt, doch die Arbeitsbedingungen im Klinikbetrieb sind heute wie damals bestimmt von hohen körperlichen und psychischen Belastungen, Zeitdruck, ungünstigen Arbeitszeiten. Nicht zuletzt bestehen sie in einem hohen Maße aus administrativen Aufgaben, aus zeitfressenden Dokumentationen, intensiven Gesprächen mit Angehörigen und vielem mehr.

Von Pflegekräften wird heute viel verlangt an Flexibilität, Fach-, Sozial- und Veränderungskompetenz. Hinzu kommt, dass die Arbeit mit psychisch Erkrankten und demenzerkrankten Menschen weitere, hohe Anforderungen an das Pflegepersonal stellt. Jeder Tag ist eine neue Herausforderung. Neben allen fachlichen Kompetenzen benötigen Pflegekräfte eine klare Haltung in der Arbeit mit Pflegebedürftigen:

- innere Stärke
- Selbstliebe
- Selbstbewusstsein

Um genau diese klare Haltung geht es in meinem Buch, liebe Leserinnen und Leser, denn für diese klare Haltung brauchen Sie eine stabile Grundlage, die Resilienz.

### Definition

### Resilienz

Resilienz ist eine Kraft, die es Ihnen ermöglicht, schwierige Situationen und Herausforderungen zu bewältigen, indem Sie auf Ihre Ressourcen und Potenziale zurückgreifen. Das Schöne ist: Resilienz lässt sich lernen, entwickeln und fördern!

Haben Sie sich auch schon einmal gefragt, warum einige Menschen belastende und schlimme Krisen erlebt und dennoch ihr Leben wunderbar gemeistert haben? Was ist ihr Geheimnis? Woher nehmen diese Menschen die Kraft, um mit unterschiedlichen Herausforderungen im Leben umgehen zu können?

Das Geheimnis heißt »Resilienz«. Es ist eine innere Stärke, die wir alle (!) in uns tragen. Oftmals fehlt uns der Mut oder die Idee, etwas zu verändern. Manchmal brauchen wir einen Perspektivwechsel, um aus belastenden Situationen herauszukommen. Vielleicht hindert uns auch Angst, weil wir nicht wissen können, was passiert, wenn wir etwas verändern. Wenn wir uns aber Situationen stellen und sie wirklich bewältigen, werden wir in einen Zustand kommen, in dem wir uns wohl fühlen, uns annehmen können und glücklich werden.

Wenn ich auf mein bisheriges Leben zurückschaue, habe ich viele wunderbare Momente erlebt, für die ich unendlich dankbar bin. Aber es gab auch sehr einschneidende Erlebnisse, die mich an meine Grenzen geführt haben. Ich hatte ein Burnout im Endstadium. Nach 30 Jahren Beziehung und 26 Jahren Ehe trennte sich mein Mann von mir. Ich verlor meine beste Freundin durch eine schwere Erkrankung.

Glauben Sie mir: Es gab diese Momente, da stand ich am Abgrund und musste mich entscheiden, wie mein Weg weitergeht.

Es waren Erlebnisse, die schrecklich und schmerzhaft waren, die mich ängstigten. Ich bin dennoch nicht stehen geblieben, sondern habe den Schritt ins Neue, Unbekannte gewagt. Dank all dieser Situationen und Krisen führe ich heute ein anderes Leben: glücklich, zufrieden und sehr dankbar.

Auch Sie haben Ihr eigenes Schicksal, Ihre Geschichte. Sie können bestimmte Lebensumstände nicht ändern, aber Sie haben die Möglichkeit, anders auf Situationen zu reagieren. Sie haben die Kraft und die Stärke. Was Sie benötigen, ist der Mut, Schwierigkeiten zu überwinden und an neuen Lebenssituationen zu wachsen. Genau darum geht es in meinem Buch.

Ganz bewusst lautet der Untertitel: »Sie sind stärker als Sie **glauben**« und nicht »Sie sind stärker als Sie **denken**«. Wir denken immer sehr viel, überdenken Dinge, wägen das Für und Wider ab und unser Kopf entscheidet. Doch oft schreien unser Körper und unsere Seele. Sie werden nicht müde, Signale zu senden: Kopfschmerzen, Verspannungen, Luftnot, Ohrgeräusche, Rückenschmerzen, Appetitlosigkeit, Hauterkrankungen, Allergien. Trotzdem entscheiden wir uns gegen unseren Körper und unsere Seele. Weil wir zu viel denken, statt an uns zu glauben.

Ich hoffe, dass Sie mein Buch inspiriert, Sie dazu animiert, an sich zu glauben, Ihnen Mut macht, Kraft gibt und Wege aufzeigt, um ein zufriedenes, glückliches Leben zu leben.

Sie sind stärker als Sie glauben.

Gabriela Koslowski

### Mein Dank gilt

Meiner wunderbaren Lektorin, Claudia Flöer von der Schlüterschen Verlagsgesellschaft in Hannover, die immer für mich da war und mir mit Rat und Tat zur Seite stand, meinen tollen Kindern Anna und Kilian, die immer an mich geglaubt haben, meinen Freundinnen und Freunden, die mich immer unterstützt haben, meiner Großmutter Annemarie, die mir ihre Liebe und ein Wertesystem mit auf den Weg gegeben hat und meinen Seminarnehmern, die mir ihr Vertrauen geschenkt haben.

## Einleitung

Als psychologische, systemische Beraterin arbeite ich seit Jahrzehnten mit Pflegekräften und Menschen in sozialen Berufen zusammen. In meinen Seminaren erlebe ich jeden Tag, wie Pflegende fantastische Arbeit leisten – am Patienten, an Bewohnern – Tag für Tag und Jahr für Jahr. Im Schichtdienst, am Wochenende und an den Feiertagen.

All diese Menschen haben eine besondere Fähigkeit: Sie geben viel, helfen und unterstützen andere im Alltag und haben immer ein offenes Ohr für Patienten, Angehörige, Kollegen und Ärzte. Daheim ist ihr Blick auf die Familie gerichtet. Nur für sich selbst haben all diese Menschen oft keinen Blick mehr über.

Mit diesem Buch möchte ich Sie inspirieren und neue Impulse setzen, indem ich Sie dazu einlade, innezuhalten und auf Ihre Leistung zu schauen:

- Sie werden lernen, zu reflektieren und wertzuschätzen, was Sie jeden Tag vollbringen.
- Sie werden aber auch lernen, sich selbst zu sehen, Ihre Bedürfnisse und Wünsche.

Sie finden, das wäre zu viel des Guten? Ich nenne das Selbstliebe. Diese Selbstliebe zu lernen, weiterhin eine empathische Pflegekraft zu bleiben, aber sich selbst nicht vergessen, ist eine Kunst, die man lernen kann.

### Wichtig

#### Resilienz lässt sich lernen

Resilienz entwickelt sich, wenn Sie beginnen, sich selbst besser wahrzunehmen, um ein starkes Selbstbewusstsein zu erlangen. Wenn Sie sich besser reflektieren, um sich besser zu verstehen und wenn Sie bereit sind, Verantwortung zu übernehmen, Ihre Komfortzone zu verlassen und neue Handlungsspielräume zu nutzen.

Wie das funktioniert, lernen Sie in einzelnen Schritten in meinem Buch. Ich kann Ihnen versichern, dass viele meiner Seminarteilnehmer diese Fähigkeit zur Selbstliebe und damit die Resilienz tatsächlich in sich entdeckt und weiterentwickelt haben.

Ich schreibe dieses Buch aber auch aus einem weiteren Grund: Vor elf Jahren hatte ich ein Burnout im Endstadium und war wochenlang in einer Kurklinik. Dass ausgerechnet mir einmal so etwas passiert, hätte ich nie für möglich gehalten. Dennoch ich bin da hineingerutscht und habe viele Zeichen nicht wahrgenommen oder verleugnet.

Damals war ich noch nicht resilient. Meine fehlende Resilienz führte zu Energieverlust, permanenter körperlicher Anspannung, Rückenschmerzen und weiteren Symptomen. Fehlende Resilienz ist oft ein Grund, warum Menschen in ein Burnout rutschen!

Heute sehe ich mein Burnout als Geschenk. Es hat mir die Augen geöffnet und ich habe seitdem vieles in meinem Leben verändert. Doch so weit muss es gar nicht kommen. In diesem Buch möchte ich Ihnen helfen, sich selbst besser zu verstehen, damit Sie ein erfülltes und glückliches Leben führen können – ganz ohne Burnout!

Ich habe mit vielen Teilnehmern gearbeitet, die nach dem Seminar eine andere Sichtweise auf ihr Leben bekommen und Dinge geändert haben. Resilienz lässt sich lernen – das können Sie auch!

Vor elf Jahren gab es eine Zeit in meinem Leben, in der ich sehr viel gearbeitet habe, sicherlich auch um zu kompensieren, dass ich den Verlust eines Menschen verarbeiten musste. Ich hatte ein erfülltes Familienleben und stürzte mich in die Arbeit, statt über die Trauer zu sprechen.

Sport war ein wichtiger Bestandteil meines Lebens und Ich liebte meine Arbeit als Lehrerin für Pflege, übernahm stets auch noch Unterricht, wenn meine Kollegen ausfielen. Ich war einfach sehr froh, mich mit Arbeit ablenken zu können. Nebenbei arbeitete ich in einer Einrichtung für Asylbewerber und widmete mich integrativer Arbeit.

Am Anfang klappte alles wunderbar, doch nach einigen Monaten bekam ich neben Nackenschmerzen zeitweise Unruhezustände und leichte Rückenschmerzen. Ich nahm das aber nicht weiter ernst. Nach einigen Wochen bekam ich Schlafstörungen, schlief abends erschöpft ein, wachte dann mitten in der Nacht auf, grübelte und schlief erst in den frühen Morgenstunden wieder ein. Wenn ich morgens zur Schule ging, war ich schon erschöpft. Da ich aber so erzogen wurde, dass man Dinge nicht schleifen lässt (»Was du heute kannst besorgen, verschiebe nicht auf Morgen«), hielt ich nicht inne, sondern machte einfach weiter.

Etwas später wurden die Symptome deutlicher: Ich vergaß ständig Dinge. Eines Tages kam ich schwer bepackt aus dem Supermarkt und konnte mich nicht mehr daran erinnern, wo ich mein Auto geparkt hatte. Meine verzweifelte Suche blieb erfolglos. Als ich voll bepackt, schweiß gebadet und heulend nach Hause kam, schaute mein Mann mich ratlos an. Später suchten wir gemeinsam nach meinem Auto und fanden es auch Stunden später. Ich konnte mich nicht daran erinnern, es dort abgestellt zu haben.

Und es wurde schlimmer: In den nächsten Tagen und Wochen suchte ich meine Brille, meine Hausschlüssel (die ich im Kühlschrankschrank wiederfand), Lebensmittel (die Milch fand sich im Badezimmerschränkchen), mein Fahrrad – ich sagte niemandem etwas davon, so peinlich war mir die Tatsache – hatte ich einfach irgendwo in der City abgestellt.

Allmählich machte ich mir Sorgen: Was war los mit mir? Litt ich an einer Demenz? Mit gerade mal 41 Jahren? Meine Angst wuchs und ich beschloss, Dinge, die ich zu erledigen hatte, auf kleine Zettel zu schreiben, die ich mir in die Hosentasche steckte. Wenn ich mein Auto parkte, malte ich eine Skizze, damit ich es später auch wiederfand. Als mein Sohn mich anrief, dass ich ihn doch vom Sportunterricht abholen sollte, musste ich leider zugeben, dass ich ihn vollkommen vergessen hatte. Also schrieb ich mir alle Erledigungen, Verabredungen, geparkte Autos und Fahrräder noch genauer auf. Aber es wurde nicht besser. An einem Nachmittag, als ich gerade im Supermarkt stand, riefen meine Kinder an: Zwei Freundinnen saßen bei mir zu Hause – ich hatte sie für diesen Tag eingeladen. Ich hatte einfach vergessen, mir diese Verabredung aufzuschreiben.

Meine ganze Gedankenwelt veränderte sich. War ich bislang ungeheuer gern joggen gegangen, saß ich nun lange auf dem Küchenstuhl und überlegte: »Joggen? Dann muss ich aufstehen und die Tasche holen, mich ausziehen, bücken, die Schuhe ausziehen, mich umziehen, die Schnürsenkel der Sportschuhe binden, die Haustür öffnen, Laufen, danach wieder umziehen und dann wieder duschen, wieder anziehen...«

Diese Gedankengänge wiederholten sich und ich war unfähig aufzustehen. Die Zeit verging und ich blieb einfach auf dem Küchenstuhl sitzen. Zum Joggen fehlte mir die Kraft. Und die zähen Gedankengänge begleiteten mich, wenn ich den Haushalt machte oder einkaufen wollte. Ich hatte das Gefühl, mein Leben wäre eine unablässige Abfolge von äußerst ermüdenden, kräftezehrenden Handlungen. Jeder Tag fiel mir schwerer als der vorherige. Ich fühlte mich wie in einem Hamsterrad, das sich immer schneller drehte.

Der Unterricht, der mir immer Freude gemacht hatte, wurde zum Problem. Ich hatte Mühe, die sieben Stunden durchzuhalten. Abends nahm ich Baldriantropfen, mitten in der Nacht wurde ich trotzdem wach und mein Gedankenkarussell machte mich schwindelig. Ich verlor Gewicht, hatte keinen Appetit mehr. Manchmal stand ich einfach da und fragte mich, was da eigentlich mit mir passierte.

Dann kam der Tag, an dem ich Wäsche in die Waschmaschine geben wollte. Ich kniete vor der Waschmaschine, unfähig, die Wäsche in die Trommel zu legen. Mir brach der Schweiß aus und ich zitterte am ganzen Körper. In diesem Moment wusste ich: Ich benötigte dringend Hilfe! Also rief ich in einer nahegelegenen psychologischen Praxis an, die ich kannte. Zum Glück ging jemand ans Telefon und erkannte meine Lage. »Wollen Sie selbst kommen oder sollen wir Ihnen einen Krankenwagen schicken?«, wurde ich gefragt.

Ich schaffte den Weg noch aus eigener Kraft, auch wenn es fast eine Stunde dauerte, ehe ich die paar hundert Meter zurückgelegt hatte. In der Praxis wurde ich einer Reihe von Tests unterzogen und neurologisch untersucht. Ich fürchtete mich die ganze Zeit vor dem Moment, in dem die Diagnose »Demenz« zum ersten Mal offen geäußert werden würde. Innerlich war ich gewappnet. Ich starrte die Psychologin an, als sie sagte: »Ja, also wir müs-



sen noch die restlichen Untersuchungen abwarten, aber es handelt sich bei Ihnen um eine völlige psychische, physische und emotionale Erschöpfung im Endstadium, kurz Burnout.«

Mir fehlten die Worte: Burnout? Ich? Das konnte nicht sein! Ich gab doch Seminare zur Stressprävention! Ich war fassungslos, entsetzt. Keine Demenz, sondern ein Burnout. Neben der Erleichterung, keine Demenz zu haben, fragte ich mich, wie das passieren konnte. Ich saß im Behandlungsraum und war in Tränen aufgelöst.

»Möchten Sie in eine Akut- oder eine Kurklinik?«, fragte die Ärztin, als ich mich einigermaßen gefasst hatte. Ich entschied mich für die Kurklinik, weil ich trotz meiner desolaten Verfassung hoffte, den Klinikaufenthalt so noch einige Wochen hinausschieben zu können. Ich hatte doch noch so vieles zu tun!

Innerhalb von acht Tagen war der Bescheid da. Die Kur war genehmigt. Ich konnte es nicht fassen. Wie sollte es zu Hause weitergehen? Mein Mann, die Kinder, der Haushalt, der Garten, Einkaufen, mein Beruf ... Und ich sollte für sechs Wochen weg! Beim Gedanken, das alles vorzubereiten, brach mir der Schweiß aus. In diesem Moment merkte ich zum ersten Mal, wie vollkommen erschöpft ich war. Ich gab den inneren Widerstand auf und fuhr in die Kur.

Heute sage ich: Mein Burnout war für mich die beste Erfahrung meines Lebens und ein ganz großes Geschenk. Während der Kur habe ich mein Leben verändern können. Was ich alles geändert habe, welche Einstellungen ich über den Haufen warf und welche Übungen mir bei diesem Veränderungsprozess geholfen haben, lesen Sie im Buch. Heute weiß ich, dass ich resilient bin!

Doch es muss nicht erst zur kompletten Erschöpfung kommen. Es gibt viele Möglichkeiten, vorher schon zu reagieren und achtsam zu sein. Und Sie, liebe Leserinnen und Leser, haben die Chance, Ihr Leben zu verändern! Sie haben Resilienz, davon bin ich überzeugt, Sie sind stärker als Sie glauben!

# 1 Was bedeutet es, resilient zu sein?

Kennen Sie auch Menschen in Ihrem Umfeld, die Dinge erlebt haben, Trennungen, Krisen, Trauer, Krankheiten, Schicksalsschläge und nicht daran zerbrochen sind? Wo doch andere Menschen schon an kleinsten Misserfolgen zerbrechen?

Manche Menschen können mit Belastungen, Druck und Krisen umgehen. Sie sehen diese Situationen als Chance, also nicht als einen Zustand, indem sie verharren, sondern als einen Prozess, aus dem sie lernen. Sie sind resilient. Resilienz ist so etwas wie eine Widerstandsfähigkeit oder auch eine »Stehaufmännchen-Fähigkeit«.

Wenn Sie es schaffen, eine Situation, eine Krankheit, eine Trennung als eine neue Herausforderung zu sehen, können Sie eine neue, positivere und glücklichere Einstellung zum Leben entwickeln. Dazu ist es nötig, Ihre Glaubenssätze (► Kap. 7.7) und Lebensmuster einmal zu hinterfragen.

## **Fazit**

### **Resilient sein bedeutet ...**

wieder aufzustehen, auf die Beine kommen, innere Stärke besitzen, sich der eigenen Ressourcen bewusst zu werden.

Der Begriff Resilienz stammt eigentlich aus der Physik. Dort bezeichnet er die Fähigkeit eines Stoffes, sich zu verformen und wieder in die Ausgangsposition bzw. in die ursprüngliche Form zurückzufinden. Ein Mentor von mir sagte einmal, Resilienz bedeute für ihn »psychische Robustheit«.

## 1.1 Resilienz ist eine Haltung

Ein kleiner Teil von Resilienz ist genetisch begründet. Manche Menschen werden mit dieser Fähigkeit geboren und verstärken sie durch die Erfahrungen in ihrer Kindheit und ihrem späteren Erwachsenenleben.

- Resiliente Menschen akzeptieren schwierige Erlebnisse, Trauer, Trennungen oder Krankheiten. Sie verstehen, dass all dies zum Leben dazugehört.
- Resiliente Menschen betrachten das Leben positiv: Ihr Glas ist immer halb voll, niemals halb leer.
- Resiliente Menschen achten auf das, was sie geleistet haben. Sie schauen weniger auf ihre Defizite oder Fehler, sondern erkennen, was gut gelungen ist und sind stolz darauf.
- Resiliente Menschen sind offen für Neues, weil sie wissen, dass das Leben einer stetigen Veränderung unterliegt. Sie betrachten Veränderungen weniger als Krise, sondern eher als Teil des Lebens.

Wenn uns die Resilienz fehlt bzw. wir sie noch nicht in uns entdeckt haben, bleibt keineswegs eine Leerstelle in uns. Es ist die Angst, die an diese Stelle tritt: Angst vor Veränderung. Neues wird nicht als Weiterentwicklung gesehen, sondern als Bedrohung.

## 1.2 Resilienz lässt sich lernen

Es hängt in sehr großem Maße davon ab, wie Sie Veränderungen wahrnehmen. Ist jede Veränderung eine Krise? Für viele ist das so. In meinen Seminaren »50+« erlebe ich viele ältere Seminarteilnehmer, die sich z. B. gegen die Digitalisierung der Dokumentation wehren.

**Beispiel****»Muss ich denn schon wieder bei null anfangen?«**

Frau M., 56 Jahre alt und gestandene Pflegekraft, war außer sich: »Jahrelang habe ich Fortbildungen zum Thema »Pflegeplanung« besucht. Immer war ich auf dem neuesten Stand. Jetzt soll alles digitalisiert werden! Da muss ich doch wieder bei null anfangen!«

Frau M. war der festen Überzeugung, ihre jahrelangen Fortbildungen seien für die Katz gewesen. Als wir genauer auf ihre Lebensumstände eingingen, stießen wir auf genau diesen Glaubenssatz, der Frau M. schon ihr Leben lang begleiteten. Sie hatte ihn von ihrem Vater übernommen. Der war Schuhmachermeister, führte jahrzehntlang den familieneigenen Betrieb und war Neuerungen gegenüber alles andere als aufgeschlossen. Veränderungen waren schreckenerregend – da wäre ja alles für die Katz!

Zudem hatte Frau M. einen Heidenrespekt vor Computern: »Ein Bekannter hat mir mal gesagt, wenn ich nicht ordentlich abspeichern würde, wären alle Daten verloren«, erzählte sie uns. »Das hat mir echt Angst eingejagt.«

Aber genau daran konnten wir arbeiten – und das taten wir auch. Wir fanden gemeinsam mit Frau M. in einem Stärkenprofil ihre Ressourcen, Stärken und Fähigkeiten heraus:

Für ihr Stärkenprofil beantwortete Frau M. diese Fragen:

- Worin bin ich gut?
- Was liegt mir besonders, was fällt mir leicht?
- In welchen Situationen oder Situationen kann ich mein Fachwissen anwenden?
- In welchen Bereichen bin ich Experte?
- Welche Erfolge kann ich in meinem Leben/Beruf verzeichnen?

Für ihr Schwächen-Profil stellte sich Frau M. diese Fragen:

- Was fällt mir oft besonders schwer?
- Was kostet mich große Überwindung? Bringt es mich in meinem Leben weiter/beruflich weiter, wenn ich mich überwinde?
- Welche Misserfolge gab es?

- Welche Kenntnisse könnte ich noch ausbauen?
- Was macht mir keinen Spaß?
- Wäre ich bereit, Zeit und Energie in eine Änderung einzubringen?

Im Anschluss überlegten wir in der Gruppe, was Frau M. helfen würde. Ein paar Ideen waren schnell gefunden:

- Anmeldung zu einem Computerkurs
- Einen Bekannten bitten, ihr einmal pro Woche am PC zu helfen
- Ihre Ängste auf der Station offen aussprechen
- Sich ihr Wissen bewusst machen (jahrelange Fortbildungen zum Thema »Pflegerplanung« sind ein großer Wissensschatz)
- Sich für erste Erfolge belohnen (z. B. mit einem Eis, einem netten Mitbringsel für die Wohnung, einem Spaziergang, einem Cafébesuch mit einer Freundin)

Ein paar Monate später erhielt ich eine E-Mail von Frau M.:

*»Liebe Frau Koslowski,*

*vielen Dank für das tolle Seminar! Ich habe inzwischen einige Dinge verändert und mich mit drei anderen Teilnehmerinnen aus dem Seminar zu einem Computerkurs angemeldet und diesen erfolgreich beendet. (Was ich vorher nicht geglaubt hätte, dass ich das schaffe!)*

*Ich hatte mir einen Computerkurs viel schlimmer vorgestellt, und wissen Sie, was mir viel Mut gemacht hat? Es war die Feststellung, dass andere ja die gleichen Probleme am PC haben wie ich.*

*Und nachdem ich mich jetzt auf der Station mit dem neuen Programm beschäftigt habe, fällt es mir viel leichter. Das schönste Erlebnis hatte ich letzte Woche, als mich eine 26-jährige Kollegin gefragt hat, ob ich ihr bei der Dokumentation am PC helfen könne. Es hat mich sehr stolz gemacht.*

*Mit den drei anderen Seminarteilnehmerinnen hat sich eine echte Freundschaft entwickelt, sodass wir beschlossen haben, den Aufbaukurs im Herbst zu machen. (Hätten Sie das geglaubt im Februar?)*