

Wenn Sie etwas ändern möchten – und dazu haben Sie dieses Buch ja schließlich gekauft – müssen Sie bei sich selbst beginnen. Insofern beginnt der Praxisteil dieses Buches bei Ihnen höchstpersönlich. Bei dem, was Sie sind, was Sie ausmacht und wie Sie sich sehen.

## 2.1 Selbstbild

### Definition

### Selbstbild

Unter Selbstbild versteht man in der Psychologie das »Selbstkonzept, die Kognitionen und Gefühle, die man sich selbst gegenüber hat. Das Selbstbild entsteht sowohl durch die Selbstbeobachtung der eigenen Erlebnisse und des eigenen Handelns als auch durch die versch. Formen der Beurteilung durch andere (Lob, Tadel, Lohn und Strafe).«<sup>\*</sup>

\* Vgl. Selbstbild <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/selbstbild>

Ihr Selbst-Bild ist also das Bild, das Sie von sich haben. Das heißt, immer wenn Sie das Wort »Ich« benutzen, um sich selbst zu beschreiben, sprechen Sie über Ihr Selbstbild. Dazu gehören alle inneren und äußeren Eigenschaften, die Sie an sich wahrnehmen. Wenn Sie also in den Spiegel schauen, wird das, was Sie sehen, von Ihrem Unterbewusstsein bewertet und es entsteht ein Selbstbild. Das gilt zum einen für körperliche Merkmale wie Größe, Gewicht, Haut-, Haar- und Augenfarbe, Proportionen oder Besonderheiten. Noch stärker trifft diese Einschätzung jedoch Ihre nicht sichtbaren Merkmale und Eigenschaften wie Kognitionen<sup>28</sup>, Gefühle oder Fähigkeiten. So halten Sie sich vielleicht für sportlich, musikalisch, talentiert, großzügig, mutig oder ängstlich, zaghaft, unbegabt etc.

Entscheidend ist, dass Ihr Selbstbild immer subjektiv ist, genauso wie die Beurteilungen, die Ihnen andere Menschen zukommen lassen: einsatzfähig (oder nicht), teamfähig (oder nicht) etc.

<sup>28</sup> Kognition »ist ein Sammelbegriff für bewusste und unbewusste mentale Prozesse, die von Wahrnehmung bis Denken reichen.« [https://dorsch.hogrefe.com/suchergebnisse?tx\\_datamintsearch\\_pi1%5Bsearch%5D%5Bquery%5D=Kognition](https://dorsch.hogrefe.com/suchergebnisse?tx_datamintsearch_pi1%5Bsearch%5D%5Bquery%5D=Kognition)

### 3 Das Ziel im Leben



Was ist Ihr Ziel im Leben? Und warum ist das überhaupt wichtig? Im Alltag verwenden Sie viel Energie darauf, Ihre kleinen und großen Ziele zu erreichen. Dagegen ist prinzipiell auch nichts einzuwenden. Problematisch wird es, wenn Sie all diese Energie aufwenden, ohne das anvisierte Ziel überhaupt zu kennen.

Es ist auch eher ungünstig, viel Energie aufzuwenden, nur um am Ziel festzustellen, dass Sie dort eigentlich gar nicht hinwollten. Auch wäre manch ein Ziel mit viel weniger Aufwand leichter und schneller erreichbar gewesen. Zu guter Letzt gibt es noch Ziele, für die Sie Unmengen an Energiereserven aufbringen, ohne auch nur in ihre Nähe zu kommen. Ziele, die schlicht und ergreifend nicht erreichbar sind.

Daher werden wir uns in diesem Kapitel mit der Frage beschäftigen, wie Sie Ihre wahren Ziele finden, formulieren und auf dem einfachsten, also energiesparendsten Weg erreichen. Außerdem zeige ich Ihnen, wie Sie mit »Umwegen« und Rückschlägen umgehen können und was Sie tun können, um Ihr Ziel nicht aus den Augen zu verlieren. Da es hier um Ihre ganz persönlichen Ziele geht, ist dieser Abschnitt mit einigen Übungen gespickt, die Ihnen helfen werden, Ihre Ziele klarer zu erkennen.

## 3.1 Wie Sie Ziele formulieren



### Übung

#### Was sind Ihre Ziele?

Nehmen Sie sich bitte die Zeit und schreiben Sie auf einem Zettel alle Ziele auf, die Sie gerade haben. Das können kurzfristige oder Lebensziele sein. Kleine, eher unbedeutende Dinge oder Ziele, die Ihnen wirklich am Herzen liegen. Diese Liste wird die Grundlage für Ihre weitere Arbeit an Ihren Zielen sein, also nehmen Sie sich bitte die Zeit und schreiben es nieder.

Oft fällt es uns schwer herauszufinden, was wir wirklich wollen. Viel leichter ist es da schon zu wissen, was wir nicht möchten. Wenn Sie also das Gefühl haben, Ihnen fallen so recht keine Ziele ein, können Sie auch

## 4 Von Gedankenmustern und Glaubenswelten



In der Bibel heißt es »Am Anfang war das Wort...« – doch das ist nur die halbe Wahrheit. Noch vor dem Wort war der Gedanke.

Alles, was Sie täglich sehen und erleben, alles, was Sie wissen oder zu wissen glauben, sämtliche Erinnerungen, die Sie begleiten, jedes Wort, das Sie sprechen, jeder Schritt, den Sie gehen, alles ist erst einmal nur ein Gedanke. Bevor Sie einen Satz aussprechen, formt sich dieser als Gedanke in Ihnen. Noch ehe Sie losgehen, denken Sie an Ihr Ziel. Gedanken bestimmen Ihre Welt, Ihr Leben und Ihren Charakter. Nichts, was Sie unternehmen und nichts, was Sie unterlassen, funktioniert ohne einen vorherigen Gedanken. Ein Großteil Ihres Lebens findet sogar ausschließlich im Kopf statt. Gerade einmal der winzige Teil der Gegenwart bewegt sich tatsächlich um Sie herum. Hingegen befinden sich die unendlichen Weiten der Vergangenheit wie auch der Zukunft ausschließlich unterhalb Ihrer Schädeldecke.

Diese Erkenntnis eröffnet Ihnen eine großartige Möglichkeit: Da (fast) jeder Mensch in der Lage ist, seine eigenen Gedanken zu kontrollieren und zu verändern, ist es auch möglich – zumindest die eigene – Vergangenheit und Zukunft zu verändern. Das klingt an dieser Stelle vielleicht etwas mystisch, tatsächlich kennen Sie vieles davon vermutlich schon. Im Alltag nennen Sie diese Gedanken-Experimente z. B. »selbsterfüllende Prophezeiungen«.

Glaubenssätze, Gedankenmuster und Blickwinkel zeigen sehr deutlich, welche Kraft ein Gedanke hat.

### Beispiel

### Das Ende der Rassentrennung in den USA

Auch das Ende der Rassentrennung in US-Amerika war anfangs nur ein Gedanke. Ein Gedanke, der über viele Jahre unterdrückt wurde. Von der schwarzen Bevölkerung Amerikas, da sie sich nicht einmal in Gedanken traute, sich diese Freiheit vorzustellen. Von der weißen Bevölkerung vor allem aus Angst. Doch dieser eine Gedanke – Rassengleichheit – wurde im Kopf einiger weniger Menschen so groß und übermächtig, dass er sich Bahn brach. Das ist nicht etwa von allein passiert. Vielmehr hat sich der Mensch bewusst dafür entschieden, diesen Gedanken wachsen zu lassen. »I have a dream«, sagte Martin Luther King, »ich habe einen Traum«. Dieser Traum war nichts anderes als ein Gedanke, der sich entwickeln konnte, da sein Besitzer ihm Aufmerksamkeit und Raum geschenkt hat.

## 5 Wie Sie Ihren Blick auf die Welt ändern



*»Was die Raupe das Ende der Welt nennt,  
nennt der Rest der Welt Schmetterling.«*

*Laotse*

Sie wissen, dass jede Situation erst einmal neutral ist. Ob Sie Misstrauen, Ärger und Angst empfinden oder Optimismus, Freude, Neugier und Zuversicht, hängt lediglich von Ihrer Einstellung zur Situation ab. Ihre Gefühle haben nichts mit der Situation als solches zu tun, sondern lediglich mit Ihnen selbst. Denn eine Situation ist generell niemals positiv oder negativ. Ihre Einstellung ist frei wählbar.

Sie können sich bereits am Sonntag darüber ärgern, dass morgen schon wieder Montag ist. Oder Sie freuen sich über das schöne Wochenende. Und das vielleicht sogar noch am Montag.

Oder Sie sagen am schönsten Frühlingsamstag: »Ja, aber ab Mittwoch soll es ja schon wieder schlechter werden.« Mit dieser Grundeinstellung machen Sie es sich wirklich schwer, dem Leben etwas Positives abzuwerfen.

5

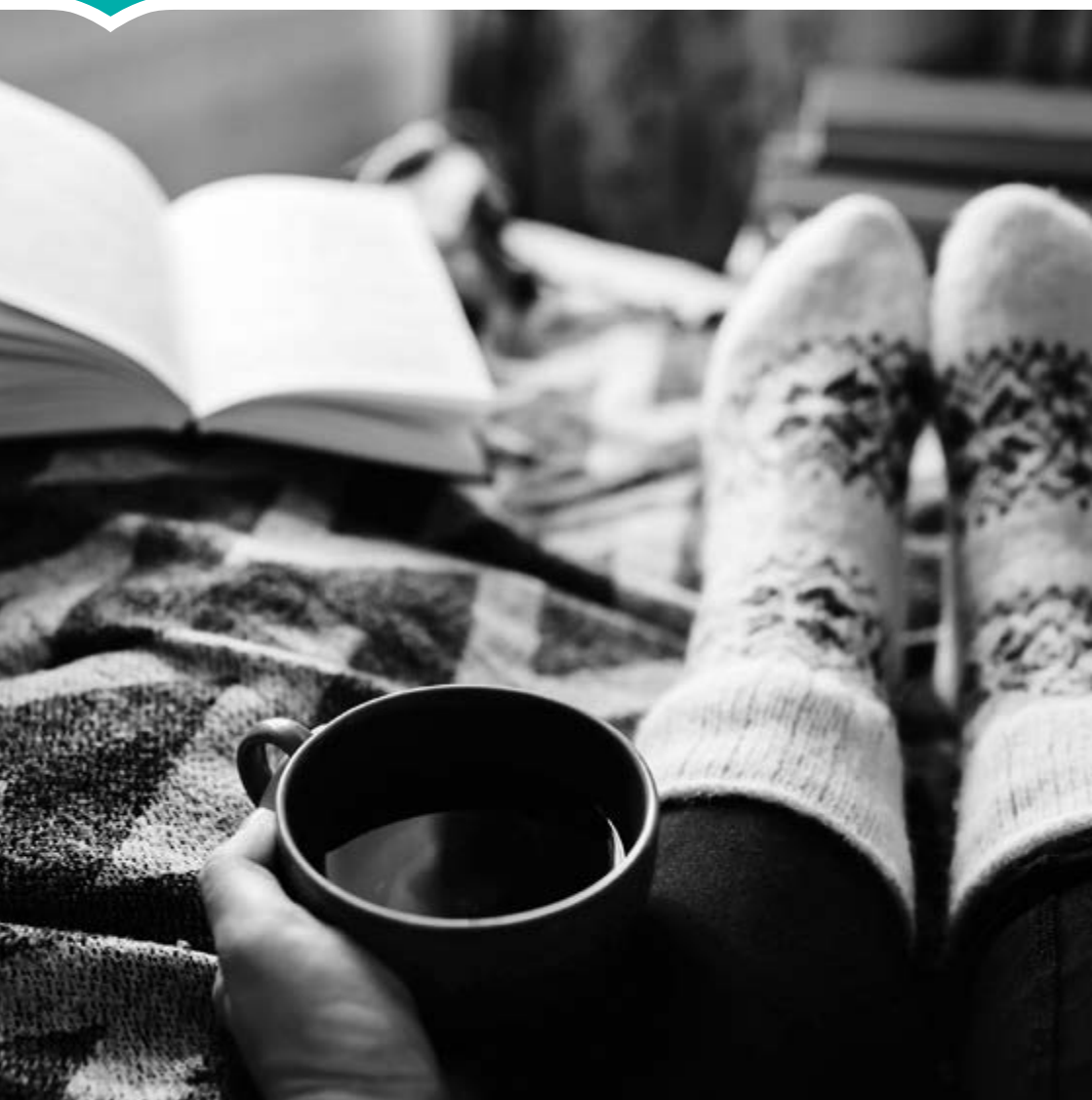
## 5.1 Veränderungen akzeptieren und begrüßen

Da ich die Hintergründe dieser Blickwinkel bereits im 4. Kapitel ausgiebig beschrieben habe (► S.108) und Sie dort auch Ansätze finden, wie Sie Ihre Sichtweise auf die Welt und die Dinge darin verändern können, möchte ich nun vor allem auf das Thema »Veränderungen« eingehen.

Wenn Neuerungen oder Veränderungen anstehen, neigen wir dazu, zunächst den (möglichen) negativen Aspekten Beachtung zu schenken. Das ist Veranlagung, denn was wir nicht kennen, macht uns Angst. Bekanntes mag der größte Unsinn sein, aber wir wissen, dass es Unsinn ist. So können wir die Situation einschätzen und damit umgehen. Wir erfahren ein trügerisches Gefühl von Sicherheit. Was hingegen neu ist, mag besser sein, könnte aber auch schlechter als das bereits Bekannte sein. Das bereitet uns Sorgen. Nicht zu wissen, was kommt, erzeugt in uns ein Gefühl von Unsicherheit.

Natürlich könnten Sie an dieser Stelle mit Ihren Glaubenssätzen (► Kap. 4.4) arbeiten. Wenn Sie besonders schwer mit Veränderungen umgehen können, sollten Sie da ansetzen: Sätze wie »Neuerungen halten viel

## 6 So zeigen Sie dem Stress die rote Karte



**Definition****Stress**

Als Stress bezeichne ich den negativen Umgang mit gedanklichem Druck, inklusive der daraus resultierenden körperlichen Reaktionen, die zu einer gefühlten Belastung führen.

Stress tritt besonders häufig in Kombination mit gefühlter Zeitnot auf, also mit dem Problem, viele Tätigkeiten in kurzer Zeit leisten zu wollen. Somit geht Stress von der eigenen Person aus, ist subjektiv und wird daher von jedem Menschen anders erlebt und empfunden.

Auch beim Stress gibt es verschiedene Wege der Problematik zu begegnen. Je nach Situation, eigenen Bedürfnissen und Art der stressigen Umstände, können unterschiedliche Lösungswege zum Ziel führen.

Am besten ist es natürlich, wenn Sie von vornherein Stress vermeiden. Tatsächlich ist das gar nichts so schwer. Viele stressende Situationen lassen sich mit diesen einfachen Tipps vermeiden.

## 6.1 Achten Sie auf Ihre Gedanken

Bringen Sie Ihre Gedanken unter Kontrolle und Sie kontrollieren Ihren Stress. Die zugrunde liegende Annahme der Gedankenkontrolle besteht darin, dass körperlicher Stress immer vom selben Gedanken ausgelöst wird, dem Gedanken »Gefahr«. Die körperliche Stressreaktion wird immer dann ausgelöst, wenn in Ihrem Gehirn die Warnleuchte für Gefahr aufblinkt. Dafür ist es unwesentlich, ob diese Bedrohung real oder eingebildet ist.

Wenn Sie also wissen, dass der stressauslösende Gedanke immer »Gefahr« ist, kann es schon reichen, sich zu fragen, ob die Situation wirklich gefährlich ist. Was kann schlimmstenfalls passieren? Was ist, wenn Sie die Arbeit nicht bis zum vorgegebenen Termin schaffen? Was passiert wirklich, wenn nicht alle Patienten bis zur Visite gewaschen sind oder wenn es ein Bewohner nicht rechtzeitig zum Morgenkreis in den Aufenthaltsraum schafft? Die Antwort ist in den meisten Fällen: Gar nichts! Es passiert schlicht nichts. Das schlimmste realistisch anzunehmende Szenario ist, dass einer Ihrer Kolleg\*innen oder Vorgesetzten Ihre Arbeitsweise kritisiert.

## 7 Schluss mit Work-Life-Balance – her mit Muße & Co.



Die Experten in Sachen »Burnout« gehen davon aus, dass eine zentrale Möglichkeit der Gesunderhaltung darin besteht, ein Gleichgewicht zwischen Arbeitszeiten (Work) und Freizeit (Life) herzustellen (► Kap.1.9.4): »Wenn Ihre Work-Life-Balance schon über mehrere Wochen massiv gestört ist, sollten Sie in Ruhe überdenken, wie Sie Ihre Arbeitslast reduzieren und Kraftquellen wieder nützen können.«<sup>33</sup>

Auch für das Konzept der Work Life Balance gibt es bislang keine einheitliche Definition. Je nach Hintergrund und Zweck wird das Thema aus Sicht der Politik, Wirtschaft, Familienbildung oder sonstigen Hintergründen heraus erklärt. Die dreiteilige Definition des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend etwa lautet.

### Definition

### Work-Life-Balance

*»Work-Life-Balance bedeutet eine neue, intelligente Verzahnung von Arbeits- und Privatleben vor dem Hintergrund einer veränderten und sich dynamisch verändernden Arbeits- und Lebenswelt.*

*Betriebliche Work-Life-Balance-Maßnahmen zielen darauf ab, erfolgreiche Berufsbiographien unter Rücksichtnahme auf private, soziale, kulturelle und gesundheitliche Erfordernisse zu ermöglichen. Ein ganz zentraler Aspekt in dieser grundsätzlichen Perspektive ist die Balance von Familie und Beruf.*

*Integrierte Work-Life-Balance-Konzepte beinhalten bedarfsspezifisch ausgestaltete Arbeitszeitmodelle, eine angepasste Arbeitsorganisation, Modelle zur Flexibilisierung des Arbeitsortes wie Telearbeit, Führungsrichtlinien sowie weitere unterstützende und gesundheitspräventive Leistungen für die Beschäftigten.«\**

\* BMFSFJ (2005): Work Life Balance. Motor für wirtschaftliches Wachstum und gesellschaftliche Stabilität. <https://www.bmfsfj.de/blob/95550/eb8fab22f858838abd0b8dad-47cbe95d/work-life-balance-data.pdf>, S. 4

## 8 Stärken Sie Körper und Geist



Alle energieliefernden bzw. reservenschonenden Verhaltensweisen der letzten sechs Kapitel beziehen sich ausschließlich auf die Arbeit an Geist und Seele, an Ihren Gedanken und Werten. Im letzten Praxis-Kapitel dieses Buches möchte ich mich nun mit der physischen Seite, mit dem Körper, beschäftigen. Schließlich bilden Körper, Geist und Seele eine Einheit.

Ein kleiner Hinweis: Ich werde jetzt nicht die gesamte Physiologie erläutern. Das würde Bibliotheken füllen. Mir geht es darum, Ihnen im Folgenden einige wichtige Punkte zu bieten.

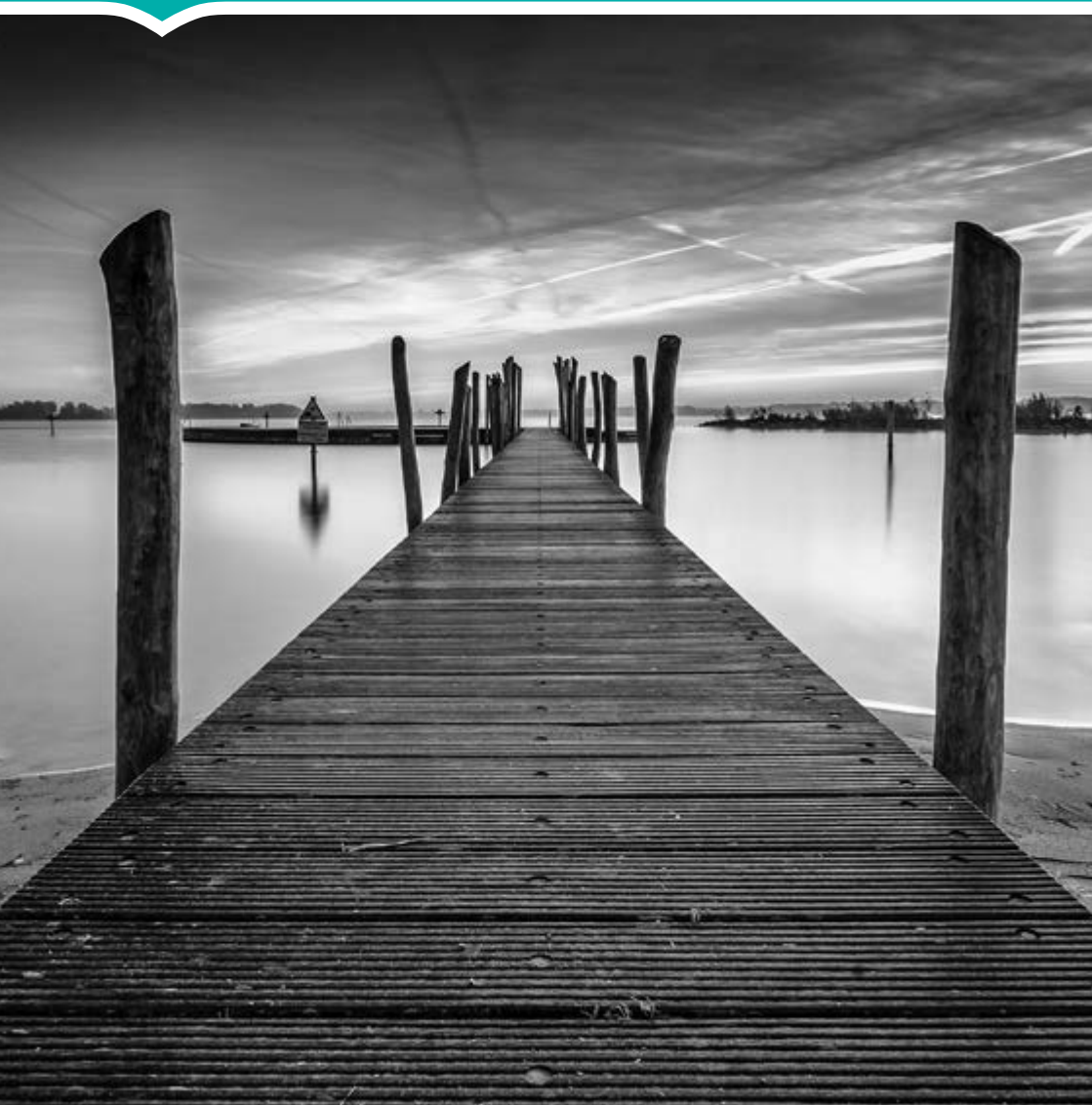
## 8.1 »Du bist, was Du isst«

Viele Mythen, Wahrheiten und Forschungsergebnisse ranken sich rund um die Ernährung. Für praktisch jede Nahrungsrichtung, vom Veganer über den Rohköstler bis hin zum Paleo-Anhänger, gibt es Studien, die die jeweiligen Vorteile belegen. Selbstverständlich auch Gegenstudien. Das Einzige, worin sich alle einig sind, und was wohl niemand mehr bestreitet, ist der Stellenwert der Nahrungsmittel. Egal, für welche Lebensmittel man sich entscheidet, Ernährung ist ohne jede Frage wichtig. Wie wir uns ernähren, ist entscheidend dafür, wie gesund wir sind, wie fit wir uns fühlen und wie es – von der Kleinzeh-Kapillare bis zum Gehirn – in uns aussieht.

Unser Organismus kann nur so viel Energie liefern, wie wir ihm zuführen. Mit dieser logischen Grundannahme können Sie ganz leicht selbst entscheiden, was für Sie gut ist. Seien wir mal radikal: Wie viel nützliche Energiereserven kann Ihr Körper aus Fastfood gewinnen? Welche Leistung kann Ihnen ein Schokoriegel liefern? Welchen Wert haben demgegenüber Lebensmittel, die Sie selbst anbauen und schonend gegart auf den Tisch bringen?

Natürlich weiß ich, dass Essen mehr ist als simple Nahrungsaufnahme, um Ihren Energiespeicher zu füllen. Praktisch jedes Lebensmittel kann einen Wert haben. Als Kind habe ich auf langen Urlaubsfahrten den Besuch im Fastfood-Tempel genossen. Das Eis mit extra viel Schoko und bunten Streuseln, das mir mein Opa spendierte, hatte einen Mehrwert, der die Kalorien haushoch überstieg.

## 9 Schlusswort



*»Die beste Zeit, einen Baum zu pflanzen, war vor 20 Jahren.*

*Die nächstbeste Zeit ist jetzt.«*

*Aleksej Andreevic Arakceev*

Wenn Sie das Buch bis hier hin durchgearbeitet haben, werden Sie viele neue Erkenntnisse erlangt haben und hoffentlich voller Tatendrang sein, zumindest einiges davon in die Tat umzusetzen. Aber ich darf Ihnen hier eine ernstgemeinte Warnung zukommen lassen: Genau das kann schiefgehen. Wenn Sie jetzt der Meinung sein sollten, sich an allen Ecken und Enden ändern zu müssen, geht Ihr Geist ganz schnell in den Streik und Sie verändern am Ende gar nichts.



### **Tipp**

Suchen Sie sich bitte zunächst einen Punkt aus, um diesen ganz bewusst und mit genug Zeit für Rückschläge zu verändern. Erst wenn diese Änderung vollkommen in Ihr Leben integriert ist, widmen Sie sich dem nächsten Punkt. So verfahren Sie so lange, bis Sie alle für sich wichtigen Inhalte übernehmen konnten.

9

Vielleicht finden Sie aber auch bei jedem Ansatz Dutzende gute Gründe, warum das bei Ihnen nicht umsetzbar ist. Dann fragen Sie sich stattdessen: Wie kann das bei mir funktionieren?

Finden Sie eigene Wege und adaptieren Sie meine Empfehlungen so lange, bis sie für Sie und Ihr Leben passend sind. Denn oft investiert unser auf Beständigkeit gepoltes Gehirn sehr viel Energie in Ausreden, bevor es sich auch nur eine Minute dazu hinreißen lässt, Lösungen zu finden. Steffen Kirchner<sup>40</sup> hat dieses Phänomen »Problemtrüffelschwein« genannt, und

<sup>40</sup> Kirchner S (2020): »Wie überwinde ich Selbstzweifel? So steigerst du sofort dein Selbstvertrauen«. Rede auf der Gedanken-Tanken-Bühne vom Juni 2020.  
<https://www.youtube.com/watch?v=GBVDaXr4rw0&t=14s>

## 10 Die Notfallstrategien für die Kitteltasche



Im Pflegealltag ist wenig Zeit für lange Übungen. Mit den folgenden Tipps schaffen Sie es trotzdem, gesund und energiegeladen zu bleiben. Die Tipps sind einfach in der Umsetzung, brauchen keine Hilfsmittel und können auch im Arbeitsalltag angewendet werden.

## 10.1 Bei Kritik vom Chef, Angehörigen, Patienten

Wenn Sie sich durch kritische Äußerungen belastet fühlen, machen Sie sich bewusst: Es geht um etwas, dass Sie getan oder unterlassen haben, um eine Handlung. Es betrifft nicht Sie als Menschen. Wenn Sie also eine Arbeit schlecht ausgeführt haben, dann war diese Leistung schlecht, das bedeutet jedoch noch lange nicht, dass Sie ein schlechter Mensch sind.



Ihre Handlungsstrategie: Machen Sie sich in diesem Moment bewusst »Ich bin ein wertvoller Mensch. Ich habe Fehler und Schwächen, aber ich bin trotzdem liebenswert«. Suchen Sie nach Lösungen für das Problem, aber auch nach ihrem Wert.

10

## 10.2 Nach dem Dienst loslassen

Ein Tag im Zeichen der Pflege kann schon ganz schön Energie kosten. Damit Sie unangenehme Erlebnisse nicht über den Feierabend hinaus belasten, empfiehlt sich das Ritual des Wäschewechsels. Mit dem Abstreifen der Kleidung werden auch die Geschichten und Geschehnisse des Tages abgelegt. Sie bleiben an der Dienstkleidung haften und können in der Wäschebox entsorgt werden. Gedanklich ziehen Sie anschließend gemeinsam mit der Alltagskleidung auch ihr »Alltags-Ich« an.

## Register

5-4-3-2-1 Meditation 235

Achtsamkeit 73

Angst 139

Arbeit 197

Bedürfnisse 33, 67

Bewegung 195, 236

Burnout 19

– Definition 19

– Konzept 24

– Pflege 30

– Phasen 22

– Prophylaxe 26

– Symptome 21

Burnout-Charakter 32

Burnout-Prophylaxe

– eigenverantwortliche 36

Dankbarkeit 168, 253

Denkfallen 131

Denkmuster 158

Eigenverantwortung 27, 75, 82

Eisenhower-Methode 194

Energie 42

Energiestatus 40

Engagement 33

Erfolge 34

Erholungsphasen 231

Ernährung 223

Fehler 65

Fehler-Politik 66

Flow 199

Freizeit 194

Gedanken 155, 190

Glaubenssätze 150

Glück 210

Hoffnung 102

Knockout 29, 35

– Definition 36

Kognition 49

Körper-Energie 37

Kreativität 219

Krisen 182

Lebensrückschau 106

Loslass-Plan 115

Multitasking 199

Muße 203

Mut 180

Negativierung 87

Notfallstrategien 248

Opferrolle 113

- Pareto-Prinzip 103
- Pausen 205, 234
- Perfektion 65
- Prophezeiungen
  - selbsterfüllende 145
- Reflexion 128
- Regenspaziergang 168
- Rituale 191
- Rumination 128
- Schlaf 227
- Schweinehund
  - innere 178
- Selbstbild 49
- Selbstempathie 67, 68
- Selbstliebe 62
- Selbstvertrauen 59
- Selbstwahrnehmung 51
- Selbstwert 52
- Selbstwertfalle 57
- Situationen
  - unangenehme 173
- Sorgen 136
- Stress 189, 195
- Struktur 196
- U-Bahn Prinzip 173
- Veränderungen 165
- Verantwortung 84, 251
  - übernehmen 126
- Vergebung 123
- Vergleiche 214
- Verneinungen 87
- Waldbaden 74
- Wertschätzung 254
- Work-Life-Balance 44, 201, 202
- Zeitfresser 191
- Ziele 86
  - Checkliste 99
  - erreichen 93
  - formulieren 86
- Ziel-Meditation 97
- Zufriedenheit 207

# Kraft und innere Stärke für Krisenzeiten



Gabriela Koslowski

## Resilienz in der Pflege

Sie sind stärker als Sie glauben

200 Seiten, Softcover  
ISBN 978-3-89993-986-6  
€ 26,95

Auch als E-Book erhältlich

- Zeitmanagement & Selbstliebe – kein Widerspruch für Pflegekräfte
- Individuelle Strategien im Umgang mit den eigenen Ressourcen entdecken
- Wertschätzung lernen und nie wieder vergessen

**»Dieser Taschen-Coach ist ein Wegweiser – den Proviant (die Resilienz) erhält jeder Leser unterwegs!«**

Gabriela Koslowski

Änderungen vorbehalten.

[buecher.schlutersche.de](http://buecher.schlutersche.de)



[pflegen-online.de](http://pflegen-online.de)

# Kompetente Hilfe für engagierte Pflegekräfte

Achtung, dieser Ratgeber ist anders! Gängige Burnout-Prophylaxen nehmen Vorgesetzte in die Pflicht – und scheitern damit kläglich. Als Pflegekraft sind Sie selbst am Zug, wenn es um Ihr psychisches Wohlbefinden geht!

An diesem Buch haben hunderte Seminarteilnehmer\*innen mitgewirkt. Ihre Sorgen, ihre Probleme, aber auch Ihre Lösungsansätze bahnten den Weg für einen Anti-Burnout-Ratgeber, der es in sich hat: Das Konzept der eigenverantwortlichen Burnout-Prophylaxe zeigt Ihnen, was Sie für sich selbst tun können, damit Sie gesund und zufrieden leben.

Also, weg mit den Masken und aufgesetzten Rollen! In diesem Buch brauchen Sie nicht stark, unabhängig oder perfekt zu sein. Sie müssen niemandem etwas beweisen. Für die Zeit des Lesens und Übens dürfen Sie einfach ganz Sie selbst sein. Und wer weiß, vielleicht stellen Sie am Ende sogar fest, dass »Sie selbst« ein ziemlich toller Typ sind ...

**schlütersche**  
*macht Pflege leichter*

## Die Autorin

Jennifer Melcher ist examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin. Sie absolvierte Weiterbildungen im Bereich Lehramt, mittleres und basales Pflege- und Wundmanagement. Als Referentin lehrt sie die von ihr entwickelte eigenverantwortliche Burnout-Prophylaxe in Unternehmen der Gesundheitsbranche und setzt dabei auf einfach umsetzbare Methoden für den Berufsalltag.

ISBN 978-3-8426-0865-8

