



DAS ABC DER SELBSTMOTIVATION IM PFLEGEALLTAG

TEXT: DR. ILONA BÜRDEL

Glücklich und motiviert fühlt man sich, oder nicht? Einiges können wir tatsächlich nicht beeinflussen: Das heutige Wetter, die Pünktlichkeit der Züge oder die Stimmung unserer Kollegen. Doch ob wir uns von wem oder was auch immer die Stimmung verderben lassen, liegt in unserer Hand. Bevor wir uns ansehen, wie Sie selbst für einen gelingenden Pflegealltag sorgen können, möchte ich Ihnen in Erinnerung rufen, wie Glück überhaupt entsteht. Ein Bestandteil ist das Gefühl, jetzt gerade glücklich zu sein oder sich wohl zu fühlen.

Der zweite Bestandteil ist die Bewertung, mit der Situation zufrieden zu sein. Davon ausgehend haben Sie verschiedene Varianten, Ihr Alltagsglück selbst zu bestimmen. Da wichtigste Vorab: Sie sind Ihre Trumpfkarte! Genau genommen die Frage: Was kann ICH heute dafür tun, dass ich glücklich bin? Haben Sie sich einmal entschieden, dass Sie glücklich sein werden, können Sie auch stets etwas dafür tun. Und wer glücklich ist, ist automatisch motivierter.

A Achtsamkeit: Etwa die Hälfte der Zeit sind wir in Gedanken nicht bei dem, was wir tun. Dies unabhängig davon, ob es angenehm oder unangenehm ist. Das macht unglücklich.

Anstrengung: Strengen Sie sich angemessen an: Es ist besonders wohltuend und erholsam, etwas Neues zu lernen oder ein Vorhaben endlich umzusetzen.

Ärger: Ärgern Sie sich maximal drei Minuten. Ärger hat seine Berechtigung. Doch ihn ständig zu wiederholen vergebend die Lebens- und Arbeitszeit.

Aufwärtsspiralen: Teilen Sie gute Nachrichten, ihr gutes Befinden mit anderen. Gute Gefühle ziehen weitere nach sich.

B Bedingungen: Stellen Sie weniger Bedingungen, die für Ihr Glück erfüllt sein müssen. Umso leichter und öfter erreichen Sie es.

Belohnung: Belohnen Sie sich selbst: Für kleine Erfolge, wenn Sie sich etwas getraut haben und Ähnliches.

Bewertung: Stoppen Sie Bewertungen: Wir bewerten oft und negativ, das erzeugt negative Gefühle.

C Chancen: Sie können jeden Tag neu entscheiden. Hat etwas nicht geklappt, ist morgen auch noch ein Tag.

D Dankbarkeit: Sprechen Sie gegenüber Freunden, der Familie, Dienstleistern Ihre Dankbarkeit täglich aus.

E Ego: Lassen Sie es zu Hause: Recht haben wollen und glücklich sein geht selten gleichzeitig.

Emotionen: Setzen Sie auf positive soziale Emotionen wie Hilfsbereitschaft und Vertrauen: Sie öffnen einen positiven Blick auf andere Menschen und neue Situationen.

Energie: Teilen Sie sich Ihre Kräfte besser ein und lassen Sie etwas für den Abend übrig. Wir schöpfen aus einem »Tank« an Energie und Disziplin.

Entscheiden Sie sich: Sagen Sie »ja« oder »nein« und halten Sie sich daran.

Erlaubnis: Erlauben Sie sich, glücklich zu sein. Nur dann sind Sie es auch konsequent.

Erster: Gehen Sie den ersten Schritt das zu tun, was Sie sich wünschen. Wir sind träge geworden und warten, dass die anderen etwas tun.

F Fenster: Sagen Sie Ihrem Spiegelbild in jedem Schaufenster etwas Nettos: Nutzen Sie jede Chance, sich mental Gutes zu tun. Sie werden es ausstrahlen.

Freundlichkeit: Seien Sie freundlich zu sich, dann sind Sie es auch zu anderen.

G **Gewohnheit:** Machen Sie es sich zur Gewohnheit, sich gut zu fühlen: der erste und der letzte Gedanke des Tages sollten etwas Schönes sein.

Glück: Glücklich sein zu wollen reicht: glücklicher sein zu wollen führt zu Erfolgsdruck.

Glücksformel: Nutzen Sie 3:1: Auf einmal Ärgern darf und muss dreimal Freuen zum Ausgleich kommen. Man muss nur das Augenmerk auf die positiven Seiten lenken.

Grübeln: Nehmen Sie wahr, wenn Sie sich in Grübeleien verfangen, wenn Sie sich mit anderen Menschen gegenseitig mit Befürchtungen anstecken und hören Sie auf damit.

H **Handeln:** »Man müsste«, »wir sollten« – davon ändert sich nichts. Wenn Sie Ideen haben, wie es besser gehen kann, dann bringen Sie sie ein.

Höflichkeit: Essen und trinken Sie nur, was Sie mögen. Es bringt nichts, höflich zu sein und sich im Anschluss zu ärgern – die anderen können nichts dafür wenn wir uns falsch entscheiden.

K **Kontext:** Relativieren Sie negative Ereignisse: Sie sind immer ein Einzelfall in einer Summe von vielem Guten.

L **Lächeln:** Es gibt immer einen Grund dafür und sei es nur, dass es Sie gibt. Selbst unechtes Lächeln führt zu Glücksgefühlen.

M **Machbares:** Konzentrieren Sie sich auf Sachen, die Sie beeinflussen können.

N **Negatives:** Vermeiden oder verkürzen Sie negative Interaktionen: Halten Sie sich raus aus Klatsch und negativen Spekulationen, reduzieren Sie den Konsum von negativen Informationen.

O **Optimismus:** Entdecken Sie ein Optimismus-Motto: Es gibt immer Augenblicke, wo etwas schief oder an-

ders als erwartet läuft. Dafür brauchen Sie eine Aufmunterung wie »Das wird schon«.

P **Perspektive:** Wechseln Sie immer mal. Ihre Sicht ist nur Ihre Sicht, man kann es auch anders sehen.

R **Relativieren Sie:** Ein Schmerz, Kummer oder Enttäuschung führen dazu, dass wir nichts von dem Guten in unserem Leben mehr sehen. Das ist aber noch genauso da wie vorher.

Resilienz: Resiliente Menschen befassen sich mit Problemen, wenn sie da sind, nicht früher und nicht später.

S **Selbstschutz:** Niemand kann mit Ihnen etwas machen, wenn Sie nicht mitmachen.

Selbstvertrauen: Setzen Sie auf sich, wenn etwas schief geht: Wir haben schon so viel in unserem Leben hinkommen. Denken Sie an konkrete Situationen, die Sie bewältigt haben.

Sinn: Fragen Sie nach dem langfristigen Nutzen Ihres Tuns wie etwas Neues zu lernen, oder Kollegen zu helfen. Diese Glücksart baut am besten Stress ab.

Stärke: Konzentrieren Sie sich auf Stärken, Ihre und die der anderen. Wer die eigenen Stärken nicht nutzt, brennt schneller aus.

Stressabbau: Gleichen Sie Ärger und Enttäuschung aktiv aus: Wir bekommen durch negativen Stress einen sogenannten Tunnelblick und sehen nur noch das Problem, den Kummer, keine Alternativen.

T **Tagesanfang:** Beginnen Sie den Tag mit etwas, was Ihnen gut tut: Kerze, Bad, Musik, egal was, so wie der Morgen ist, wird der Tag.

Tatsachen: Befassen Sie sich mit Tatsachen statt mit Spekulationen: Fragen Sie sich, wenn Sie grübeln, öfter »Ist das eine Information oder eine Spekulation?«

U **Urlaubshäufigkeit:** Machen Sie häufiger und kürzer Urlaub, denn der Urlaubseffekt bröckelt schon nach einer Woche zurück im Alltag.

V **Vordenken:** Überlegen Sie erst, was Sie erreichen wollen, bevor Sie etwas tun.

W **Wertschätzung:** Schätzen Sie, was Sie leisten. Trotz unbesetzter Stellen den Dienstplan zu erfüllen, muss erst einmal gemacht sein.

Z **Zufriedenheit:** Wer nicht zufrieden ist mit dem, was er hat, wäre es auch nicht mit dem, was er gern hätte.

Zweck: Organisieren Sie zweckfreie Zeit mindestens am Wochenende. Wann haben Sie diese sonst?

Wir wünschen uns von anderen häufig die Achtsamkeit, Wertschätzung oder Motivation, die wir selbst nicht immer haben. Dafür gibt es unterschiedliche Gründe: Weil wir Stress oder scheinbar keine Zeit oder Muße dafür haben oder weil wir schlicht nicht wissen, wie das geht. Wählen Sie täglich eine Idee und setzen Sie diese um. Denn so gut, wie wir mit uns umgehen, werden wir mit Anderen und jeder Situation umgehen. ♦

.....

Dr. Ilona Bürgel
Diplom-Psychologin Dr. Ilona Bürgel zählt zu den führenden Vertretern der Positiven Psychologie im deutschsprachigen Raum.
www.ilonabuergel.de

Foto: Jörg Simanowski

