

# **GELASSENHEIT IN FORDERNDEN SITUATIONEN MENTAL STARK BLEIBEN WORKBOOK**

Pflegesituationen können herausfordernd, emotional und stressgeladen sein. Wer hier gelassen bleiben will, braucht psychologische Werkzeuge, ein gutes Selbstmanagement und die Fähigkeit, auch in Drucksituationen klar zu handeln. Dieses Workbook zum Seminar unterstützt und festigt, nachhaltig das Seminar.

## **INHALT**

- 1. Wie entsteht Stress in sozialen Berufen?**
- 2. Gelassenheit als Haltung: Was wir (nicht) beeinflussen können**
- 3. Atemtechniken für akute Stressmomente**
- 4. Methode zur emotionalen Distanz**
- 5. Selbstberuhigung statt Reiz-Reaktionsfalle**
- 6. Mentalstrategien im Pflegealltag (u. a. Gedankenstopp, Perspektivwechsel)**
- 7. First Aid Kit - Gelassenheit: Praxisteil hier findest du alle Übungen**

---

Anette Heidel & Alexander Brandt

Alexander Brandt +49 176 320 690 30 | Anette Heidel +49 176 328 57

E-Mail: heidel-brandt@gmx.de



# 1.WIE ENTSTEHT STRESS IN SOZIALEN BERUFEN?

## Was ist Stress?

**Stress** ist die natürliche Alarm- und Leistungsreaktion deines Körpers. Etwas wirkt wichtig/bedrohlich/unklar → das Gehirn schaltet auf „Bereit“: Puls hoch, Atmung schneller, Muskeln angespannt, Aufmerksamkeit eng. Das hilft kurz – macht müde, wenn es lange anhält.

## Warum Stress entsteht

Zwischen Ereignis und Reaktion sitzt deine

### Bewertung:

- Ich habe alles im Griff, alles ist gut
- **Gefährlich** (z. B. Patient:in atmet schlechter)
- **Wichtig** (Medikament jetzt!)
- **Keine Kontrolle** (Unterbesetzung, IT-Ausfall)

Dein Gehirn will dich schützen – es übertreibt nur manchmal (Fehlalarm). Werden belastende Gedanken zur Dauerschleife, sprechen wir vom **Monkey Mind**.



## Drei wichtige Begriffe

**Stress** (allgemein): Körper fährt hoch, um Leistung zu bringen. Nützlich für kurze Einsätze.

**Eustress**: „Guter“ Stress – aktiviert dich positiv (z. B. konzentrierter Start in die Übergabe). Danach fühlst du dich lebendig.

**Distress**: „Belastender“ Stress – zu lang, zu oft, zu stark. du wirst unruhig, erschöpft, gereizt.

**Merksatz: Kurz hilft – lang schadet.**

## Was unter Stress im Körper passiert

**Sympathikus** (Adrenalin/Noradrenalin) wird aktiviert: sofort – Herz schneller, Atem flacher, Blick enger.

**Cortisol** (HPA-Achse) wird ausgeschüttet: hält Energie, wenn Belastung andauert.

**Dauerstress** (allostatische Last): Schlaf, Gedächtnis und Immunsystem leiden.

Frühe Körpersignale: Schultern hoch, Kiefer fest, Bauch angespannt, Atem „oben“, unruhiger Blick.

**Freundlicher Blick auf dich: „Mein Körper macht nichts falsch – er schützt mich. Ich helfe ihm zurück in Ruhe.“**





## STRESSREAKTION AKUT - SOFORTIGE

**fährt hoch (↑):**

Herzfrequenz & Blutdruck ↑ – mehr Blut für Muskeln und Gehirn

Atemfrequenz ↑ – schnelle, flache Atmung

Muskelspannung ↑ – Schulter/Nacken, Kiefer, Rücken

Zucker-/Fettfreisetzung ↑ – schnelle Energie (Leber gibt Glukose ab)

Gerinnungsbereitschaft ↑ – „Wundschutz“

Aufmerksamkeit/Tunnelblick ↑ – Fokus auf Gefahr, Reizempfindlichkeit

Stresshormone ↑ – Adrenalin, Noradrenalin; danach Cortisol

Schmerzunterdrückung ↑ – kurzfristig höhere Schmerzschwelle

## STRESSREAKTION DAUERSTRESS

**zusätzlich:  
langfristig erhöht (↑):**

Cortisolspiegel ↑ (phasenweise) – stört Schlafrhythmus

Entzündungsbereitschaft ↑ – mehr Infekte/Schmerzen möglich

Blutzucker/Blutfette ↑ – Risiko für Stoffwechsel, Herz-Kreislauf

**fährt runter (↓):**

Verdauung ↓ – Magen/Darm wird „abgeschaltet“ (Übelkeit, Krämpfe, Reflux möglich)

Speichel/Schleimhautdurchblutung ↓ – trockener Mund

Feinmotorik ↓ – grobmotorik dominiert, zittern möglich

Soziale Offenheit/Empathie ↓ – eher kurz, direkt, hart im Ton

Sexualfunktion/Reproduktion ↓ – Libido, Zyklusregulation

Blasenfunktion ↓ / ↑ – je nach Person Harndrang oder Hemmung

**zusätzlich:  
langfristig vermindert (↓):**

langfristig vermindert (↓):

Immunsystem ↓ – Infektanfälligkeit, Wundheilung langsamer

Schlafqualität/Tiefschlaf ↓ – nicht erholt aufwachen

Gedächtnis/Arbeitsgedächtnis ↓ – Wortfindung, Vergesslichkeit

Stimmung/Resilienz ↓ – gereizt, erschöpft, „kurze Zündschnur“



## STRESSREAKTION AKUT - SOFORTIGE

fährt hoch (↑):

Herzfrequenz & Blutdruck ↑ – mehr Blut für Muskeln und Gehirn

Atemfrequenz ↑ – schnelle, flache Atmung

Muskelspannung ↑ – Schulter/Nacken, Kiefer, Rücken

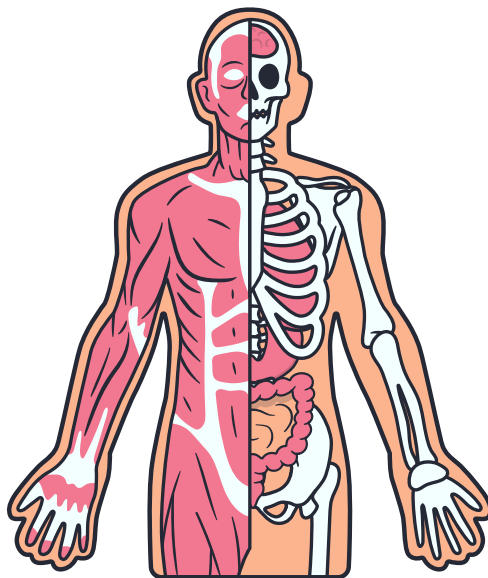
Zucker-/Fettfreisetzung ↑ – schnelle Energie (Leber gibt Glukose ab)

Gerinnungsbereitschaft ↑ – „Wundschutz“

Aufmerksamkeit/Tunnelblick ↑ – Fokus auf Gefahr, Reizempfindlichkeit

Stresshormone ↑ – Adrenalin, Noradrenalin; danach Cortisol

Schmerzunterdrückung ↑ – kurzfristig höhere Schmerzschwelle



## STRESSREAKTION DAUERSTRESS

fährt runter (↓):

Verdauung ↓ – Magen/Darm wird „abgeschaltet“ (Übelkeit, Krämpfe, Reflux möglich)

Speichel/Schleimhautdurchblutung ↓ – trockener Mund

Feinmotorik ↓ – Grobmotorik dominiert, zittern möglich

Soziale Offenheit/Empathie ↓ – eher kurz, direkt, hart im Ton

Sexualfunktion/Reproduktion ↓ – Libido, Zyklusregulation

Blasenfunktion ↓ / ↑ – je nach Person Harndrang oder Hemmung

### Chronisch - bei Dauerstress

langfristig erhöht (↑):

- Cortisolspiegel ↑ (phasenweise) – stört Schlafrhythmus

- Entzündungsbereitschaft ↑ – mehr Infekte/Schmerzen möglich

- Blutzucker/Blutfette ↑ – Risiko für Stoffwechsel, Herz-Kreislauf

langfristig vermindert (↓):

- Immunsystem ↓ – Infektanfälligkeit, Wundheilung langsamer

- Schlafqualität/Tiefschlaf ↓ – nicht erholt aufwachen

- Gedächtnis/Arbeitsgedächtnis ↓ – Wortfindung, Vergesslichkeit

- Stimmung/Resilienz ↓ – gereizt, erschöpft, „kurze Zündschnur“



## MINI CHECK

Erkennst du ↑-Zeichen (Puls, Atmung, Muskelspannung) oder ↓-Zeichen (Verdauung, Schlaf, Feinfokussierung)?

Das könnte der erste kleinste Schritt zur Regulation sein:  
6 lange Ausatmungen, Schultern sinken lassen, eine schöne Sache laut benennen.

## ERSCHÖPFUNGSSCHLEIFEN ERKENNEN

### 1) Tempo-Schleife

Auslöser: Zeitdruck/Unterbrechungen  
Verlauf: Tempo ↑ → Versehen → Schuldgefühl/Kontrolle ↑ → noch mehr Tempo  
Unterbrecher: 60-Sekunden-Atem (4 ein / 6–8 aus), „eine Sache nach der anderen“ laut benennen.

### 2) Retter-Schleife

Auslöser: Hoher Verantwortungsanspruch  
Verlauf: Alles an dich ziehen → eigene Bedürfnisse ausblenden → Erschöpfung/Reizbarkeit → noch mehr „ich mach's“  
Unterbrecher: „Wer außer mir kann das auch?“ + klare Mini-Grenze (Aufgabe für 5–10 Minuten übergeben).

### 3) Grübel-Schleife

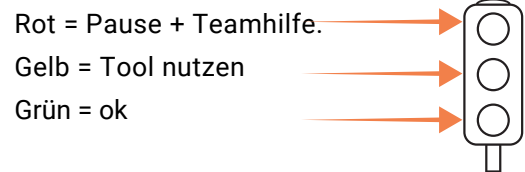
Auslöser: Vorfall/Fehlerangst  
Verlauf: Kreisende Gedanken → schlechter Schlaf → Leistung ↓ → noch mehr Grübeln  
Unterbrecher: Gedankenstopp + „Parkzettel“ (kurz notieren, wann du es klärst), dann zurück zur aktuellen Aufgabe.

## Frühe Warnzeichen

**Körper** (Atem oben, Verspannung), **Gefühl** (kurze Zündschnur, Leere), **Kopf** (Tunnelblick), **Verhalten** (Multitasking, Rückzug).

### Kleiner Transfer

Wenn du Anzeichen wahrnimmst, mach den **Ampel-Selbsttest**. Werde dir ganz klar in welcher Stufe und Farbe du gerade bist und handle bitte entsprechen:



## ANFORDERUNG IN PFLEGE- UND SOZIALEN BERUFEN

Pflegeberufe sind besonders anfällig für Stress, weil hier hohe Verantwortung auf oft begrenzten Einfluss trifft: Dienstpläne, Personalschlüssel und Vorgaben setzen enge Rahmen, in denen dennoch sichere Entscheidungen getroffen werden müssen.

Hinzu kommt die ständige **emotionale Arbeit** – mitfühlen, beruhigen, Grenzen halten – die viel innere Kraft kostet. Häufig entsteht **moralischer Stress**, wenn das, was fachlich oder menschlich nötig wäre, nicht im vollen Umfang möglich ist. Schichtdienst und damit verbundener Schlafmangel schwächen die Erholung zusätzlich. Schließlich zerreißen viele Unterbrechungen, Alarmer und der kontinuierliche Dokumentationsdruck die Arbeitsabläufe – Konzentration wird immer wieder neu aufgebaut, während die Verantwortung gleich hoch bleibt.



## TYPISCHE PFLEGETRIGGER

- **Zeitdruck & Unterbesetzung:** mehrere Klingeln gleichzeitig
- **Unklare Zuständigkeit/Kommunikation:** doppelte Wege, Missverständnisse
- **Schwere Emotionen/Todesnähe:** Trauer, Wut, Angst
- **Aggressives Verhalten:** Anschreien, Übergriffigkeit
- **Dokumentationslast/IT-Hänger:** Angst, etwas zu vergessen
- **Rollenkonflikt:** helfen wollen vs. Regeln/Grenzen
- **Perfektionsdruck:** „Ich darf keinen Fehler machen.“



## MONKEY-MIND – SCHNELL ERKENNEN, SCHNELL STOPPEN

Der Gedanken-Affe springt los bei „immer/nie/allein/katastrophal“.

Typische Sätze im Dienst:

- „Ich muss alles gleichzeitig schaffen.“
- „Wenn ich einen Fehler mache, bin ich schlecht.“
- „Keiner hilft mir.“

### Mini-Stop (10–20 Sek.):

Stopp (leise sagen)

→ Ausatmen (lang) →

Umschalten: „Erst X, dann Y.“

DIE KETTE: GEDANKEN. → GEFÜHLE → KÖRPER → VERHALTEN



Gedanke: „Ich schaffe das nie.“ →

Gefühl: Druck/Angst →

Körper: Atem flach, Herz schnell →

Verhalten: Hektik, Multitasking, Blackout



**Was ich tun kann:** Neutrale Gegenfrage: „Was ist jetzt der nächste, **eine** Schritt?“  
→ Gefühl sinkt, Atem wird ruhiger, Handlung wird klar.



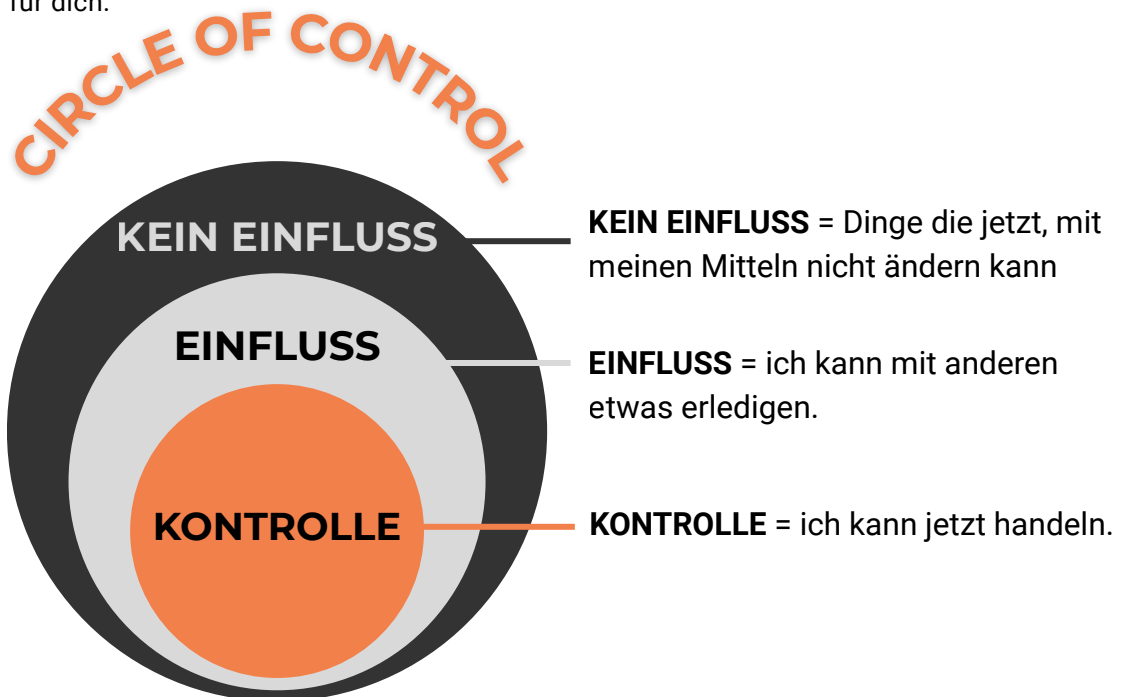
## 2. GELASSENHEIT ALS HALTUNG: WAS WIR (NICHT) BEEINFLUSSEN KÖNNEN

Der "Circle of Control" ist das innerste Konzept des Modells der drei Kreise von Stephen Covey und umfasst alle Aspekte, die du direkt und unmittelbar steuern kannst, wie deine eigenen Handlungen, Entscheidungen, Gedanken und Reaktionen auf äußere Ereignisse. Er stellt den Bereich dar, in dem du aktive und unmittelbare Kontrolle ausüben kannst, um Dinge zu verändern oder zu beeinflussen.

**Gelassenheit heißt aktiv entscheiden, wofür Du Energie gibst.**

### Der konkrete Nutzen des Circle of Control

- 1. Weniger Hilflosigkeit:** Du trennst klar **Kontrolle** (was du jetzt selbst tun kannst), **Einfluss** (was du mit anderen bewegen kannst) und **Kein Einfluss** (Rahmenbedingungen, die für den Moment feststehen, die nicht änderbar sind). Das stoppt Ohnmacht.
- 2. Schnelle Mikro-Entscheidungen:** Statt Grübeln triffst du kleine nächste Schritte (Priorität nennen, Reihenfolge festlegen, Hilfe anfragen). Das senkt Fehler und Tempo-Stress.
- 3. Besserer Umgang mit Zeitdruck:** Energie fließt in Kreis 1 und 2 – nicht in Ärger über Unabänderliches (Kreis 3). Der Kopf bleibt klar.
- 4. Leichtere Teamkoordination:** Konkrete Bitten („Wer übernimmt 5 Minuten ...?“) statt allgemeiner Klagen. Unterstützung entsteht schneller.
- 5. Weniger Erschöpfung:** Du kämpfst nicht permanent gegen Rahmen. Das spart Kraft für Patient:innen und für dich.





## SO NUTZT DU DEN CIRCLE IN 3 SCHRITTEN

### Schritt 1 Benennen

Was ist hier faktisch los? (1 Satz)

### Schritt 2 Sortieren

- Kontrolle (ich, jetzt)
- Einfluss (mit anderen/Struktur)
- Kein Einfluss (heute)

### Schritt 3 Handeln

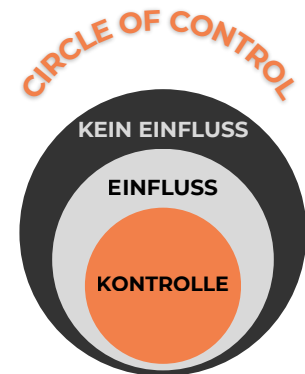
Kontrolle (**ich**, jetzt): Atmung, Körperhaltung, Priorität, klare Sätze.

Einfluss (mit **anderen/Struktur**): Kurzfunken, Aufgaben übergeben, Standard nutzen.

Kein Einfluss (**heute**): → anerkennen und dich schützen

### Merksätze

- Energie in Kreis 1 & 2 investieren – Kreis 3 anerkennen.
- Regulieren statt recht haben.
- Ein kleiner Schritt jetzt schlägt drei perfekte Schritte später.



**Wirkung: Klare Reihenfolge, Hilfe aktiv, weniger Druck im Kopf.**

## 3. ATEMTECHNIKEN FÜR AKUTE STRESSMOMENTE

### Warum Atmung so wichtig ist, um Stress zu regulieren

Atmung ist die schnellste Fernbedienung für dein Nervensystem. Wenn der Stress dich hochfahren lässt, kannst du über den Atem in Sekunden einen Gegenimpuls setzen – ohne Hilfsmittel, überall einsetzbar.

### Was im Körper dabei abläuft

- **Stressalarm** aktiviert den Sympathikus: Herz schlägt schneller, Atem wird flach und kurz, Muskeln spannen an.

- Bewusstes **langsames** Ausatmen **aktiviert** den Gegenspieler, den Parasympathikus (Vagusnerv): Herz beruhigt sich, Gefäße entspannen, Muskeltonus sinkt, der Kopf wird weiter.
- Das Gehirn „**liest**“ die Atemsignale: Lange, ruhige Ausatmung bedeutet „Gefahr vorbei“ – und **drosselt die Alarmreaktion**.
- Nebenbei stabilisiert sich das CO<sub>2</sub>-/O<sub>2</sub>-Gleichgewicht: Schwindel, Engegefühl und Tunnelblick **lassen nach**.



## Nutzen von geführter Atmung im Pflegealltag

- Sofortige Beruhigung in 30–90 Sekunden (z. B. vor heiklen Gesprächen, bei Zeitdruck, nach Alarmsituationen).
- Mehr Entscheidungsklarheit: Aufmerksamkeit wird breiter, Prioritäten lassen sich besser setzen.
- Weniger Fehlleistungen: Feinmotorik und Sprache werden sicherer.
- Schutz vor Erschöpfung: Kurze Atempausen zwischendurch verhindern, dass sich der Stress „staut“.
- Vermittelt Ruhe nach außen: Deine ruhigere Stimme und dein Tempo wirken deeskalierend.

### Mini-Experimente



#### A) Stift-Test für deinen Vagus

- halte einen Stift quer zwischen die Lippen und puste langsam so, als würdest du eine Kerze flackern, nicht löschen.
  - nach 3–4 langen Ausatmungen spürst du: Schultern sinken, Puls beruhigt.
- Erklärung: sanfter Ausatemdruck + Lippenbremse verlängern die Ausatmung → Vagus wird aktiv.

#### B) Treppen-Test für den Kopf

- atme 3× 4 ein / 6 aus. formuliere danach eine Priorität laut: „erst X, dann Y“.
- Erfahrung: Die Reihenfolge fällt leichter; Sprache wird ruhiger.

## Woran du merkst, dass es wirkt

- Stimme tiefer und langsamer
- Schultern sinken, Kiefer löst sich
- Blick wird breiter, du siehst wieder „die ganze Szene“
- Du fühlst dich ruhiger

## Typische Situationen – so setzt du Atmung gezielt ein

### Zwei Klingeln gleichzeitig

• 3 lange Ausatmungen über Lippenbremse → „erst Zimmer 12, dann 13.“

Nutzen: Priorität + ruhiger Ton, weniger Fehler.

### Heikles Angehörigengespräch

• 4-ein/6-aus, 3 Runden → „ich sehe Ihre Sorge. ich erkläre den nächsten Schritt.“

Nutzen: Deeskalation, klare Sprache.

### Nach einer Alarmsituation

• 5 Runden Boxatmung (3-3-3-3, sanft) → Schultern kreisen, Wasser.

Nutzen: schneller Wechsel zurück in den Arbeitsmodus.

## Mythen & Klarstellungen

- „Ich habe keine Zeit zum Atmen.“ – 30 Sekunden sparen später Minuten und Fehler.
- „Ich muss ganz tief in den Bauch pumpen.“ – sanft reicht; wichtiger ist länger aus als ein.
- „Beim Halten werde ich ruhiger.“ – Haltephasen nur kurz und bequem; bei Panik lieber ohne halten, nur länger ausatmen.

## Do & Don't

- Do:** Nase ein (wenn möglich), lang und leise aus; Schultern sinken lassen; zählen (z. B. 4/6).
- Don't:** Pressen, Luft anhalten bis Unbehagen, zu schnell zählen, währenddessen Multitasking.



## 4.METHODEN ZUR EMOTIONALEN DISTANZ

### Warum emotionale Distanz so wichtig ist

In der Pflege begegnest du täglich **starken Gefühlen** – Angst, Wut, Trauer, Erleichterung. Nähe gehört dazu: zuhören, beruhigen, Halt geben. Doch wenn du die Gefühle **anderer übernimmst**, wird dein Kopf eng:

**Entscheidungen** fallen schwerer, **Fehler** nehmen zu, **Erschöpfung** wächst.

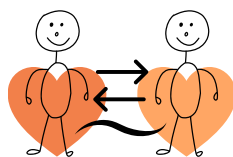
**Emotionale Distanz heißt nicht Kälte. Sie bedeutet: Ich bleibe innerlich stabil, damit ich fachlich klar und menschlich zugewandt handeln kann.**



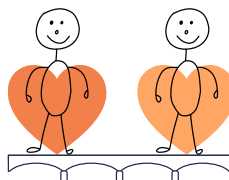
### Wichtige Unterscheidungen

- Empathie: Ich nehme wahr, wie es Dir geht.
- Mitgefühl: Ich bleibe bei mir und wünsche Dir Gutes – ich helfe, ohne mitzuleiden.
- Verschmelzung: Ich übernehme Deine Gefühle – ich verliere meine Klarheit.

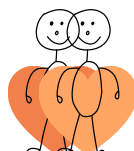
**Ziel im Dienst: warm im Herzen, kühl im Kopf.**



**EMAPTHIE**



**MITGEFÜHL**



**EMOTIONALE VERSCHMELZUNG**

### DISTANZ-TOOLKITS

#### Tool 1 – Sherlock Holmes

**Sherlock Holmes – sehen, was ist**



Sherlock Holmes steht für eine Haltung, die im Dienst Gold wert ist: unbestechliche **Beobachtung**, klare **Unterscheidung** von Fakt und Deutung und **ruhiges** Prüfen, bevor gehandelt wird. Er lässt sich **nicht** von Lautstärke, Dringlichkeit oder Vermutungen treiben. Er schaut genau hin, sammelt die sichtbaren Tatsachen und stellt daraus eine prüfbare Hypothese zusammen. Wenn **neue** Fakten auftauchen, **korrigiert** er sie – ohne Eitelkeit. So trifft er **schnelle**, aber **fundierte** Entscheidungen.

**Was Holmes ausmacht – und was du davon nutzen kannst:**

- **Präzise Wahrnehmung:** Er bemerkt kleine, entscheidende Hinweise (Geruch, Haltung, Reihenfolge, Zeitpunkt).
- **Fakt vor Gefühl:** Erst Beobachten, dann Benennen – Gefühle dürfen da sein, führen aber nicht.
- **Einfachste Erklärung zuerst:** Er wählt die naheliegende, durch Fakten gestützte Lösung (keine Dramen, wenn es auch schlicht geht).
- **Hypothese statt Urteil:** „Ich vermute ...“ bleibt so lange Annahme, bis ein Beleg sie bestätigt.
- **Ruhiger Kopf:** Er schützt die Distanz – so bleibt sein Blick weit und die Stimme ruhig.



## Warum das im Pflegealltag wirkt:

Mit der „Holmes-Brille“ **vermeidest** du **Fehlalarme**, sparst Zeit und triffst **sichere Mikro-Entscheidungen**. Du bist **nah** am Menschen – und zugleich **klar** im Kopf.

## Mini-Formel für dein Distanz-Toolkit (Holmes):

1. **Beobachten:** Was sehe/höre ich wirklich? (3 Fakten)
2. **Benennen:** Was ist jetzt wichtig/sicherheitsrelevant? (1 Satz)
3. **Prüfen:** Welche eine Frage klärt am meisten? (z. B. „Seit wann?“, „Wie stark?“, „Gab es das schon?“)
4. **Handeln:** Nächster Schritt festlegen und aussprechen.
5. **Nachführen:** Wenn neue Fakten kommen → Hypothese anpassen, nicht verteidigen.

### Beispiel: Angehöriger ist laut auf dem Flur.

- Beobachten: „Er spricht laut, klagt über Schmerz in Zimmer 12, Uhrzeit 10:05.“
- Benennen: „Sicherheitsrelevant ist der Schmerz in Zimmer 12.“
- Prüfen: „Seit wann sind die Schmerzen stärker?“
- Handeln: „Schmerzskala erheben, Maßnahme nach Arztauftrag, in 10 Minuten Rückmeldung geben.“
- Nachführen: Wirkt Maßnahme? Wenn nein → Hypothese anpassen, nächsten Schritt wählen.

**Merksatz:**  
Holmes sieht die Welt, wie sie ist – nicht, wie sie sich anfühlt.  
Erst Fakten, dann Schritt.

**Merksatz:**  
Wie der Adler  
von oben sehen – unten klar handeln.



## Tool 2 – Adlerblick

### Abstand gewinnen, Überblick behalten

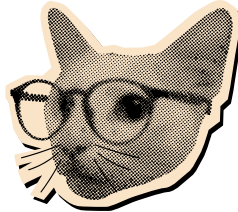
Manchmal bist du so nah dran, dass **alles groß und laut wirkt**. Die Adlerperspektive hilft dir, innerlich einen Schritt nach oben zu gehen: **weg** vom Gestrüpp der Details, **hin** zum Überblick über Lage, Ziele und sichere nächste Schritte. Das ist keine Kälte – **es ist schützende Distanz, damit du klug handeln kannst**.

### Wofür ist es sinnvoll?

- Stress lösen in Sekunden: Abstand reduziert Alarm, Kopf wird weit.
- Bessere Entscheidungen: Ziel, Zeit und Reihenfolge werden klar.
- Deeskalation: Ruhiger Ton und klare Führung beruhigen Umfeld.
- Fehlerprävention: Du siehst Engpässe und Umwege, bevor sie passieren.
- Selbstschutz: Du nimmst Gefühle wahr, ohne sie zu übernehmen.

## Mini-Formel für dein Distanz-Toolkit (Adlerperspektive):

1. **Stopp & Atem:** Drei ruhige Atemzüge (gern 4-ein/6-aus). Schultern senken, Blick weich.
2. **Hochzoomen:** Stell dir vor, du schaust von oben auf die Situation: Wer ist beteiligt? Was passiert faktisch gerade? (3 Stichworte)
3. **Rahmen klären:** Was ist Ziel (Sicherheit /Versorgung/Kommunikation)? Was ist Zeitfenster (jetzt/in 10 Min.)?
4. **Priorität setzen:** Eine Sache zuerst. Formuliere sie laut: „Erst X, dann Y.“
5. **Rolle wählen:** Welche Rolle brauchst du jetzt: Leiten, Beruhigen, Koordinieren? (eine wählen)
6. **Nächster Schritt:** Konkrete Aktion + ggf. Bitte an andere: „Wer übernimmt 5 Minuten ...?“



## Tool 3 – Andere Brille

Bist du sicher, dass deine Brille stimmt?

Vielleicht klebst du manchmal an deiner Sicht: Gefühle sind stark, Gedanken drehen sich im Kreis, die Lösung wirkt eng. Eine andere Brille aufsetzen heißt: **bewusst** eine **fremde** Perspektive einnehmen (z. B. Kollegin, Patient, Ärztin, Qualitätsmanagement, „Zukunfts-Ich“). Das schafft Abstand, neue Ideen und oft sofort mehr Gelassenheit.

### Warum das hilft

- Abstand statt Alarm: Perspektivwechsel senkt innere Aufladung – der Kopf wird weit.
- Mehr Lösungswege: Jede Rolle achtet auf andere Fakten (Sicherheit, Zeit, Gefühl, Regel).
- Bessere Entscheidungen: Du erkennst blinde Flecken und siehst Prioritäten klarer.
- Empathie ohne Verschmelzung: Du verstehst das Gegenüber, bleibst aber bei dir.
- Deeskalation: Wer mehrere Sichtweisen würdigt, spricht ruhiger und wird eher gehört.

**wie würde es:**

...meine beste Freundin / mein bester Freund das sehen?

...Buddha sehen

...Trump sehen

...der Dalai Lama **sehen**

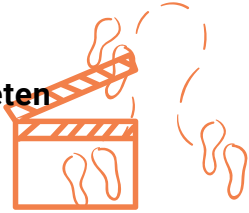
.....

**Was würde er/sie mir raten?"**



## Tool 4 – Aus der Szene treten (Dissoziation)

Einen Schritt weiter gehen



Du gehst innerlich einen Schritt „aus dir heraus“, schaust wie eine außenstehende Person auf die Situation – und gewinnst sofort Abstand, Klarheit und Wahlfreiheit.

### Warum das hilft

- Alarm sinkt: Wenn du dich selbst „von außen“ siehst, beruhigt sich das Nervensystem (weniger Adrenalin, mehr Parasympathikus).
- Klarer Blick: Fakten statt Sog der Gefühle – dein Kopf wird weit.
- Bessere Entscheidungen: Du erkennst Prioritäten und Fehlerquellen schneller.
- Selbstschutz: Du bist nah am Menschen, ohne mitzuleiden oder dich zu verlieren.

### So geht's (Schritt für Schritt)

1. Stopp & Atem – 2–3 ruhige Atemzüge (z. B. 4 ein / 6 aus).
2. Rauszoomen – stell dir vor, du trittst einen Schritt neben dich oder siehst die Szene wie durch eine Kamera von oben.
3. Beschreiben, nicht bewerten – nenne 3 Fakten: „Uhrzeit ..., Person A ..., ich stehe ...“.
4. Ziel & Sicherheit – Was ist jetzt das Ziel? (z. B. Schmerz lindern, Sturz vermeiden, Ruhe herstellen).
5. Ein nächster Schritt – formuliere laut: „Erst X, dann Y.“
6. Zurück in die Szene – setze den Schritt um; Stimme ruhig, Sätze kurz.

### Merksatz:

**Raus aus dem Sog – rein in die Führung.**



### Gute Sätze für die Dissoziation

- „Fakt ist ... Nächster Schritt ist ...“
- „Ich wähle eine Sache zuerst.“
- „Ich bleibe respektvoll und klar.“

### Häufige Stolpersteine – und Gegenmittel

- Zu lange „draußen bleiben“ → Max. 90 Sekunden Abstand, dann handeln.
- Bewerten statt beobachten → immer Fakten zuerst (wer, was, wo, seit wann).
- Kälte verwechseln → Dissoziation ist kurzer Schutz, keine Distanz zum Menschen.

### Wann besonders sinnvoll?

- Wenn dich starke Emotionen „ziehen“ (Wut, Angst, Trauer).

- Bei vielen gleichzeitigen Anforderungen (Klingeln, Anrufe, Alarme).
- Nach heiklen Vorfällen, um ruhig weiterzuarbeiten.

**Ein Schritt neben dich – und du führst die Situation, statt dass sie dich führt.**

### Meta-Dissoziation für Fortgeschrittene

Die Form bleibt gleich – du trittst innerlich einen Schritt aus der Szene. **Jetzt gehst du einen Schritt weiter:**

Du beobachtest dich, wie du dich beobachtest. Dadurch entsteht ein noch größerer Ruhe- und Klarheitsraum. Gedanken und Gefühle werden sichtbar, ohne dich mitzuziehen. Entscheidungen werden leichter.

## 5./6. SELBSTBERUHIGUNG & MENTALE STRATEGIEN IM PFLEGEALLTAG

Im Pflegealltag passiert oft alles gleichzeitig: ein Alarm, eine Frage, eine Beschwerde – und schon greift der automatische Modus.

Auf einen **Reiz** folgt eine **Reaktion**, **bevor** der Kopf richtig dabei ist.

Das ist die **Reiz-Reaktionsfalle**: impulsiv, laut, hektisch – und hinterher ärgerst du dich vielleicht über Ton oder Entscheidung.

**Selbstberuhigung heißt: eine Mikro-Pause zwischen Reiz und Reaktion setzen.** Für wenige Sekunden beruhigst du dein Nervensystem,

holst dir Überblick zurück und wählst dann bewusst den nächsten guten Schritt. Das schützt Patient:innen, das Team – und dich.

### Woran erkennst du den inneren Alarm?

Typisch sind „Atem oben“, fester Kiefer, hochgezogene Schultern, der Drang, alles sofort zu lösen, und eine Sprache, die schneller und lauter wird. Sobald du diese Zeichen bemerkst, starte die **Vier-Schritt-Mikropause**:



## Vier-Schritt-Mikropause:

einmal lang ausatmen, Schultern senken und Füße spüren, das Ziel benennen („Sicherheit zuerst“), dann die Reihenfolge laut aussprechen: „Erst X, dann Y.“ Dieser Mini-Ablauf dauert 10–20 Sekunden – und er entscheidet oft über Ruhe statt Hektik.

## Ein Beispiel:

Zwei Klingeln gehen gleichzeitig. Du atmest dreimal lang aus, sagst ruhig: „Erst Zimmer 12, dann 13“, und funkt eine kurze Bitte: „Wer übernimmt 13 für fünf Minuten?“ Dadurch priorisierst du, reduzierst Fehler und bleibst ansprechbar. Oder ein heikles

Angehörigengespräch steht an: drei Atemzüge 4-ein/6-aus, dann ein klarer, respektvoller Satz: „Ich sehe Ihre Sorge. Zuerst sichere ich die Schmerzbehandlung, dann sprechen wir in fünf Minuten weiter.“ Die Kombination aus Atmung und kurzer Sprache wirkt deeskalierend und schafft Verlässlichkeit.

## Auf die Mikropause folgt die mentale Steuerung.

Hier helfen vier einfache Bausteine



**1. Gedankenstopp plus Ersatzsatz.** Sobald Grübeln oder innere Panik auftaucht, sag dir leise „Stopp. Fakt vor Deutung. Nächster Schritt ist ...“ und nenne genau eine Aktion.

**2. Perspektivwechsel** („andere Brille“). Frag dich kurz: Was wäre jetzt aus Sicht der Patientin „gut genug“? Oder: Was sähe meine ruhigste Kollegin als Priorität? 60–90 Sekunden reichen, um blinde Flecken zu schließen.

**3. Reframing.** Nimm Störungen als Signale: nicht „schon wieder unterbrochen“, sondern „Hinweis, neu zu priorisieren“. Das senkt Ärger und öffnet Handlungsspielraum. sie ohne Nachdenken abrufbar sind.

**4. Wenn-Dann-Pläne.** Verabrede mit dir selbst einfache Regeln: „Wenn zwei Klingeln parallel, dann atme ich dreimal aus, priorisiere laut und bitte um 5-Minuten-Übernahme.“ Solche Pläne machen in Stresslagen den Unterschied, weil sie ohne Nachdenken abrufbar sind.

Auch die **Team-Kurzsprache** unterstützt dich: Sprich im Telegrammstil – Wer macht was bis wann? „Ich sichere Zimmer 12, Rückmeldung um 10:15.“ „Kann jemand 13 für fünf Minuten übernehmen?“ Diese Klarheit entlastet und verhindert Missverständnisse.

Offenes Unerledigtes parkt auf einem Parkzettel (Stichwort + Zeit), damit der Kopf frei bleibt; später reichen 60 Sekunden Mini-Debrief:

Was lief gut? Was ändere ich beim nächsten Mal?

## Nutzen für dich:

- Weniger Überreaktionen
- klarere Entscheidungen
- sicherere Kommunikation.
- Du schützt dich vor Erschöpfung – und bleibst zugleich nah am Menschen, klar

## Das passiert - das kannst du tun

Trigger → Alarm → Automatismus (scharfer Ton, Rückzug, „Rette-alles-Modus“).

**Ziel:** Mikro-Pause einbauen → erst regulieren, dann handeln. **„Pause schafft Wahl.“**

STOPP-Reset

**S** – Stopp. Füße spüren.

**T** – Tief ausatmen (gern mit Lippenflattern).

**O** – Orientieren: Was passiert in mir/um mich?  
**P** – Perspektive: Was ist jetzt sicherheitsrelevant? Perspektivwechsel (Reframing): „Was ist hier trotz allem gut? Was lerne ich?“

**P** – Plan: Ein nächster Schritt.



# FIRST AID KIT GELASSENHEIT



**Mini-Ritual LOS** (2 Minuten, im Stehen)

**Luft holen:** 6 Ausatmungen zählen.

**Ordnen:** 1 Priorität laut benennen.

**Schritt setzen:** den nächsten Mini-Schritt tun.



## MONKEY-MIND

– schnell erkennen, schnell stoppen

Der Gedanken-Affe springt los bei „immer/nie/allein/katastrophal“.

Typische Sätze im Dienst:

- „Ich muss alles gleichzeitig schaffen.“
- „Wenn ich einen Fehler mache, bin ich schlecht.“
- „Keiner hilft mir.“

## Mini-Stop (10–20 Sek.):

Stopp (leise sagen)

→ Ausatmen (lang) →

Umschalten: „Erst X, dann Y.“

## BAUCHATMUNG

(Dirga Pranayama)

Wirkung: Beruhigt das Nervensystem, senkt Puls und Blutdruck, löst Anspannung.

1. Setze oder lege dich bequem hin.
2. Lege eine Hand auf den Bauch.
3. Atme langsam durch die Nase ein – der Bauch hebt sich
4. Atme langsam durch die Nase aus – der Bauch senkt sich.
5. Verlängere allmählich die Ausatmung (z. B. 4 Sekunden ein, 6 Sekunden aus).

**Tipp:** Ideal vor dem Schlafen, in Pausen oder nach stressigen Situationen.

## VERLÄNGERTE AUSATMUNG

(Vishama Vritti Pranayama)

Wirkung: Aktiviert den Parasympathikus (Entspannungsnerv), baut Stress ab.

1. Atme 4 Sekunden ein.
2. Atme 6–8 Sekunden aus.
3. Wiederhole 10 Runden.

**Tipp:** Perfekt im Alltag oder im Büro – du brauchst keine Yogamatte.

## 3 GÄNGE ATMUNG / WELLENATMUNG

(fließende Dirga-Atmung)

Wirkung: Löst innere Unruhe und Anspannung im Brust- und Bauchraum.

1. Einatmung: Atemzüge in die **Brust** (Hand aufs Brustbein), bei den Schlüsselbeinen und Schultern spüren – Weite, Öffnung
2. Einatmung: Atemzüge die **Flanken** (z. B. Hände seitlich an die Rippen), **Brustkorb** weitet sich – Weite, Öffnung
3. Einatmung: Atemzüge in den **Bauch** (Hand auf den unteren Bauch), bis weit runter in die Beckenschale – Weite, Öffnung

Je nachdem wie geübt du bist, 3 – 6 Sekunden

1. Ausatmung: Aus dem **Bauch** – Loslassen, Entspannung
2. Ausatmung: Aus den **Rippenbereich** – Loslassen, Entspannung
3. Ausatmung: Aus dem **Brustraum** – Loslassen, Entspannung



## WECHSELATMUNG

(Nadi Shodhana) – für tiefe Ruhe



Wirkung: Harmonisiert das Nervensystem, klärt den Geist, bringt innere Balance.

(vereinfachte Version):

1. Schließe das rechte Nasenloch mit dem Daumen.
2. Atme **links ein**.
3. Schließe dann das linke Nasenloch mit dem Ringfinger, öffne rechts.  
Atme **rechts aus**.
4. **Rechts ein** –
5. Seitenwechsel – links aus/links ein usw.

Tipp: Ideal zur mentalen Entlastung, z. B. nach der Arbeit oder vor dem Schlaf.



## AMPEL-SELBSTTEST

Wenn du Anzeichen wahrnimmst, mach den Ampel-Selbsttest. Werde dir ganz **klar**, in welcher Stufe und Farbe du gerade bist und handle bitte entsprechen:

- Grün = ok
- Gelb = Tool nutzen
- Rot = Pause + Teamhilfe.



## MINI-STOP

(10–20 Sek.)

Wenn es wirklich mal ganz schnell gehen muss:

1. **Stopp** (leise sagen) →
2. **Ausatmen** (lang) →
3. **Umschalten**: z.B. „Erst A, dann B“



## BOXATMUNG

Eine einfache, zählbare Atemtechnik: Einatmen – Halten – Ausatmen – Halten, alle vier Phasen gleich lang. Durch die klare Struktur beruhigt sich das Nervensystem, der Kopf wird wieder weit.

Nutzen auf einen Blick

- Schnelle Regulation bei Druck, Nervosität, Ärger
- Mehr Fokus und ruhiger Puls (gut vor Gesprächen/Übergaben)
- Gedanken sortieren: die Zählstruktur verhindert Grübeln
- Deeskalation: ruhigere Stimme, gleichmäßiges Tempo
- Überall anwendbar: im Stehen, Sitzen, Gehen

Ausführung – Schritt für Schritt (klassisch 4–4–4–4)

Haltung: Aufrecht sitzen/stehen, Schultern sinken, Kiefer lösen.

Einatmen durch die Nase 4 zählen.

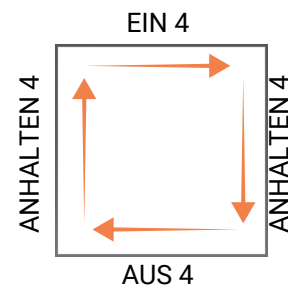
Halten (Luft anhalten) 4 zählen – sanft, ohne Pressen.

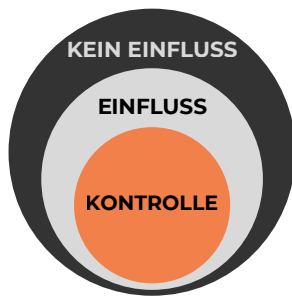
Ausatmen leise (Nase oder gespitzte Lippen) 4 zählen.

Halten nach dem Ausatmen 4 zählen.

5–8 Runden wiederholen (ca. 2–3 Minuten)

(passe die Zählänge an dich an, z.B. 3-3-3-3 oder länger)





## CIRCLE OF CONTROL

Hier besteht die Übung aus dem Bewusstwerden, in welchem Kreis befinde ich mich.

Wirkung: schafft sofortige Klarheit.

1. Bewusstwerden
2. Kontrolle (ich, jetzt): ich kann jetzt sofort handeln. Atmung, Körperhaltung, Priorität, klare Sätze.
3. Einfluss (mit anderen/Struktur): ich kann es beeinflussen z. B. Aufgaben übergeben, Standard nutzen.
4. Kein Einfluss (heute): → ok, jetzt/heute kann ich nichts ändern, anerkennen und mich schützen



## AMPEL-SELBSTTEST

Wenn du Anzeichen wahrnimmst, mach den Ampel-Selbsttest. Werde dir ganz **klar**, in welcher Stufe und Farbe du gerade bist und handle bitte entsprechen:

Grün = ok  
Gelb = Tool nutzen  
Rot = Pause + Teamhilfe.



## MINI-STOP

(10–20 Sek.)

Wenn es wirklich mal ganz schnell gehen muss:

1. **Stopp** (leise sagen) →
2. **Ausatmen** (lang) →
- 3) **Umschalten**: z.B. „Erst A, dann B“

## HULK-TECHNIK

Mini-Anspannung/Entspannung (kurze Version)



**Ziel:** Spannung schnell lösen, Puls und Atmung beruhigen, Kopf klären.

## Wozu gut?

- senkt muskuläre Grundspannung
- beruhigt das Nervensystem (über längere Ausatmung)
- macht dich wieder handlungsfähig in Stressmomenten

Ablauf (im Sitzen oder Stehen)

Haltung aufrecht, Füße stabil. Atme einmal lang aus. Spanne jeden Bereich ca 5 Sekunden an, löse auf und spüre ca. 10 Sekunden nach

Hände/Unterarme  
Fäuste leicht ballen

Schultern/Nacken  
Schultern sanft zu den Ohren heben,

Kiefer Gesicht  
Kiefer sanft schließen, Lippen aufeinander, Stirn weich.

Bauchmitte  
Bauch leicht nach innen ziehen

Füße/Waden  
Zehen Richtung Fersen ziehen (ohne krampfen),

Zum Abschluss 3 Atemzüge: 4 ein / 6 aus.  
Satz im Kopf: erst lösen – dann handeln.

## Hinweise

- nur sanft anspannen (ca. 50–70 % deiner Kraft), niemals in Schmerz gehen.
- bei Schwindel/Schmerz: sofort reduzieren oder abbrechen.
- du kannst einzelne Schritte auch einzeln einsetzen (z. B. nur Schultern/Nacken vor einem Gespräch).



## **WAS DU KONKRET GEGEN GRÜBELSCHLEIFEN TUN KANNST:**

### **GRÜBELTERMIN:**

Nimm dir bewusst maximal 10 Minuten Zeit dafür

1. Schreibe alles ungefiltert auf (2–3 Minuten) - entlastet den Kopf
2. Was kannst du JETZT ändern? Das tue. - gibt dir Selbstwirksamkeit
3. Alles andere parke hier. Lege den Zettel ab und sage dir bewusst: „Es ist jetzt Ruhe. Ich kümmerge mich später darum.“ - setzt eine klare innere Grenze

### **GEDANKEN STOPPEN – BENENNEN STATT BEKÄMPFEN**

Sag zur dir (am besten laut): „Stopp - Ich grüble gerade.“

Allein das Benennen schafft Abstand. Du steigst aus der Identifikation aus.

### **KÖRPER AKTIVIEREN**

Grübeln ist ein Kopfphänomen. Bewegung unterbricht die Schleife zuverlässig:

- 5–10 Minuten zügiges Gehen
- kaltes Wasser über Hände/Gesicht
- bewusstes Atmen (länger aus als ein)



## BONUS

Hier findest du eine relevante Auswahl zum Thema Gelassenheit

|                     |                                                                         |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 3 Gänge Atmung      | <a href="https://youtu.be/aarGOCGzDn">https://youtu.be/aarGOCGzDn</a>   |
| Zirkustechnik       | <a href="https://youtu.be/r6kVsH8JEI4">https://youtu.be/r6kVsH8JEI4</a> |
| Wusch Wisch Technik | <a href="https://youtu.be/dTU-4rRJXeo">https://youtu.be/dTU-4rRJXeo</a> |
| Shoulder Relax      | <a href="https://youtu.be/cxkW0lrO_nM">https://youtu.be/cxkW0lrO_nM</a> |
| Körperhaltung       | <a href="https://youtu.be/bJOKcSibUpM">https://youtu.be/bJOKcSibUpM</a> |
| Hulk Technik        | <a href="https://youtu.be/MYg14at4QoI">https://youtu.be/MYg14at4QoI</a> |
| Gedankenstopp       | <a href="https://youtu.be/la7pCAASfr8">https://youtu.be/la7pCAASfr8</a> |
| Achtsme Acht        | <a href="https://youtu.be/MqqxKuxx8FM">https://youtu.be/MqqxKuxx8FM</a> |

## ZUSAMMENFASSUNG



**Pflegesituationen können herausfordernd, emotional und stressgeladen sein. Wer hier gelassen bleiben will, braucht psychologische Werkzeuge, ein gutes Selbstmanagement und die Fähigkeit, auch in Drucksituationen klar zu handeln. Dieses Workbook unterstützt dich dabei, die Inhalte des Seminars nachhaltig zu festigen.**

”

*„Du hast Macht über deinen Geist – nicht über äußere Ereignisse.  
Erkenne das, und du wirst Stärke finden.“*

Marcus Aurelius

# **GELASSENHEIT IN FORDERNDEN SITUATIONEN HERZLICHEN DANK FÜR DEINE ZEIT**

**Anette Heidel & Alexander Brandt**  
**Alexander Brandt +49 176 320 690 30**  
**Anette Heidel +49 176 328 57**  
**E-Mail: heidel-brandt@gmx.de**



**Dein Workbook zum Download**