



**Gezielte Stressreduktion durch
mentales Training
in der Anästhesiepflege**

DGKP
&
Diplomierter Mentaltrainer

Stefan Sebath

*Mit der Sonne im Gesicht
und dem Wind im Rücken...*

1. Universitätslehrgang
Sonderausbildung in
der Anästhesiepflege

Graz 2011

Vorwort

...beginnt eine energiereiche Zeit.

Worte, die für mich durch mentales Training und Beharrlichkeit in der Verfolgung meiner Ziele zu meinem Alltag geworden sind.

Ich bedanke mich von ganzem Herzen für die Unterstützung bei Frau Mag.^a Angelika Pratter, Mag.^a Gabriele Nimmerfall und Frau Dir. Franziska Köck, BSc, MSc

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|------------------|
| <u>1. EINLEITUNG</u> | <u>2</u> |
| <u>2. ZIELSETZUNG UND FRAGESTELLUNG</u> | <u>3</u> |
| <u>3. DEFINITION</u> | <u>4</u> |
| 3.1. STRESS | 4 |
| 3.2. MENTALES TRAINING | 6 |
| <u>4. URSACHEN VON STRESS IN DER ANÄSTHESIEPFLEGE</u> | <u>7</u> |
| <u>5. DIREKTE UND INDIREKTE FOLGEN</u> | <u>8</u> |
| 5.1. KÖRPERLICHE UND SEELISCHE AUSWIRKUNGEN | 8 |
| 5.2. AUSWIRKUNGEN AUF DIE UNTERNEHMEN | 11 |
| <u>6. MENTALES TRAINING ALS LÖSUNGSSTRATEGIE</u> | <u>12</u> |
| 6.1. GEDANKENHYGIENE | 13 |
| 6.2. AFFIRMATIONEN | 15 |
| 6.3. BODENANKER | 16 |
| 6.4. MEDITATION | 17 |
| <u>7. ZUSAMMENFASSUNG</u> | <u>19</u> |
| <u>8. SCHLUSSFOLGERUNG</u> | <u>20</u> |
| <u>9. LITERATURVERZEICHNIS</u> | <u>21</u> |
| <u>10. ABBILDUNGSVERZEICHNIS</u> | <u>22</u> |
| <u>11. DIAGRAMMVERZEICHNIS</u> | <u>23</u> |
| <u>12. TABELLENVERZEICHNIS</u> | <u>23</u> |
| <u>13. ANHANG</u> | <u>23</u> |
| 13.1. GEZIELTE STRESSREDUKTION | 23 |
| 13.2. KRAFT DER GEDANKEN | 24 |
| 13.3. DER FEUERLAUF | 25 |

1. Einleitung

Gesundheits- und Krankenpflegegesetz ***§14 Eigenverantwortlicher Tätigkeitsbereich***

*Die Ausübung des gehobenen Dienstes für Gesundheits- und Krankenpflege umfasst die eigenverantwortliche... Gesundheitsförderung und -beratung im Rahmen der Pflege...
Absatz 6.: Information über Krankheitsvorbeugung und Anwendung von gesundheitsfördernden Maßnahmen, ... (Weiss-Faßbinder 2010, S. 87f)*

Ein Gesetzestext der jeder Pflegefachkraft im gehobenen Dienst mehr als vertraut ist. Aber es stellt sich die Frage, ob wir uns als Experten¹ für Gesundheitsförderung und Krankheitsvorbeugung, selbst die besten Voraussetzungen für unsere eigene Gesundheit schaffen?

Die Gesundheits- und Krankenpflege hat es in den letzten Jahrzehnten dank der medizinischen Fortschritte geschafft, den Menschen in jeder Lebensphase bestmögliche Gesundheit und Pflege zu bieten. Um das zu erreichen, haben sich auch die Anforderungen an das Personal verändert. Der technische Fortschritt, besonders im Spezialbereich der Anästhesiepflege, bietet täglich neue Herausforderungen für die Mitarbeiter. Während die körperlichen Belastungen im Gesamten nur leicht abgenommen haben, steigt der psychische Druck enorm. Hohe Fluktuation, Krankenstände sowie Arbeitsunzufriedenheit und Konflikte im Team können die Folgen sein. Folgen, die nicht nur das psychosoziale Umfeld jedes einzelnen beeinflussen, auch der wirtschaftliche Schaden für die Unternehmen ist enorm. Die Europäische Union schätzt, dass allein durch den Faktor Stress am Arbeitsplatz jährliche Kosten in der Höhe von 20 Milliarden Euro entstehen. Dies sind Zahlen, die keinen Manager eines Unternehmens mehr kalt lassen können.

Da ich mich schon in meiner Ausbildung zum Diplomierten Gesundheits- und Krankenpfleger sehr intensiv mit den Themen Stress und Gesundheitsförderung befasst habe, möchte ich mit dieser Arbeit einen weiteren Schritt zur einer gesünderen Arbeitswelt setzen. Als Grundlage für diese Abschlussarbeit wurde einschlägige Fachliteratur verwendet. Die Literaturrecherche erfolgte in ausgewählten Datenbanken,

¹ Um den Lesefluss zu fördern, wurde die männliche Form der Schreibweise von Personen gewählt, die aber immer gleichzeitig für das weibliche Geschlecht gilt.

wie Medizinische Universität Graz, Karl-Franzens Universität Graz, Altavista und Google. Meine zusätzliche Ausbildung zum Diplomierten Mentaltrainer und die Seminartätigkeit als Mentaltrainer im Gesundheitsbereich ermöglichten es mir praxisnahes Wissen in diese Arbeit einfließen zu lassen.

Mentales Training ist ein Weg von vielen, um die persönlichen Kompetenzen zur Selbstpflege zu erweitern und somit eine hohe Resistenz gegenüber Stressoren aufzubauen.

Aber es ist die enorme Effektivität dieser Technik, die schon seit Jahrzehnten im Spitzensport und in anderen Leistungsbereichen nicht mehr wegzudenken ist, die mentales Training so erfolgreich macht. In dieser Arbeit gehe ich genauer auf einzelne Techniken ein und beschreibe dabei, wie diese in der Pflegepraxis einzusetzen sind. Weiteres werden im Anhang Seminare zu diesem Thema präsentiert. Somit möchte ich einen „Rezeptvorschlag“ für ein gezieltes Stressmanagement in der Anästhesiepflege bereitstellen.

Wenn sich Arbeitszufriedenheit und Wohlbefinden im Alltag verwirklichen lassen verringern, sich dadurch auch die Konflikte im Team und damit das Risiko gemobbt zu werden. Denn für mich kann nur eine gesunde Pflegeperson auch Gesundheit vermitteln.

Auf diese Weise kann unser Beruf **zur Selbstverwirklichung** in unserem Leben beitragen und uns Kraft spenden.

2. Zielsetzung und Fragestellung

Ziel dieser Arbeit ist es ein Grundwissen und Lösungsvorschläge zu den Themen Gesundheitsförderung und Selbstpflege anzubieten. Denn nur so ist es möglich gezielt Stressmanagement auch in der Anästhesiepflege umzusetzen.

Insbesondere gehe ich auf folgende Frage in dieser Arbeit ein:

Wie kann jeder Einzelne und das Team in der Anästhesiepflege gezielt Stress durch mentales Training reduzieren, sodass derzeitige Themen, wie Arbeitsunzufriedenheit, vermehrte Krankenstände und gesteigerte Fluktuation verringert bzw. vermieden werden können?

3. Definition

Im folgenden Abschnitt der Abschlussarbeit werden die Begriffe Stress und mentales Training definiert, um damit ein Grundwissen zur folgenden Thematik anzubieten.

3.1. Stress

Das Wort „Stress“ leitet sich vom lateinischen „stringere“ (verengen) ab und meint damit eine Anspielung auf körperliche Symptome in einer Notsituation. Durch gewisse Reize erzeugt Stress eine Wirkung, die auf das Wohlbefinden eines Menschen Einfluss nimmt.

Belastende Reize, die zu einem Stressgeschehen führen können, nennt man Stressoren. Unterschieden werden dabei:

- ✿ chemische Reize wie Narkosegasbelastung im Aufwachraum oder im Operationssaal, Drogen, Chemikalien
- ✿ physikalische Reize wie Hitze, Fehlen von Sonnenlicht, ständige Monitorgeräusche, Tragen einer Gesichtsmaske
- ✿ seelische/psychische Stressoren wie Versagensängste, Zeitdruck, geringe Fehlertoleranz, Leistungsüberforderung, Akutsituationen
- ✿ soziale Stressoren wie Konflikte, Meinungsverschiedenheiten, Verlust von Angehörigen, Isolation, Mobbing, Gruppendruck, Rivalität, Intrigen im Team.

Wird ein Organismus, wie der des menschlichen Körpers, einem dieser negativen Reize ausgesetzt, dann nimmt der Organismus den Stressor aufgrund seiner psychischen, biologischen und genetischen Disposition in einer gewissen Weise wahr.

Und erst durch den momentanen Zustand der psychischen und physiologischen Verfassung des Organismus ordnet er diesen Reiz als Herausforderung (Eustress) oder Überforderung (Distress) ein. Das bedeutet für mich, dass die momentane Verfassung des Menschen ausschlaggebend darin beteiligt ist, ob eine Stressreaktion erfolgreich abläuft oder nicht. Und genau hier setzt mentales Training an, nämlich an der Selbstoptimierung von Körper, Geist und Seele.

Denn Stress in der richtigen Dosierung und zur richtigen Zeit ist ein wichtiger Faktor zur Erhaltung unserer Gesundheit sowie eine überlebenswichtige Funktion unseres Körpers. Wenn man sich vorstellt, man ist eine Antilope, die plötzlich von einem

Löwen als wohlschmeckende Beute ins Visier genommen wird, gibt es zwei Möglichkeiten zu handeln:

fight or flight - angreifen oder fliehen. Für beide Reaktionen braucht man ein blitzschnelles Handlungsvermögen. Dank der sofortigen Ausschüttung von körpereigenem Adrenalin und Cortisol wird dies ermöglicht. Dieses Beispiel zeigt deutlich, warum Stress lebensnotwendig sein kann. In der heutigen Gesellschaft verhält es sich ähnlich. Nur, dass sich durch ständigen Distress vermehrt das Phänomen zeigt, dass wir permanent vom Löwen gejagt werden. Dieses Beispiel zeigt deutlich, warum Stress lebensnotwendig sein kann, nur heutzutage haben wir vermehrt das Phänomen, dass wir ständig „die Beute“ sind. Und das führt in der Folge dazu, dass sich unter anderem die Cortisolausschüttung konstant auf einem zu hohen Level befindet. Die eigentliche Schutzreaktion des Körpers ist nun verantwortlich für die Symptome der sogenannten Stresskrankheit. Die unten abgebildete Leistungskurve zeigt, dass die Fähigkeit Leistung zu bringen bei einhergehender Unter- oder Überforderung deutlich abnimmt. Dadurch lassen sich auch die wirtschaftlichen Folgen von Stress erklären.

(vgl. Wippert/Beckmann 2009, S. 93ff)

Stress und Leistung

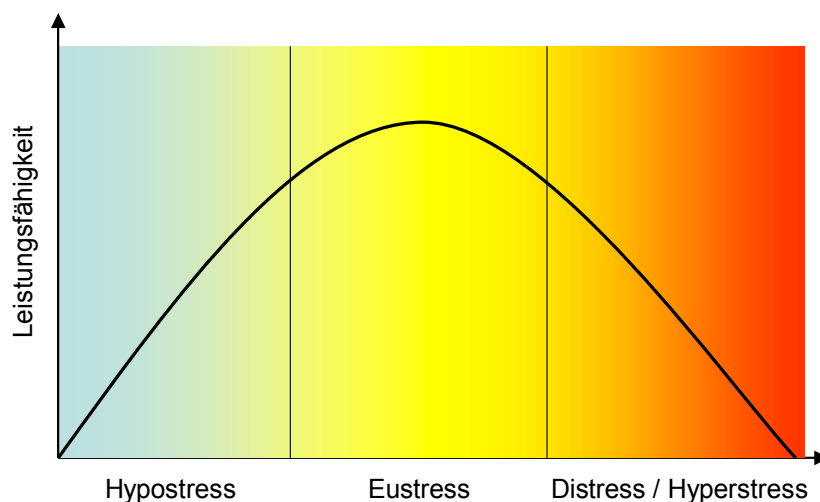


Diagramm 1: Stress- Leistungskurve (Bewernick, 2004, Folie 9)

3.2. Mentales Training

Reinhard Sepac hat Mentaltraining schon vor 20 Jahren folgendermaßen definiert:

"Mentaltraining ist eine umfassende Methode der positiven Lebensgestaltung - die bewusste Beeinflussung des eigenen Denkens, Wollens und Tuns -, eine systematisch gegliederte Methode, die befähigt, das Schicksal in die eigene Hand zu nehmen - die gezielte Nutzung unserer geistigen Fähigkeiten, um bestehende Probleme und Konflikte zu lösen und Wünsche zu verwirklichen."
(Sepac 1991, S. 12)

Wie wir unsere Ziele erreichen und uns dabei selbst verwirklichen, so beschreibt sich Mentaltraining. Ursprünglich wurde mentales Training für Leistungssportler und Manager entwickelt. In diesen Bereichen wurden ungeahnte Leistungssteigerungen erzielt und man hat erkannt, wie wertvoll der richtige Umgang mit der Kraft der Gedanken ist. In dieser Kraft wir denken etwa 40000 Gedanken am Tag, liegt ein großartiges Potential, das jeder von uns besitzt. Das Ziel von Mentaltraining ist es, dieses Potential zu erkennen und mit wirksamen Techniken auszuschöpfen.

Mentales Training setzt sich aus einem Konzentrat von vielen geistigen Richtungen wie autogenem Training, Psychokybernetik, Huna-Meditation, Teile der buddhistischen Lehre des wertfreien Beobachtens, der Psychologie der Wirkungsquanten und modernster Coaching-Techniken zusammen.

"Mental" können wir übersetzen mit "den Geist betreffend". Das Wort „Training“ begleitet uns öfter als gewollt im Alltag und wird beschrieben mit einem zielgerichteten und planmäßigen Prozess, zur Verbesserung und Erhaltung leistungsbestimmender Faktoren.

Der Schlüssel zum Erfolg bei jedem Training liegt in der Beharrlichkeit. Es ist nicht notwendig und auch nicht realistisch von heute auf morgen alle mentalen Techniken zu können bzw. anzuwenden. Es sind die kleinen, aber konsequenten Schritte zum Ziel, die von erfolgreichen Menschen in jeder Autobiographie beschrieben werden.

Mentale Techniken besitzen ein so großes Potential, sodass der konsequente Einsatz von einzelnen Übungen den Alltag und die damit verbundene Stimmung verändert.

Und dieses Wissen, wie man selbstbestimmt seine Stimmung verändern kann, bringt ein hohes Maß an Lebensqualität mit sich, da es eine bewusste Entscheidung ist, ob man sich gut fühlt oder eben nicht.

(vgl. Tepperwein 2006, S. 13ff)

4. Ursachen von Stress in der Anästhesiepflege

Der Pflegeberuf, ohne Spezialbereich wie der der Anästhesie, bietet schon ein beachtliches Potential an Stressoren. Umstände wie Mobbing am Arbeitsplatz, Reformen und personaltechnische Einsparungen im Krankenhauswesen, Verstärkung von Kundenorientierung und Qualitätsmanagement sowie erhöhter Pflegebedarf, der durch den demographischen Wandel bzw. medizinischen Fortschritt entsteht, Schlafentzug, Druck durch große Verantwortung, ständige Konfrontation mit Krankheit, Leiden, Tod, mangelnde Fehlerkultur und Schichtarbeit führen häufig zu einer Überforderung des Pflegenden.

(vgl. Langbauer 2006, S. 10f)

Man ist sich allgemein einig, dass der Spezialbereich der Anästhesie das Pflegepersonal vor besondere Herausforderungen stellt. So bergen etwa das Arbeiten in Notfallsituationen oder das Wissen, das Leben eines Patienten in seinen Händen zu halten, ein gewisses zusätzliches Stresspotential. Die Ein- und Ausleitungsphase in einer Narkose wird durch die vielen Arbeitsschritte als besondere Arbeitsbelastung beschrieben.

Weitere Ursachen, die in der Anästhesie eine „unkontrollierte“ Stressreaktion auslösen können und somit längerfristig zu einer Schädigung von Gehirn, Hormon- und Stoffwechselsystem führen, sind folgende:

- ✳ geringe Steuerbarkeit des Arbeitstempos
- ✳ schwierige Arbeitsstationen bzw. Notfallsituationen, wie etwa eine schwierige Intubation
- ✳ geringe Steuerbarkeit der Arbeitsorganisation, wie die Länge der Arbeitstage
- ✳ zwischenmenschliche Konflikte, wie z.B. mangelnde oder fehlende Kommunikation
- ✳ Reizüberflutung, wie ständiger „Alarmoverkill“
- ✳ Verantwortungsdruck durch die geringe Fehlertoleranz

(vgl. Fischer 2007, S. 31f)

5. Direkte und indirekte Folgen

In diesem Kapitel werden die körperlich-seelischen und die wirtschaftlichen Auswirkungen von Stress beschrieben. Auf eine Tabelle und auf Zitate aus Wirtschaftszeitungen wird näher eingegangen, um die weitreichenden Folgen des Phänomens Stress darzustellen.

5.1. Körperliche und seelische Auswirkungen

Die Auswirkungen von Dauerstress sind so immens, dass man derzeit annimmt, dass Stress zu mehr als der Hälfte aller Krankheiten beiträgt. Selye unterscheidet zwei Bedingungen, unter denen wie Stress als ursächlicher Faktor für Erkrankungen wirken kann:

1. wenn der Stressor stärker wirkt als die Kräfte, die für die Anpassung benötigt werden
 2. wenn der Organismus vorgeschwächt ist
- (vgl. Selye 1983, S. 12)

Folgende Aufzählung zeigt Krankheiten, die durch Stress begünstigt werden:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen, insbesondere Bluthochdruck
- Magengeschwüre
- Darmkrankheiten
- Allergien
- Rheuma
- Parodontose
- Schlafstörungen
- Depressionen
- Schizophrenie
- Psychosen
- Kopfschmerzen
- Rückenschmerzen
- motorische Defizite
- Migräne
- Diabetes
- Asthma
- Myopathien
- Zwergwuchs
- Knochenentkalkung
- Impotenz
- Infektionskrankheiten
- Schweißausbrüche

- Schwindelgefühle
(vgl. Domnowski 2010, S. 57ff)

Weiters ist nachgewiesen, dass bei Frauen mit Nacharbeit, ein 40-50% höheres Risiko an Brust- und ein 35% höheres Risiko an Darmkrebs zu erkranken, besteht. (vgl. Langbauer 2006, S. 6)

In der folgenden Tabelle wird der Zusammenhang zwischen Belastungsreaktion bzw. Stress und den pathophysiologischen Konsequenzen für den menschlichen Körper dargestellt.

| Belastungsreaktion (Stress) | Pathophysiologische Konsequenzen |
|--|--|
| Unterdrückung der Immunreaktivität und Entzündung | Reduzierte Resistenz gegenüber einer Vielzahl von Krankheiten |
| Erhöhung der Muskelanspannung in spezifischen Muskelgruppen | Rücken-, Gesichts- und Kopfschmerzen, "Weichteilrheumatismus" |
| Erhöhter kardialer Output | Essentielle Hypertonie |
| Mobilisierung von Energie bei Unterdrückung der Energiespeicherung | Diabetes, Myopathien, Asthma |
| Unterdrückung der Verdauung | Geschwüre |
| Hemmung des Wachstums | Psychogener Zwergwuchs, Knochenentkalkung |
| Hemmung der Reproduktionsfunktion | Infertilität, Anovulation, Impotenz, Libidoverlust |
| Neuronale Reaktion und Änderungen der Wahrnehmungsschwellen | Beschleunigtes Altern kognitiver Funktionen und des Gedächtnis, einige Epilepsieformen |
| Periphere Vasokonstriktion oder Dilation | Raynaud-Erkrankung, Migräne |

Tab. 1: Belastungsreaktionen und ihre pathophysiologischen Konsequenzen (vgl. Birbaumer 2003, S. 99)

Körperliche Reaktionen auf Stress laufen nahezu „automatisch“ ab und können fast nicht willentlich beeinflusst werden. Die psychischen Reaktionen hingegen sind

willentlich beeinflussbar und sind erlernt. Man unterteilt sie in drei Bereiche: Verhaltensreaktion, emotionale und kognitive Reaktion.

Verhaltensreaktion:

Das Verhalten des Einzelnen unter Stress variiert in dem Maß, wie man die Stresssituation persönlich empfindet. Man unterscheidet allgemein zwischen folgenden Verhaltensreaktionen: (je nach Stressart)

- ✿ „**Leichter Stress**“ aktiviert und intensiviert biologisch signifikante Verhaltensweisen, wie Essen, Aggression und Sexualität. Weiters wird eine Leistungssteigerung begünstigt.
- ✿ „**Andauernder willkürlicher Stress**“, der aus mehreren Stressoren entsteht, kann sich ansammeln und im Laufe der Zeit zunehmend belastend wirken.
- ✿ „**Schwerer Stress**“ hemmt und unterdrückt Verhalten und kann zur völligen Inaktivität führen.

Emotionale Reaktionen:

Die emotionalen Reaktionen von Dauerstress reichen von Reizbarkeit, Wut, Ängstlichkeit, Mutlosigkeit bis hin zur Depression. Wobei die Ängstlichkeit von leichter Angst, über Panikattacken bis hin zur Todesangst reichen kann. „Erwartungsängste“, die ihrerseits wiederum als Stressor wirken, können entstehen, und seelische Erkrankungen werden durch die Folgevorgänge von Stressbelastungen aufrecht erhalten und zum Teil verstärkt. Die ständige Unruhe und Erregung erhöhen Reizbarkeit und Aggressivität, ebenfalls kann sich ein Gefühl der „chronischen Bedrohung“ in ganz normalen Alltagssituationen breit machen.

Kognitive Reaktionen:

Einengung der Wahrnehmung, Ausrichtung auf das Gefährliche, Gedankenrasen, Grübeln, Unkonzentriertheit und Erschwerung des Nachdenkens sind nur einige von vielen Beeinträchtigungen der kognitiven Fähigkeiten des Menschen, die durch Stress entstehen können. Durch die ständige Konzentration auf die Belastung sinkt die Aufmerksamkeit, die zur Bewältigung der anstehenden Aufgabe benötigt wird. Weiters kann Stress Prozesse des Problemlösens, der Urteilsbildung und der Entscheidungsfindung stören. Die Wahrnehmung von Alternativen wird eingeschränkt, und als Folge tritt stereotypes, rigides Denken auf. Ein gefährliches Verhalten, das in

Notfallsituationen, wie sie in der Anästhesie gehäuft anzutreffen sind, zu sogenannten „Black out Reaktionen“ führen kann.

(vgl. Wippert/Beckmann 2009, S. 95ff)

5.2. Auswirkungen auf die Unternehmen

*„Arbeitsmediziner schätzen, dass etwa sieben bis neun Prozent der Berufstätigen Burn-out gefährdet sind. Und die EU schätzt, dass durch Stress am Arbeitsplatz jährlich Kosten in der Höhe von 20 Milliarden Euro entstehen“
(Weiss 2010, S. K18)*

*„Dass der technische Fortschritt die Arbeitsbedingungen erleichtert, hat sich als Illusion herausgestellt. Während die körperliche Belastung insgesamt nur leicht abgenommen habe, steige der psychische Druck enorm und damit die Zahl der einschlägigen Krankenstände“
(Krenn 2010, S. 8)*

Diese Ausschnitte aus Wirtschaftszeitungen zeigen, dass dem Thema Stress in letzter Zeit in den Medien sehr viel Platz gewidmet wurde. Ist das nur Zufall oder wird der Ernst der Lage auch im wirtschaftlichen Bereich erkannt? Tatsache ist, dass immer häufiger auftretende Phänomene, wie Stress und Mobbing den Unternehmen jährlich Milliarden Euro an Unkosten bereiten.

Gehäufte Langzeitkrankenstände bzw. gesteigerte Fluktuation stellen für ein Team ein großes Stresspotential dar.

Die vermehrte Einschulung neuer Mitarbeiter und das häufige Einspringen für den erkrankten Kollegen erzeugen eine Stimmung im Team, die sich völlig kontraproduktiv auf das Unternehmen auswirkt. Durch diese wird es für den einzelnen Mitarbeiter immer schwieriger, auf seine eigenen Ressourcen zu achten. Im Team nehmen in weiterer Folge Motivation, Qualität der Arbeitsleistung, Teamgeist, die Identifikation der Mitarbeiter mit dem Unternehmen und die Kreativität ab. Und genau diese Faktoren sind aber der Schlüssel zum Erfolg für Unternehmen.

Wenn es gelingt, ein Bewusstsein der Selbst- und Teampflege im Unternehmen und in jedem einzelnen Mitarbeiter zu erzeugen, dann entsteht eine überaus starke Kraft- „Teamgeist“. Und genau mit dieser Kraft gewinnen die besten Sportmannschaften ihre Meisterschaften und die erfolgreichsten Unternehmen erzielen damit die höchsten Gewinne.

6. Mentales Training als Lösungsstrategie

Um all die bereits erwähnten Stressreaktionen gar nicht erst entstehen zu lassen bzw. zu verringern, informiert das folgende Kapitel darüber, wie man gezielt präventive Maßnahmen und Lösungsstrategien mit Mentaltraining im Pflegeberuf umsetzen kann. Ich selbst biete als diplomierter Mentaltrainer Seminare an und arbeite auch täglich mit mentalen Techniken an mir selbst. Daher ist es mir ein besonderes Anliegen, diese weiter zu vermitteln, weil ich den Erfolg dieser Übungen jeden Tag an mir erlebe. Wir sind den Anforderungen und Belastungen unseres Alltags, der Reizintensität unserer technisierten Umwelt sowie der Informationsdichte der neuen Medien nicht hilflos ausgeliefert. Es ist einfach eine Entscheidung, ob ich meinem Körper und Geist meiner Seele Selbstpflege anbiete und somit meine Ressourcen erweitere, um die eigene Widerstandsfähigkeit zu stärken.

Erstaunlicherweise sind häufig gerade diejenigen, die in ihrem Beruf eine erfolgreiche, verantwortungsvolle Funktion ausüben, die hilflos sind, wenn es darum geht, sich selbst zu managen. Diese Personen reagieren nicht anders als der erschöpfte Waldarbeiter, der seine Axt nicht schleift, weil er keine Zeit dazu hat und so seine noch vor ihm liegende Arbeit immer beschwerlicher wird.

Das Wichtigste für eine Pflegeperson ist die eigene Person. Die eigenen physischen und psychischen Ressourcen, die Motivation und das Energiepotential sind nicht unerschöpflich, sondern müssen wie die Axt eines Waldarbeiters sozusagen immer wieder geschärft werden.

Das Ziel von mentalem Training ist es, die eigene Person bewusst und selbstbestimmt zu leiten, damit man den Belastungssituationen des Alltags wieder mit Gelassenheit, Lebensfreude und Zufriedenheit begegnen kann. Der Weg zum Ziel muss aber vom Betroffenen selbst festgelegt werden, um die Gefahr auszuschließen, wiederum in neue Fremdbestimmtheit zu geraten. Deshalb ist die wichtigste Voraussetzung für ein wirksames mentales Training der eigene Entschluss, in Zukunft selbst die Verantwortung für das persönliche Leben und die damit verbundene Gesundheit zu übernehmen. Sich mit dem eigenen Ich auseinanderzusetzen bedeutet, die persönlichen Fähigkeiten, Bedürfnisse, Interessen und Schwächen in den für uns relevanten Lebensbereichen und Rollen besser kennen zu lernen.

Das ist die Grundlage, aus der sich mittel- und langfristige Lebensstrategien entwickeln, und diese hilft uns wiederum dabei:

- ✳️ Lösungen für festgefahrene Konfliktsituationen zu entwickeln und Konfliktpotentiale zu reduzieren.
- ✳️ eine persönliche Identität zu entwickeln und zu leben.
- ✳️ die Selbstkontrolle über das eigene Leben zurückzugewinnen und selbstbestimmte Verhaltensmuster zu entwickeln.
- ✳️ Wege zu finden, wie sich unsere individuellen Ressourcen ausbauen und sinnvoll nutzen lassen.
- ✳️ eine stabile Balance zwischen Beruf, Freizeit und Privatleben aufzubauen.
- ✳️ höhere Reaktionsgeschwindigkeit mit sinnvollen und zweckdienlichen Verhaltensschemata zu erlernen.
- ✳️ sicher in der beruflichen und privaten Welt aufzutreten

(vgl. Linneweh 2002, S. 88ff)

Was man jetzt definitiv mit Mentaltraining tun kann, um Körper, Geist und Seele stresskompetent zu machen, wird in diesem Kapitel beschrieben.

Da es der Umfang dieser Arbeit nicht zulässt alle Techniken des Mentaltrainings zu beschreiben, habe ich hier vier effiziente „Werkzeuge“ des Mentaltrainers ausgewählt, um auf diese näher einzugehen.

1. Gedankenhygiene
2. Affirmationen
3. Bodenanker
4. Meditation

6.1. Gedankenhygiene

Der Begriff Hygiene ist aus dem Alltag der Medizin nicht mehr wegzudenken. Das ist auch verständlich, wenn man weiß, dass vor allem durch die Verbesserungen der Hygiene in den letzten 100 Jahren die durchschnittliche Lebenserwartung des Menschen um über 30 Jahre gestiegen ist.

Wie man an diesen Zahlen erkennt, ist die Hygiene eine hochwirksame Methode zur Prävention von Infektionskrankheiten und der diesbezüglichen Erhaltung und Festigung der Gesundheit.

Der Einsatz der Hygiene in unseren Gedanken ist ebenso brillant wie sinnvoll.

Unter Gedankenhygiene versteht man die Vermeidung von störenden Einflüssen auf die gedankliche Innenwelt, um somit:

- ✳️ Sich auf das **Hier und Jetzt** konzentrieren zu können und einer Fehlerkultur entgegen zu wirken.
- ✳️ zielführende Gedanken ohne Unterbrechungen zu verfolgen und letztendlich zu verwirklichen.
- ✳️ eine Autonomie über sich selbst zurück zu gewinnen.

Wie aber „vermeidet“ man störende Einflüsse auf seine Gedanken? Die Antwort auf diese Frage liegt in einem Wort: ABSTINENZ. Besonders die mediale Abstinenz zeigt schon nach kurzer Zeit große Wirkung. Egal, ob Fernsehen, Radio, Plakate oder die täglichen Prospekte vor der Wohnungstür, alle diese Medien wirken störend auf unsere Gedanken.

Denn kaum sind wir dabei uns auf eine Sache zu konzentrieren, wird uns schon über z.B. Radio berichtet, wann wir was wo kaufen müssen, da die Aktion ja nur bis...

Der erste kreative Gedanke am Morgen wird von einer Flutwelle von Werbeprospekten überschwemmt, und somit gleich zunichte gemacht. Gelingt es einem, diese Faktoren weitgehend auszuschalten, erkennt man innerhalb kürzester Zeit, dass wir mit unserer gedanklichen Kreativität und Konzentration weit mehr bewirken können, als nur auf die Schnäppchen der Tiefkühlaktion zu warten. Auch eine gewisse Form der Entspannung wird sich bemerkbar machen, da das Gehirn nicht ständig Unannehmlichkeiten von den wirklich wichtigen Informationen wegfiltern muss.

Somit entsteht eine höhere Konzentration auf das Tun im **Hier und Jetzt**. Und auch das alltägliche Stresspotential verringert sich dadurch ganz wie von selbst.

(vgl. Tepperwein 2006, S. 63ff)

6.2. Affirmationen

Das Wort Affirmation findet in der lateinischen Sprache seine Wurzeln und bedeutet soviel wie Bejahung, Zustimmung. Das Gegenteil davon ist die Negation. Affirmationen nutzen heißt: Verantwortung für sein Denken zu übernehmen.

Mit der simplen Wiederholung des immer gleichen Satzes, ähnlich einer Gebetsmühle, wird das Unterbewusstsein im positiven Sinne angeregt. Durch gezielte Affirmationen suggeriert man sich den Inhalt so häufig, dass das Gehirn die „logischen“ Aspekte, die uns oft an unseren Zielverwirklichungen hindern, (weil man denkt, das kann ja gar nicht funktionieren...) bei Seite lässt. Somit akzeptiert das Gehirn den Satz und gestattet uns, eine neue, innerliche Erfahrung zu machen. Die Bedeutung des wiederholten Satzes macht sich breit, nimmt Raum ein - im Kopf, im Herzen und letztendlich im Unterbewusstsein.

Der beste Beweis, dass Affirmationen schon in kurzer Zeit große Wirkung erzielen, lässt sich mit einer Negation darstellen: „Montag ist der schlimmste Arbeitstag“. Ich kenne nur ganz wenige Menschen, bei denen dieser Satz seine Wirkung verfehlt. Und diese negative Energie, die dabei freigesetzt wird, erzeugt in uns schon einen Tag vorher einen **Stress**, der absolut vermeidbar ist.

Bei Situationen, die bei uns eine Stressreaktion auslösen, ist es ebenso hilfreich, Affirmationen einzusetzen, da wir uns schon im Vorhinein mit der Situation auseinandersetzen. Durch die Formulierung einer Affirmation legen wir uns gleich einen Lösungsvorschlag zurecht, der, wenn es darauf ankommt, sofort umgesetzt werden kann.

Der wichtigste Grundsatz bei der Erstellung einer Affirmation ist die **positive Formulierung in der Gegenwartsform**. Weiters ist darauf zu achten, dass eine Affirmation nach den Regeln des KISS-Konzeptes (keep it short and simple) am effektivsten ist. Besonders „kraftvolle Wörter“, positiv und eindeutig formuliert, werden vom Unterbewusstsein eindringlich aufgenommen. Wörter wie „vielleicht, wenn, nie, nicht, aber“ usw. haben in gezielten Affirmationen keinen Platz und können sogar gegenteilige Wirkungen hervorrufen. Der Glaube an die Affirmation ist das stärkste Instrument, um sie zu verwirklichen.

(vgl. Hay 2004, S. 114)

6.3. Bodenanker

Der Bodenanker findet seinen Ursprung in der Technik des Neuro-Linguistischen-Programmierens (NLP). Unter einem Anker versteht man einen sensorischen Input, der ein spezifisches Reaktionsmuster bei einer Person bewirkt. Dieses Reaktionsmuster erlaubt uns, Situationen, die wir mit einem akuten Stressgeschehen in Verbindung bringen, mit Ruhe und Zielstrebigkeit zu begegnen.

Eine sehr wirksame Technik, die ich schon in zwei Anästhesieteams am LKH Univ. Klinikum Graz als mentales Training in die Pflegepraxis umgesetzt habe. Näheres dazu im Anhang.

Beim Bodenanker geht es darum, eine gewisse Situation gedanklich durchzuerleben. Dabei legt man sich die wichtigsten Ankerpunkte schrittweise auf den Boden auf. Jeder dieser Ankerpunkte stellt ein Schlüsselgeschehen in der zu beherrschenden Situation dar. Somit geht man gedanklich Schritt für Schritt über die Ankerpunkte, und bei jeder Station stellt man sich das bestmögliche Ergebnis vor, bis es letztendlich zum erwünschten Zielzustand kommt. Das Ziel des Trainings ist es, die Konzentration auf das Wesentliche zu fördern und somit Stress zu reduzieren. Dieser Prozess ermöglicht es jedem Einzelnen im Team, eine Art Vertrauen mit der Situation herzustellen, um so die Angst davor zu reduzieren.

Ein Beispiel:

Eine Akutsectio ist einer der stressbelastetsten Notfälle in der Anästhesiepflege, der an die physische und psychische Grenze jedes Einzelnen geht. Im folgenden Beispiel beschreibe ich den groben Ablauf einer Akutsectio für eine Anästhesiepflegeperson am LKH Univ. Klinikum Graz. Dabei werden im Bodenanker die einzelnen Stationen mental erarbeitet und das bestmögliche Ergebnis fokussiert:

- 1. Min.: Realisieren, was in den nächsten 10 Min. passiert
- 2.-4. Min.: Den schnellsten Weg zur Frauenklinik und schließlich in den OP finden
- 4. Min.: Sich mit einer semisterilen Bereichskleidung, Maske und Haube ausrüsten

- 5. Min.: Geräte in Betrieb nehmen und Arbeitsplatz auf Vollständigkeit überprüfen
- 6. Min.: Aus dem Kühlschrank die spritzfertigen Medikamente entnehmen. Den doppeltversperrten Suchtgiftschrank öffnen und Opiate entnehmen
- 7. Min.: Zurück zum Arbeitsplatz und Absprache mit dem Anästhesisten
- 7.-10. Min.: Patienten betreuen, informieren und schlussendlich in eine Vollnarkose versetzen
- 11. Min.: Schnitt ist möglich
- 12. Min. Operative Geburt des Kindes

Jeden dieser Punkte kann man gedanklich durch den Bodenanker als Station erleben, um somit dem Stress schon im Vorhinein den Wind aus den Segeln zunehmen. Was gedanklich stressfrei möglich ist, funktioniert auch in der Realität problemlos. Das Ergebnis bzw. der Zielzustand vermittelt ein Gefühl von Zufriedenheit und Motivation. Denn in Akutsituationen ist es selten der Mangel an Fachkompetenz, der das Ergebnis negativ beeinflusst, viel öfters sind es die Anspannung, die Nervosität und die Angst davor zu versagen.

6.4. Meditation

Durch die Belastungen unserer Zeit fühlen wir uns nicht selten erschöpft und ausgelaugt. Häufig kommen wir innerlich nicht zur Ruhe und können abends nur schwer einschlafen. Auch ein Wochenende, ein Kurzurlaub oder sogar der lang ersehnte Jahresurlaub bringen oft nicht die erhoffte Erholung und Regeneration. Die Gründe hierfür liegen zum einen in der psychologischen Stressreaktion, und zum anderen in dem unzureichenden Wissen über Erholungsbedingungen und Entspannungstechniken. Psychischer Stress setzt uns vor allem dann unter Anspannung, wenn wir überzeugt sind, ihn nicht bewältigen zu können. Der Gleichgewichtszustand unserer psychophysischen Erregungszustände ist gestört und es kommt zu gesundheitlichen Beschwerden. Es mangelt uns an der jetzt notwendigen Entspannungs- und Erholungskompetenz, die zum rechten Zeitpunkt auf die Erholungs- und Entspannungsphase umschaltet. Denn nur so können die Entstehung von Erholungsschuld und die damit verbundenen gesundheitlichen Beeinträchtigungen

vermieden werden. Um einer Erholungsschuld entgegen zu wirken, eignet sich am besten ein tägliches Ritual:

Die Meditation.

Schon im Wort Meditation (lat. Medire - messen, das richtige Maß finden, zur Mitte kommen) steckt der Schlüssel zur aktiven Entspannung.

Für mich ist die Meditation die wirksamste und zugleich anspruchvollste Methode, um dem Stresspotential, dem wir ständig ausgesetzt sind, entgegenzuwirken.

Wenn wir es durch Kontinuität und Disziplin schaffen, einmal am Tag zur „Mitte“ unseres Seins zurückzukehren, haben wir bereits den größten Schritt zum Ziel der Selbstpflege unternommen.

Dabei liegt die Herausforderung in der Kontinuität und der Disziplin.

Aspekte, die für diese Kriterien unterstützend wirken, sind folgende:

- ✿ Die Wirksamkeit einer Meditation kann sich nur durch ständiges Wiederholen, ein Leben lang, völlig entfalten.
- ✿ Der Ort der Meditation soll zur Entspannung beitragen.
- ✿ Zeit ist ein wichtiger Faktor zum Erfolg. So sollte ständig die gleiche Tageszeit zur Meditation gewählt werden.
- ✿ Hunger, ein voller Magen sowie Müdigkeit lenken auf dem Weg zur geistigen Freiheit ab.
- ✿ Rituale vor und nach der Meditation, wie z.B. für ein gutes Raumklima zu sorgen, das Anzünden von Räucherstäbchen, Lüften usw. verstärken den einprägenden Effekt.

(vgl. Dahlke 2004, S. 19ff)

Sich aktiv entspannen zu können bedeutet nicht vor der Realität zu fliehen oder sich aus dem aktiven Leben zurückzuziehen. Sich aktiv zu entspannen bedeutet fähig zu sein, Gelöstheit, Gelassenheit und aktive Erholung zuzulassen. Somit geben wir unserem Organismus die Möglichkeit verbrauchte Energien aufzufrischen, was bewirkt, dass:

- ✿ der Muskeltonus deutlich abnimmt, Verspannungen und Verkrampfungen gelöst werden,
- ✿ die Kreislaufregulation stabilisiert wird und dadurch der Blutdruck und die Herzfrequenz abnimmt,

- ✳ die Atmung insgesamt ruhiger und tiefer wird,
- ✳ sich Blutgefäße in der Peripherie erweitern und zu einem intensiven Wärmegefühl führen,
- ✳ die Hirnstromaktivität reduziert wird und
- ✳ der Energieverbrauch durch die allgemein reduzierte Aktivität um bis zu 30% gesenkt wird.

(vgl. Linneweh 2002, S. 138ff)

7. Zusammenfassung

Der Pflegeberuf, und insbesondere der Spezialbereich der Anästhesiepflege, unterliegen ständigen Veränderungen. Während es die Gesundheits- und Krankenpflege in den letzten Jahrzehnten, dank der medizinischen Fortschritte, geschafft hat, den Menschen in jeder Lebensphase beste Pflege und Gesundheit zu bieten, haben sich die Anforderungen an das Personal verändert. Es sollte dem Personal selbst genauso gelingen, sich beste Gesundheit und „Pflege“ zuzugestehen. Obwohl der Satz „Ich habe keine Zeit“ fast schon zum guten Ton gehört, dürfen diese Veränderungen und Herausforderungen kein Grund für andauernden Stress sein. Es ist eine persönliche Entscheidung, ob man dieses Phänomen auf sich einwirken lässt und so auf Dauer Körper, Geist und Seele schädigt.

Der erste Teil der vorliegenden Arbeit befasst sich mit der Definition der komplexen Begriffe von Stress und mentalem Training. Weiteres werden die genauen Ursachen für ein erhöhtes Stresspotential in der Anästhesiepflege vorgestellt und beschrieben.

Wie für die meisten Herausforderungen und Erkrankungen, gibt es auch in diesem Bereich Therapien und Lösungsvorschläge. Nun stelle ich in dieser Arbeit die Frage: Wie kann jeder Einzelne und das Team in der Anästhesiepflege gezielt Stress durch mentales Training reduzieren, sodass derzeitige Themen, wie Arbeitsunzufriedenheit, vermehrte Krankenstände und gesteigerte Fluktuation verringert bzw. vermieden werden können?

Mit der Wichtigkeit dieser Frage beschäftigt sich der Hauptteil der Arbeit. Was jeder Einzelne gezielt mit Mentaltraining für sich selbst täglich tun kann, um solchen „Schäden“ vorzubeugen, wird aufgezeigt. Effiziente Übungen und Beispiele von mentalem Training werden vorgestellt. Unter anderem wird die Umsetzung der

Techniken in den Pflegealltag vorgestellt, um auch wirklich den Nutzen in der Praxis zu fördern.

In unserem Beruf lernen wir sehr viel über Gesundheitsförderung und Prävention von Krankheiten und setzen dies auch erfolgreich bei unseren Patienten um. Wenn es aber um die eigene Gesundheit geht, wird meiner Meinung nach oft nachlässig gehandelt. Hier ist ein Umdenken gefragt, denn genau diese Zeit der **Selbstpflege** ist der Schlüssel zur Arbeitszufriedenheit und zum Wohlbefinden. Die Person selbst im Pflegeberuf ist das wichtigste „Werkzeug“, um diesen erfolgreich auszuüben. Die eigenen körperlichen und geistig-psychischen Ressourcen, Motivation und das Energiepotential sind nicht unerschöpflich, sondern müssen wie die Axt eines Waldarbeiters sozusagen immer wieder geschärft werden. Diese Selbstpflege benötigt ein Grundwissen über die Thematik, das ich mit dieser Abschlussarbeit dem gehobenen Dienst für Gesundheits- und Krankenpflege zur Verfügung stellen möchte. Denn nur so ist es möglich, Stressmanagement gezielt und erfolgreich umzusetzen. Mit meiner zusätzlichen Ausbildung zum diplomierten Mentaltrainer habe ich für mich einen erfolgreichen Weg gefunden, meine Ressourcen gegenüber Stressoren auszubauen. Unter anderem biete ich seit zwei Jahren mit meinem Unternehmen *Easymind Mentaltraining*® am LKH Univ. Klinikum Graz mentales Training im Gesundheitswesen an, um somit einen persönlichen Schritt in die richtige Richtung zu setzen. Genauere Informationen zu den Seminaren finden sie im Anhang.

Gerade in der heutigen Zeit, in der Phänomene wie Mobbing oder andere Stressfaktoren immer stärker präsent sind, erscheint es mir eine Notwendigkeit zu sein, die Ressourcen, die mentales Training bietet, bestmöglich auszuschöpfen. Die Übungen, die ich in dieser Arbeit beschrieben habe, können bei konsequenter Anwendung ein so enormes Potential freisetzen, dass sich dadurch die allgemeine Zufriedenheit und das Wohlbefinden im Alltag des Einzelnen signifikant verwirklichen lassen.

8. Schlussfolgerung

Der Wandel der Zeit und die sich ständig schneller verändernde Gesellschaft bringen immer wieder neue Herausforderungen für Politik, Wirtschaft und soziales Miteinander mit sich. Das Phänomen Stress ist schon seit langem ein nicht zu unterschätzender Faktor zur Schädigung einer gesunden Arbeitswelt. Aber nicht nur das psychosoziale

Umfeld jedes Einzelnen wird dadurch negativ beeinflusst, auch der wirtschaftliche Schaden für die Unternehmen ist enorm. Die Europäische Union schätzt, dass allein durch den Faktor Stress am Arbeitsplatz jährliche Kosten in der Höhe von 20 Milliarden Euro entstehen.

Insbesondere der Spezialbereich der Anästhesie bietet ein großes Potential an Stressoren, die bei ständiger Einwirkung und verminderten persönlichen Ressourcen auf Dauer Körper, Geist und Seele schädigen. Es besteht jedoch die Möglichkeit der Entscheidung, ob man dieses Phänomen ständig auf sich einwirken lässt oder durch gezielte Maßnahmen die eigene Stresskompetenz erweitert.

Tatsache ist, dass Stress keine unheilbare Krankheit ist, vor der es keinen Schutz oder für die es keine Therapie gibt. Im Gegenteil - Strategien, wie man diese Herausforderungen vermeiden und bewältigen kann, gibt es zu Genüge und sie warten nur darauf angewendet zu werden.

In dieser Arbeit konnte ich nur einen Bruchteil der vielseitigen Strategien gegen Stress in der Anästhesiepflege behandeln. Mentaltraining bietet ein sehr großes Angebot zur individuellen Prävention und Problemlösung, das nur darauf wartet, JETZT angewendet zu werden, um eine aktive Selbstpflege zu leben.

Es ist eine Entscheidung.

9. Literaturverzeichnis

Berwik, B.(2004): Tutorium: Medizinische Psychologie. Stress. Universität Bonn unter: www.meb.uni-bonn.de/.../KursMedPsy5-31.10.Stress.ppt[24.1.2011]

Birbaumer, N.(2003): Biologisch Psychologie. Berlin, Heidelberg, New York: Springer Verlag, 5. Auflage

Domnowski, M.(2010): Burnout und Stress in Pflegeberufen. Mit Mental-Training erfolgreich aus der Krise. Hannover: Brigitte Kunz Verlag, 3. Auflage

Dahlke, R.(2004): Reise nach Innen. Berlin: Ullstein Buchverlage GmbH, 1.Neuaufgabe

Fischer, E.(2007): Arbeitsbelastung in der Anästhesie. Semesterarbeit der Wirtschaftswissenschaftlichen Fakultät Zürich

Hay, L.(2004): Gesundheit für Körper und Seele. Berlin: Ullstein Buchverlag GmbH, 2. Auflage

Krenn, M. (2010): Stress der krank macht. Wien: Der Standard. Ausgabe vom 24.25. Juli 2010, Seite 8

Langbauer, R.(2006): Aspekte der Gesundheit im Pflegeberuf. Vortrag bei der Arbeiterkammer Graz am 4.10.2006, Folien 1-18

Linneweh, K.(2002): Stresskompetenz. Der erfolgreiche Umgang mit Belastungssituationen im Beruf und Alltag. Weinheim und Basel: Beltz Verlag

Seley, H.(1983): The Stress Concept: Past, Present, and Future. Chichester: in Cary L. Cooper

Sepac, R.(1991): Erfolgreich durch Mentaltraining. München: Heyne Verlag

Tepperwein, K.(2006): Praxisbuch Mental-Training. München: Heinrich Hugendubel Verlag

Weiss, A.(2010): Chefsache statt Tabu. Burn-out-Prävention. Wien: Die Presse. Ausgabe vom 18.19. September 2010, Seite K18

Weiss-Faßbinder, S.(2010): Gesundheits- und Krankenpflegegesetz. Wien: MANZ'sche Verlags- und Universitätsbuchhandlung GmbH, 6. Auflage

Wippert, P./Beckmann, J.(2009): Stress- und Schmerzursachen verstehen.- Gesundheitspsychologie und -soziologie in Prävention und Rehabilitation. Stuttgart: Thieme Verlag

10. Abbildungsverzeichnis

Bild 1.: Die Sonne im Gesicht und der Wind im Rücken

Titelblatt

11. Diagrammverzeichnis

Diagramm 1: Stress- Leistungskurve

Seite 5

12. Tabellenverzeichnis

Tab. 1: Belastungsreaktionen und ihre Pathophysiologischen Konsequenzen

Seite 8

13. Anhang

Wie schon im Verlauf der Abschlussarbeit erwähnt, werden hier im Anhang nun Seminare und Teamtrainingskurse zu den Themen Stressreduktion und mentales Training vorgestellt.

13.1. Gezielte Stressreduktion

DER GEZIELTE EINSATZ VON ANKERTECHNIKEN ZUR AKTIVEN STRESSREDUKTION BEI NOTFÄLLEN

Unter einem Anker versteht man einen sensorischen Input, der ein spezifisches Reaktionsmuster bei einer Person bewirkt. Dieses Reaktionsmuster erlaubt uns, Situationen, die wir mit einem akuten Stressgeschehen in Verbindung bringen, mit Ruhe und Zielstrebigkeit zu begegnen. Beim Anker geht es darum, eine gewisse Situation gedanklich durchzuerleben. Dabei legt man sich die wichtigsten Ankerpunkte schrittweise auf. Jeder dieser Ankerpunkte stellt ein Schlüsselgeschehen in der zu beherrschenden Situation dar. Somit geht man gedanklich Schritt für Schritt über die Ankerpunkte und bei jeder Station stellt man sich das bestmögliche Ergebnis vor, bis es letztendlich zum erwünschten Zielzustand kommt. Das Ziel des Trainings ist es, die Konzentration auf das Wesentliche zu fördern, Stress zu reduzieren und sich selbst zu fördern.

Inhalte:

- ✿ Mentaltraining Grundlagen
- ✿ Der Gedanke als Potential
- ✿ Verhaltensmuster und deren Auswirkungen
- ✿ Einsatz der Ankertechnik im Bereich der Akutsectio

- ✳ Manifestation durch Gedankenreise

Dauer: 2 Stunden

Zielgruppe: Pflegefachkräfte mit Einsatz in Notfallsituationen

13.2. Kraft der Gedanken

MIT DER SONNE IM GESICHT UND DEM WIND IM RÜCKEN...

...ist das Ende der energielosen Tage angebrochen. Selbstbestimmte Gedankenführung verbunden mit einfachen Übungen für jeden Tag bilden die Basis des Seminars „Kraft der Gedanken“.

Das Ziel meiner Seminare ist es, dieses Potential der Gedankenkraft zu erkennen und mit wirksamen Techniken auszuschöpfen, um so die Konzentration auf das Wesentliche zu fördern, Stress zu reduzieren und sich selbst zu verwirklichen.

Inhalte:

- ✳ Mentaltraining - Grundlagen und Ursprung
- ✳ der Gedanke als Potential
- ✳ Verhaltensmuster und deren Auswirkungen
- ✳ Techniken der Selbstmotivation
- ✳ Gedankenhygiene
- ✳ richtige Zielsetzung
- ✳ Alpha-Entspannung mit geführter Meditation kennen lernen
- ✳ Konzentrationsübungen
- ✳ Einsatz von Affirmationen und Ankertechniken

Dauer: 8 Stunden

Zielgruppe: Alle Mitarbeiter

Eine genaue Beschreibung des Seminars finden sie unter:

http://www.easymind.at/pdf/kraftdergedanken_web.pdf

13.3. Der Feuerlauf

WIR SCHAFFEN GEMEINSAM DAS SCHEINBAR UNMÖGLICHE UND GEHEN ÜBER DIE GLUT.

Der Feuerlauf ist die höchste Disziplin im Mental- und Motivationstraining und so wird er auch bei Easymind behandelt. Besonders wichtig ist es, die Kunst des Feuerlaufens nicht nur als Attraktion oder große Show zu sehen. Es gibt nur einen, der im Mittelpunkt steht, und das ist der Teilnehmer selbst. Wir gehen gemeinsam über die Glut und erweitern durch professionelle Vorbereitung und gezielte Techniken unser Bewusstsein. Alles, was zurückbleiben will, lassen wir los und steigern dadurch unseren Selbstwert. Wir erleben die hohe Wirksamkeit der selbstständigen, bewussten Gedankensteuerung innerhalb von Stunden mit allen Sinnen.

Inhalte:

- ✳ Die Grundsätze des erfolgreichen Mentaltrainings kennen lernen
- ✳ Gemeinsamer Aufbau der Feuerstelle und anschließendes Entzünden
- ✳ Übungen zur Vitalisierung bestimmter Körperregionen, unter anderem richtiges Atmen und
- ✳ Vibrationstechniken
- ✳ Gedanklicher Lauf über die Glut bzw. Meditation
- ✳ Die letzten Vorbereitungen im Sinne von Selbst- und Gruppenmotivation
- ✳ Der Lauf über die Glut
- ✳ Einsatz von Ankertechniken
- ✳ Gemeinsames Ausklingen und Wirkenlassen

Dauer: 8 Stunden

Zielgruppe: Alle Mitarbeiter

Eine genaue Beschreibung des Seminars finden Sie unter:

http://www.easymind.at/pdf/handout_feuer_web.pdf

