

Kraft zu helfen

eine Kampfansage an das Burn Out Syndrom

Eine Seminarreihe, die auf persönliche
Stärkung abzielt.

Für MitarbeiterInnen in helfenden Berufen

KRAFT ZU HELFEN ist die Basis zur
FUTURE-Ausbildung für Sterbebegleitung.



Es braucht Kraft zu helfen

Nur gestärkte Menschen können andere stärken

Der Kontext

Krankenzustände, Erschöpfungszustände, Überreiztheit, Depression, Suchtverhalten, Aussteigen aus dem helfenden Beruf können die Folgeerscheinungen ständiger psychischer und physischer Überforderung am Arbeitsplatz sein.

Die Kunst besteht darin, mit den eigenen Energien richtig hauszuhalten. Es gilt Faktoren auszuschalten, die unnötig Energie fressen, und neue Energiequellen zu erschließen.

Die Seminare im Einzelnen:

Teil 1 – Selbstmotivation und Stressbewältigung

Inhalte

- Stressauslösende Faktoren aufspüren und Lösungen finden
- Einfache Mittel zur Entspannung und zum Stressabbau
- Maßnahmen um sich im eigenen Körper wohl zu fühlen, den Körper widerstandsfähig zu halten
- Kraft gewinnen durch den konstruktiven Denkansatz
- Eigene Stärken und Fähigkeiten wahrnehmen und anerkennen
- Eigene Grenzen und Bedürfnisse wirkungsvoll kommunizieren
- Eigene Ziele erkennen und erste Schritte zu deren Erreichung zu unternehmen

Der Nutzen

In diesem ersten Teil geht es um die Beziehung der TeilnehmerInnen zu sich selbst, um die Verbesserung des Selbstbildes, um Sorgfalt im Umgang mit sich selbst. Und es geht darum, diese Sorgfalt auch auf andere auszustrahlen, im Beruf wie im Privaten, und Rücksicht zu ernten.

Die TeilnehmerInnen planen konkrete Schritte zur Verbesserung ihrer Lebenssituation.

Insgesamt erfahren die TeilnehmerInnen einen deutlichen Gewinn an Energie, Gestaltungswillen und Lebensfreude.

Teil 2 – Kommunikation, Das Nähe-Distanz-Spiel

Inhalte

- Authentisch eigene Gedanken, Ideen, Anliegen einbringen
- Den Körper als Hilfsmittel zur Kommunikation einsetzen
- Durch konstruktive Kritik Veränderungen bewirken
- Dem Gesprächspartner das Gefühl vermitteln, anzukommen
- Gezielt Beziehungsfluss aufbauen als Voraussetzung, Kooperation und gemeinsame Lösungen zu erreichen
- Die eigenen Bedürfnisse nach Nähe – Distanz wahrnehmen und konstruktiv damit umgehen
- Sich auf Aufgaben einlassen und sich davon distanzieren lernen
- Aufarbeitung von Leid und Tod in der persönlichen Lebensgeschichte, um ein förderliches Maß an Mitgefühl und Abgrenzung dazu entwickeln zu können

Der Nutzen

Die TeilnehmerInnen entwickeln Fähigkeiten und Fertigkeiten, ihre Beziehungen harmonischer, effizienter und freudvoller zu gestalten.

Sie erreichen vermehrt Akzeptanz und Wertschätzung. Ihr Selbstvertrauen wird gehoben.

Durch den bewussten Umgang mit Nähe – Distanz stellt sich Lockerheit ein, wo bislang Krampf vorherrschte. Tieferes Empfinden wird möglich, ohne davon überwältigt zu werden.

Insgesamt wächst die Zuversicht und die Kompetenz, Beziehungen in die Hand zu nehmen, aktiv zu gestalten und zu verbessern.

Die Kunst besteht darin, mit den eigenen Energien richtig hauszuhalten – Faktoren auszuschalten, die unnötig Energie fressen, und neue Energiequellen zu erschließen.

Teil 3 – Umgang mit Konflikten

Inhalt

- Zu eigenen Fehlern und Defiziten stehen und konstruktiv damit umgehen, ebenso mit Defiziten anderer
- Selbst Verantwortung übernehmen, statt andere zu beschuldigen
- Wertschätzung als ein Element konstruktiver Konfliktbewältigung
- Kritik, Konflikt als Chance nützen, die Beziehung zum Konfliktpartner auf eine neue Ebene zu stellen
- Konflikten gezielt vorbeugen
- In Krisensituationen souverän bleiben und zum richtigen Zeitpunkt die geeigneten Lösungsschritte finden
- In Konflikten vermitteln, Konfliktlösungsstrategien

Der Nutzen

Die TeilnehmerInnen lernen, in Konfliktsituationen ihren Anteil an Verantwortung ein wenig besser zu erkennen, verantwortungsvoller zu handeln. Sie schaffen sich dadurch den inneren Freiraum, so zu agieren, dass sie ihre Konfliktpartner gewinnen, anstatt sie zu verlieren. Gewinn-Gewinn-Lösungen anzustreben, anstatt Sieger-Verlierer-Lösungen, in denen letztlich beide die Verlierer sind. Sie erhöhen ihre Fähigkeit, in Konflikten zu vermitteln und in Krisensituationen ihre/n Frau/Mann zu stellen.

Insgesamt erfahren die TeilnehmerInnen eine persönliche Stärkung und bekommen professionelle Methoden zur Anwendung, um schwierige Situationen zu meistern.

Teil 4 – Gemeinsam Zukunft gestalten

Inhalt

- Wofür stehe ich? Wie sieht die Qualität des Beitrages aus, den ich gemeinsam mit anderen für unsere Kunden leisten will?
- Entscheiden für das Wesentliche – Unwichtiges weglassen
- Reflexion über Beziehungen – zu Vorgesetzten, Kollegen, zu betreuenden Menschen und deren Angehörigen
- Vorgesetzte für Verbesserungen gewinnen

- Vernetzen mit Ideen und Bestrebungen, die meinen Qualitätsbegriffen und Wertvorstellungen entsprechen
- Menschen zu Kooperation gewinnen
- Gemeinsam Projekte planen

Der Nutzen

Erfolg verleiht Flügel. Es fließt uns Kraft zu in dem Maße, in welchem wir uns mit unseren Idealen und Werten in unserer Arbeit verwirklichen. Und wir erleben einen Stop des Energieflusses in dem Maße, in dem das nicht der Fall ist. Es geht in diesem Seminarblock darum, den Mut und die Wege zu finden, Zielvorstellungen anzugehen und zu gestalten, und zwar für andere und mit anderen, nicht aber gegen andere und auf deren Kosten. Erfolge sind dann besonders beglückend, wenn sie mit anderen gemeinsam erreicht werden.

Insgesamt erfahren die TeilnehmerInnen eine Stärkung ihrer Fähigkeit zu kooperieren und andere zu Kooperation zu gewinnen, sowie neue Anstöße zu handeln und mitzugestalten.

KRAFT ZU HELFEN zielt ab

Dem Burn Out vorzubeugen durch die Fähigkeit, selbst Verantwortung für die eigene Befindlichkeit zu übernehmen.

Das Burn Out Syndrom entsteht nicht allein durch viel und intensive Arbeit. Es entsteht meist durch ein Miteinander verschiedener Faktoren: Probleme in der Familie, schlechtes Betriebsklima, Schwierigkeiten mit Vorgesetzten, mangelnde körperliche Fitness, negatives Selbstbild, in einer unerwünschten Situation stecken und keinen Ausweg wissen, ein negativistischer, destruktiver Denkansatz, Misserfolge.

Hier bietet die Seminarreihe KRAFT ZU HELFEN konkrete, umsetzbare Lösungsansätze. Eine neue Qualität in helfenden und pflegenden Berufen. Ganzheitliches Wahrnehmen und Erkennen des Menschen mit seinen Bedürfnissen stehen im Mittelpunkt aller Aktivitäten. Durch die Stärkung jedes einzelnen Mitarbeiters entsteht ein natürliches Selbstverständnis für eine menschenwürdige ganzheitliche Pflege, Begleitung und Förderung von Menschen.

Spaß haben, intensiver am Leben teilnehmen, aus innerem Überfluss an andere weitergeben können und so dem Burn Out vorbeugen durch die Fähigkeit, die eigene Ausstrahlung, das persönliche Charisma weiter zu entwickeln.

