



*Pflege*  
PRAXIS



Die besten  
Strategien für  
mehr Gelassen-  
heit im Job

Margarete Stöcker

# Der Anti-Stress-Ratgeber für Pflege- und Betreuungskräfte

So bewältigen Sie berufliche Belastungen

**schlütersche**



Margarete Stöcker

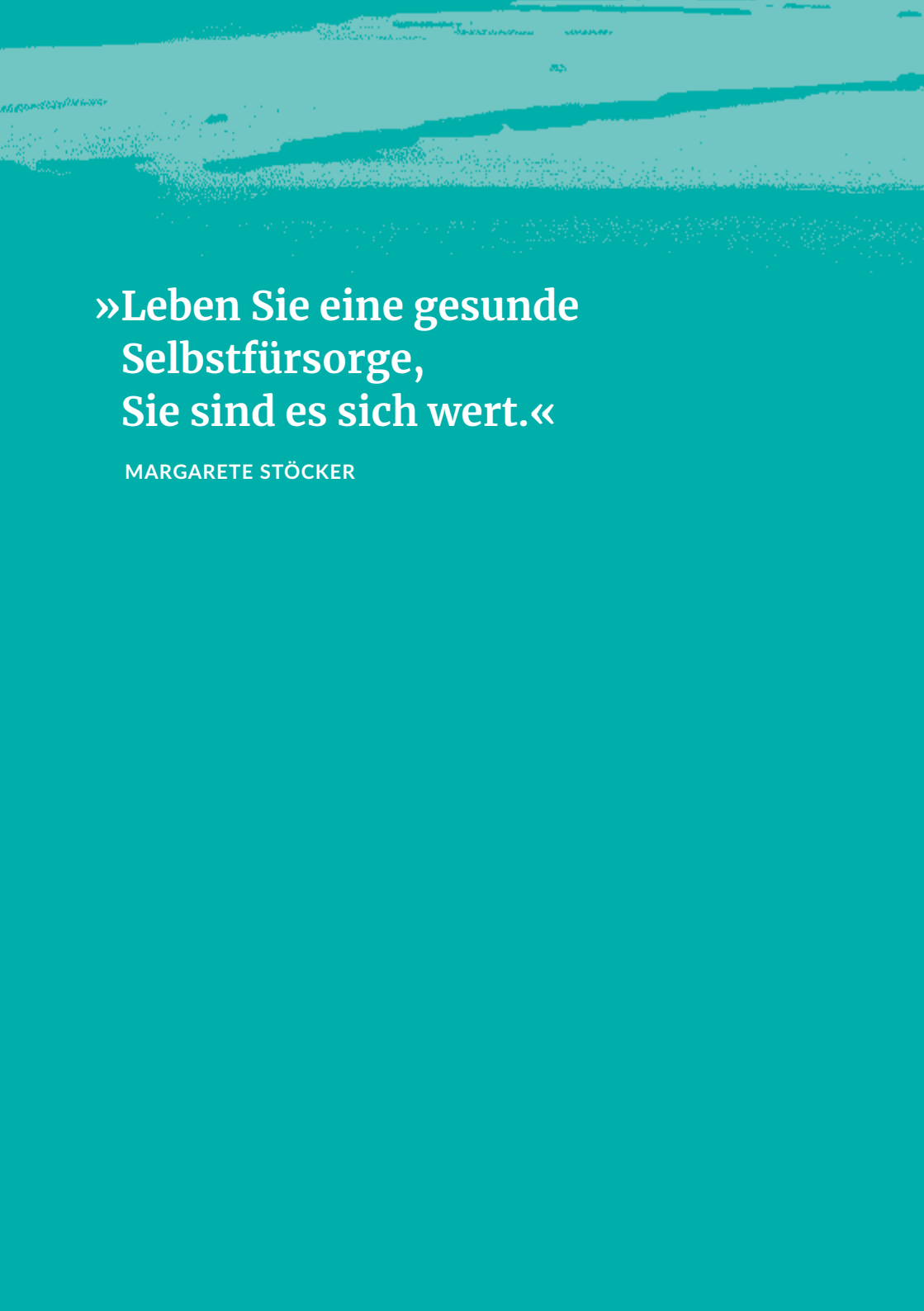
# Der Anti-Stress-Ratgeber für Pflege- und Betreuungskräfte

So bewältigen Sie berufliche Belastungen

**Die besten  
Strategien für  
mehr Gelassen-  
heit im Job**

**schlütersche**

**Margarete Stöcker** ist examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin, Master of Arts und Master of Science und Inhaberin des Bildungsinstituts Fortbildungsvorort.



»Leben Sie eine gesunde  
Selbstfürsorge,  
Sie sind es sich wert.«

MARGARETE STÖCKER



## pflegebrief

– die schnelle Information zwischendurch  
Anmeldung zum Newsletter unter [www.pflegen-online.de](http://www.pflegen-online.de)

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-0872-6 (Print)

ISBN 978-3-8426-9131-5 (PDF)

ISBN 978-3-8426-9132-2 (EPUB)

Originalausgabe

© 2022 Schlütersche Fachmedien GmbH, Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover  
[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch häufiger die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Claudia Flöer, Text & Konzept Flöer

Covermotiv: Stephen – [stock.adobe.com](http://stock.adobe.com)

Covergestaltung und Reihenlayout: Lichten, Hamburg

Satz: Sandra Knauer Satz · Layout · Service, Garbsen

## Inhalt

Danke .....	8
Vorwort .....	9
<b>1 Pflege – ein Beruf mit Wirkungen und Nebenwirkungen</b> .....	<b>11</b>
<b>1.1 Die Gegenwart in der stationären Pflege</b> .....	<b>14</b>
<b>1.2 Hintergründe und Rahmenbedingungen</b> .....	<b>18</b>
1.2.1 Wandel der Gesundheitsbranche und der Pflegeeinrichtungen .....	20
1.2.2 Die Ist-Situation in der Gesundheitsbranche der Pflegeeinrichtungen .....	22
<b>1.3 Die Berufsgruppe der Pflegenden</b> .....	<b>25</b>
1.3.1 Pflegefachkräfte .....	29
1.3.2 Pflegekräfte .....	31
<b>1.4 Die Berufsgruppen des Sozialen Dienstes und         Betreuungskräfte</b> .....	<b>31</b>
1.4.1 Berufsgruppen des Sozialen Dienstes .....	33
1.4.2 Berufsgruppe Betreuungskräfte .....	33
<b>2 Das Konzept der Selbstwirksamkeitserwartung</b> .....	<b>35</b>
<b>2.1 Der Weg zu mehr Selbstwertgefühl</b> .....	<b>39</b>
2.1.1 Entdecken Sie Ihre positiven Eigenschaften .....	39
2.1.2 Legen Sie eine Schatzkiste an .....	40
<b>2.2 Eine kleine Anleitung fürs Selbstcoaching</b> .....	<b>40</b>
2.2.1 Schaffen und verstärken Sie Ihre Körperanker ....	41
2.2.2 Machen Sie aus Ihren Träumen konkrete Ziele ....	43
2.2.3 Gehen Sie konstruktiv mit Kritik um .....	43
<b>2.3 Selbstwirksamkeitserwartung und Pflege</b> .....	<b>44</b>
<b>2.4 Selbstwirksamkeitserwartung im Sozialen Dienst/         in der Betreuung</b> .....	<b>46</b>

<b>3</b>	<b>Stress, Arbeitsbezogenheit und Arbeitssucht</b>	<b>47</b>
3.1	Arbeitsbedingter Stress	47
3.2	Kurzer Ausflug in die Stressforschung	48
3.3	Belastungsfaktoren als Ursachen von Stress	52
<b>4</b>	<b>Unverzichtbar: die gute Prävention</b>	<b>55</b>
4.1	Die Verhältnisprävention	56
4.2	Verhaltensprävention	58
<b>5</b>	<b>Die Verhaltensprävention</b>	<b>60</b>
5.1	Checken Sie Ihr Risikoverhalten	60
5.2	Entspannung muss sein	64
5.3	Stressimpfungsprogramme	66
5.3.1	Verhaltensänderungen durch Shaping und Chaining	67
5.3.2	Rollenspiel zum Einüben neuer Verhaltensweisen	68
5.3.3	Dysfunktionale Gedanken verändern	69
5.4	Besser schlafen	73
5.4.1	Entdecken Sie, was Sie wirklich möchten	75
5.5	Entspannungsmethoden für jeden Tag	75
5.5.1	Die Progressive Muskelrelaxation	78
5.5.2	Autogenes Training	84
5.5.3	Fantasiereisen	94
5.5.4	Meditation	101
5.5.5	Yoga Nidra	104
5.6	Bewusst atmen	105
5.7	Achtsamkeitsübungen	108
5.7.1	Achtsamkeitsmeditation	108
5.7.2	Weitere Achtsamkeitsübungen	109
5.7.3	Body-Scan	110
5.8	Entspannungsverfahren mit Bewegung	111
5.8.1	Hatha-Yoga	111
5.8.2	Qi-Gong	112
5.8.3	Die Fünf Tibeter	116
5.8.4	Pilates	117

5.9	Mandala .....	117
5.10	Für die schnelle Entspannung zwischendurch .....	122
5.10.1	Klopfen Sie den Stress ab .....	122
5.10.2	Aktivieren Sie die Thymusdrüse .....	122
5.10.3	Progressive Muskelrelaxation im Stehen .....	122
5.11	Beruhigende Massagen .....	123
5.12	Lachen Sie doch mal! .....	124
5.13	Spielen Sie wieder .....	125
5.14	Bewegen Sie sich .....	125
5.14.1	Feldenkrais .....	126
5.15	Heute schon getrommelt! .....	127
5.16	Nutzen Sie die Kraft der Düfte .....	128
5.16.1	Genussinstruktion »Duft-Erlebnis-Rausch« .....	129
5.17	Netzwerken tut gut! .....	130
6	Die Verhältnisprävention .....	132
6.1	Verringern Sie Stressoren .....	132
6.2	Passen Sie das Qualitätsmanagement an .....	133
6.3	Achten Sie auf adäquate Arbeitsumgebung .....	134
6.4	Gestalten Sie Übergaben, Besprechungen und Fallbesprechungen effizienter .....	136
6.5	Ernährungsmanagement für alle .....	138
6.6	Achten Sie aufs Miteinander .....	140
7	Umsetzung: Das betriebliche Gesundheitsmanagement .....	142
8	Exkurs: SARS-CoV-2 .....	145
9	Und jetzt sind Sie dran... ..	147
	Literatur .....	149
	Register .....	157



## *Danke*

Dank an das Team der Schlüterschen Verlagsgesellschaft, besonders an Claudia Flöer von Text & Konzept Flöer, für die Begleitung, an Sie, liebe Leser\*innen, denn kein Buch kann ohne Leser\*innen existieren. Danke an Markus Binz für die Genehmigungen zum Abdruck der Abbildungen der 5 Tibeter (fotografiert von Ulrich Landsherr).

Ein ganz besonderer Dank gebührt meinem Mann sowie meinem Sohn, die mir stets motivierend und unterstützend zur Seite standen.

## Vorwort

Wer ist der wichtigste Mensch in Ihrem Leben? Vielleicht antworten Sie jetzt spontan: »Meine Kinder, mein\*e Partner\*in und/oder meine Familie«. Sie sollten jedoch antworten, dass Sie selbst der wichtigste Mensch in Ihrem Leben sind. Denn wenn Sie auf sich nicht achten, können Sie andere – auch Ihre Familie – nicht stützen. Jede Mutter, die mit ihren Kindern eine Flugreise macht, hört bei der Sicherheitseinweisung, dass im Falle eines Druckabfalls die Sauerstoffmasken herunterfallen und sie sich zunächst selbst die Maske aufsetzen müsse und dann erst die Kinder versorgen solle. Macht sie das nicht, kann es sein, dass sie dazu nicht mehr in der Lage ist. Es geht nicht um Egoismus, wenn es um Sie selbst geht, sondern um Selbstfürsorge.

Den ersten Schritt sind Sie schon gegangen: Sie haben dieses Buch gekauft (danke!) oder ausgeliehen (immer eine gute Idee!). Der zweite ist: Sie lesen diese Zeilen. Nun steht nur noch der dritte entscheidende Schritt aus: Sie setzen die Empfehlungen, Tipps und Ideen zur Stressreduktion auch um. Das ist der entscheidende Schritt. Alle Angebote sind selbstverständlich Empfehlungen. Erst wenn Sie sie ausprobieren, können Sie feststellen, ob diese Maßnahmen etwas für Sie sind. Wenn Sie sich ein Kochbuch kaufen und es nur ins Bücherregal stellen, werden Sie davon auch nicht satt. Sie müssen die Rezepte lesen, etwas daraus kochen und essen. Nach dem gleichen Prinzip wenden Sie bitte auch meine Empfehlungen an. Bleiben Sie dran! Dies Buch soll Ihr Begleiter für eine erfolgreiche Selbstfürsorge werden.

Jedoch ersetzt dieses Buch keinen Arzt, Therapeuten oder Coach. Entspannungsverfahren haben auch »Kontraindikationen«, die ernst genommen werden müssen. Doch zunächst starte ich mit einem theoretischen Teil. Ich gebe Ihnen Hintergrundinformationen zum Thema Pflegeberufe bzw. zum Erleben von Stress. Die Komplexität der beruflichen und (privaten) Aufgaben nimmt kontinuierlich zu. Immer mehr Arbeit verteilt sich auf immer weniger Schultern.

Seit vielen Jahren bin ich im Bereich der Pflege tätig, als Krankenschwester, heute Kranken- und Gesundheitspfleger genannt, als Fachkrankenschwester für Psychiatrie, in Leitungsfunktion in der stationären Pflege und als

selbstständige Referentin für Einrichtungen des Gesundheitswesens. Ich kenne zahlreiche Facetten der Pflege und Betreuung. Jeder Tätigkeitsbereich hat seine Besonderheiten und Herausforderungen, seine Freuden und Belastungen. Der Pflegeberuf ist ein sehr anspruchsvoller und vielseitiger Beruf. Pflegebedürftige brauchen dringend fachliche und empathische professionell Tätige, damit sie gut versorgt und begleitet werden. Kurzum: Sie brauchen Menschen wie Sie. Jedoch kann nicht bearbeiteter Druck und erlebter Stress dazu führen, im schlimmsten Fall diesen Beruf zu verlassen und/oder selbst zu erkranken. Somit war es naheliegend, mich des Themas Stress zu stellen und Ihnen Möglichkeiten der Neubewertung, der Ver- und/oder Bearbeitung vorzustellen.

Im Vordergrund der theoretischen Beschreibungen steht die stationäre Langzeitpflege, jedoch sind alle Angebote grundsätzlich für alle Akteure im Gesundheitswesen zu verstehen, in Einrichtungen, ambulanten Diensten und Krankenhäusern. Zu den Akteuren gehören die Mitarbeiter\*innen der Pflege, Betreuung, des Sozialen Dienstes, von Hauswirtschaft, Verwaltung, Reinigung und alle weiteren Mitarbeiter\*innen des Gesundheitssystems.

Bis zum vierten Kapitel erfahren Sie theoretisches Hintergrundwissen. Dazu gehört die Entwicklung der Pflege und der Einrichtungen der Langzeitpflege. Was das Thema Stress angeht, erfahren Sie, dass es verschiedene Sichtweisen gibt und wie Stress im Körper physiologisch abläuft. Nach einer Vorstellung von Verhaltens- und Verhältnispräventionen geht es ab Kapitel fünf ganz praktisch mit vielen Maßnahmen weiter.

Sie finden in diesem Buch viele Praxisberichte von Mitarbeiter\*innen verschiedener Berufsgruppen und aus unterschiedlichen Aufgabenbereichen. Ich habe viele Gespräche geführt und nicht immer ging es dabei nur um positive Erfahrungen. Jedoch waren die meisten Erfahrungen für die Gesprächspartner\*innen angenehm und gewinnbringend.

# 1 Pflege – ein Beruf mit Wirkungen und Nebenwirkungen

*»Mir fällt immer wieder zwischendurch ein, was alles gemacht werden müsste, aber dann geht es wieder weiter. Es sind ja auch die vielen Kleinigkeiten, Ordnung in den Zimmern machen (...) Wir sind einfach zu wenig, wir brauchen zwei Leute mehr.«<sup>1</sup>* Dieses Zitat einer Altenpflegerin stammt aus dem Jahre 2003. 19 Jahre später beherrschen die Themen Pflegenotstand, Zeitnot, Stressbelastung, Überforderung und Berufsausstieg das Gesundheitssystem nach wie vor. Wer soll sich um unsere »Alten« kümmern? Arbeitsüberbelastung im Pflege- und Beschäftigungsberuf! Täglich sind derartige Meldungen in sozialen Medien und in öffentlichen Nachrichtensektoren zu lesen und zu hören. Belastungen am Arbeitsplatz in der Pflege nehmen kontinuierlich zu, beispielsweise dadurch bedingt, dass sich Aufgaben zunehmend verdichten und Anforderungen in immer kürzerer Zeit erledigt werden müssen. Zudem steigt die Zahl der pflegebedürftigen Menschen (► Abb. 1).

Experten erwarten in Deutschland bis zum Jahr 2060 einen weiteren Anstieg an Pflegebedürftigen auf 4,53 Millionen Menschen. Daraus lässt sich schließen, dass sich im Zuge dieser Problematik die Versorgungsengpässe noch verstärken können und dass, vor allem im Hinblick auf den bereits bestehenden Pflegefachkräftemangel, die Zahlen weiter steigen können. Die in der Abbildung 2 dargestellte Prognose des Statistischen Bundesamtes zeigt, dass der Bedarf an stationären Pflegekräften kontinuierlich wächst. Es wird prognostiziert, dass der Pflegemangel bis zum Jahr 2035 schätzungsweise auf knapp 500.000 offene Stellen für Pflegekräfte ansteigen wird<sup>2</sup> (► Abb. 2).

---

<sup>1</sup> Koch-Straube U (2003): Fremde Welt Pflegeheim. Huber, Bern., S. 19

<sup>2</sup> <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/172651/umfrage/bedarf-an-pflegekraeften-2025/>

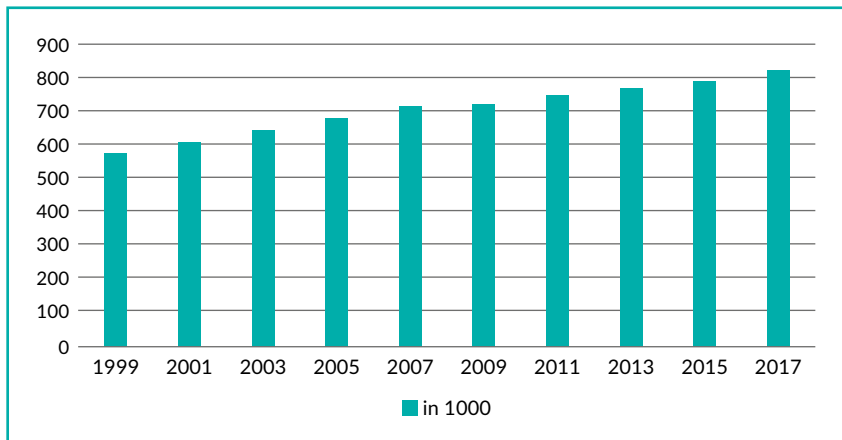


Abb. 1: Anzahl der in Pflegeeinrichtungen versorgten Pflegebedürftigen in Deutschland von 1999–2017

(<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/36438/umfrage/anzahl-der-zu-hause-sowie-in-heimen-versorgten-pflegebeduerftigen-seit-1999/>)

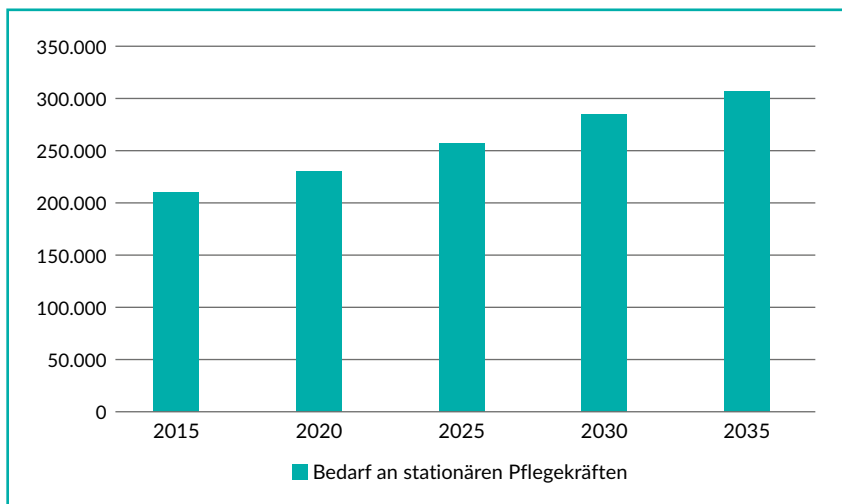


Abb. 2: Prognostizierter Bedarf an stationären Pflegefachkräften in Deutschland bis 2035

(<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/172651/umfrage/bedarf-an-pflegekraeften-2025/>)

## 2 Das Konzept der Selbstwirksamkeitserwartung

Die »subjektive Gewissheit, neue oder schwierige Anforderungssituationen aufgrund eigener Kompetenzen bewältigen zu können«<sup>36</sup> wird als **Selbstwirksamkeit** beschrieben. Der Begriff wurde erstmalig 1977 von Albert Bandura formuliert und geht auf dessen sozial-kognitive Lerntheorie zurück. Diese Gewissheit, Anforderungen bewältigen zu können, spielt im Bereich des Verhaltens eine wesentliche Rolle und kann entscheidend zu einer Veränderung des Verhaltens beitragen. Diese Erfahrung machte Albert Bandura, 1925 geboren, während seiner eigenen Schulausbildung. Aufgrund von Lehrermangel lernte er in seiner Schule früh, sich selbst zu motivieren und in Lerngruppen selbstgesteuert zu lernen. Nach seinem Psychologiestudium ging er zur Stanford University und beschäftigte sich mit Interaktionsprozessen in der Psychotherapie. Bandura und das Konzept der Selbstwirksamkeitserwartung sind fest miteinander verbunden. Er versteht darunter eine Verhaltensweise, die sich auf Grund eigener Fähigkeiten und Ressourcen zielführend bei Menschen zeigen können.<sup>37</sup>

Es wird jedoch betont, dass die Selbstwirksamkeitserwartung nicht der alleinige Faktor zu einer Zielerreichung ist, sondern auch soziale und personelle Ressourcen bedeutsam sind. Selbstwirksamkeitserwartung »beruht auf der Annahme, dass Menschen ihre Erfolgs- und Misserfolgserfahrungen sich selbst zuschreiben und sie danach generalisieren können.«<sup>38</sup> Die

---

<sup>36</sup> Vgl. Bengel J (2009): Selbstwirksamkeitserwartung. In: Hohmann C (2009): Handbuch der Gesundheitspsychologie und medizinische Psychologie. Hogrefe, Göttingen, 61–67.

<sup>37</sup> Vgl. Becker B (2014): Grundlagen der differentiellen und Persönlichkeitspsychologie. SRH, Riedlingen.

<sup>38</sup> Vgl. Karim A (2017): Instrumente der Gesundheitspsychologie. SRH, Riedlingen, S. 25

folgende Abbildung zeigt vier verschiedene Quellen, die nach Bandura die Selbstwirksamkeitserwartung beeinflussen.

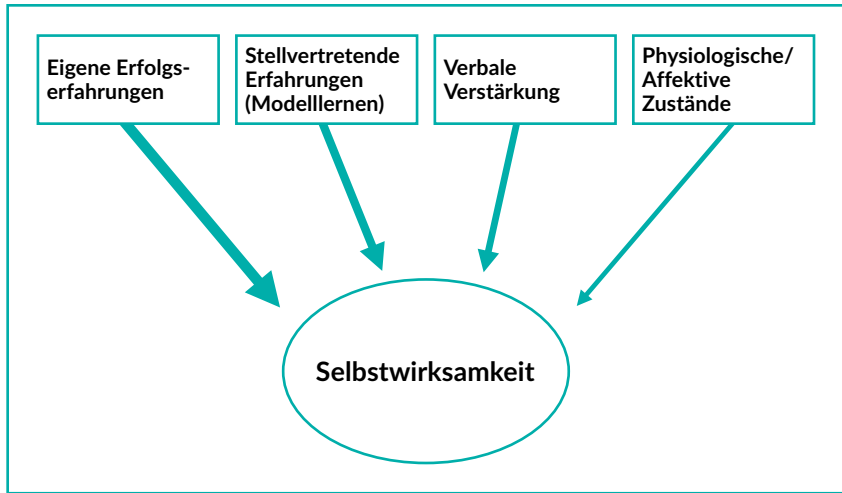


Abb. 5: Quellen der Selbstwirksamkeit (vgl. Daniel 2014, S. 39).

Die Intensität der Pfeile (► Abb. 5) zeigt die Stärke des Einflusses. Als wichtiger Einflussfaktor der Selbstwirksamkeitserwartung werden eigene Erfahrungen aufgeführt. Wesentlich sind vor allem die Erfahrungen, dass in schwierigen Situationen selbst positiver Einfluss genommen werden konnte. Wichtig ist dabei, dass sich die Menschen den Erfolg selbst zuschreiben und nicht äußeren Faktoren zuschreiben. Ein weiterer Einflussfaktor nach Bandura ist das Lernen am Modell. Menschen lernen von anderen Menschen, vor allem, wenn sie sich mit ihnen identifizieren, und übernehmen Verhaltensweisen durch Beobachtung. Das beobachtete Verhalten projizieren Menschen auf ihre eigene Fähigkeit und entwickeln die Vorstellung, auch selbst in der Lage zu sein, erfolgreich zu handeln. Als weitere Komponente wirken verbale Verstärker. Erfahren Menschen positiven Zuspruch, gerade aus ihrer unmittelbaren Umgebung, wirkt sich dies positiv auf ihre Selbstwirksamkeitserwartung aus. Auch physiologische und affektive Zustände beeinflussen die Selbstwirksamkeitserwartung. Bei der Wahrnehmung dieser Faktoren, wie z. B. ein Zittern der Stimme, ein Erröten oder schwitzende Hände wird einer Situation jedoch eher eine reduzierte

# 3 Stress, Arbeitsbezogenheit und Arbeitssucht

Das folgende Zitat dokumentiert explizit das Erleben von Stress im Bereich der Pflege und Betreuung: »Ich bin ein geduldiger Mensch. Und doch musste auch ich meine Grenzen kennenlernen. Ich war, nachdem ich wieder meine Arbeitsstelle gewechselt hatte, die einzige Fachkraft im Nachtdienst, für 90 Bewohner verantwortlich. Außerdem trug ich noch die Verantwortung für andere Stationen, da dort nur Pflegehelfer eingesetzt waren. Das heißt Rennpflege, jeder Handgriff muss sitzen. Es durfte in diesen Nächten nichts dazwischenkommen: kein Sturz, kein Bewohner, der Anzeichen einer Hypoglykämie (Unterzuckerung) aufwies, kein anderer Notfall und auch kein Sterbender.«<sup>44</sup> Wie wirkt Stress? Welche Konzepte versuchen, Stress zu erklären?

## 3.1 Arbeitsbedingter Stress

Ach, was sind wir dumme Leute –  
wir genießen nie das Heute.  
Unser ganzes Menschenleben  
ist ein Hasten, ist ein Streben,  
Ist ein Bangen, ist ein Sorgen –  
Heute denkt man schon an morgen,  
Morgen an die spät're Zeit –  
Und kein Mensch genießt das Heut' –.  
Auf des Lebens Stufenleiter  
Eilt man weiter, immer weiter

Nutz den Frühling deines Lebens,  
Leb den Sommer nicht vergebens  
Denn gar bald stehest du im Herbst  
Bis der Winter naht, dann sterbst  
Und die Welt geht trotzdem heiter  
Immer weiter, immer weiter

Otto Reutter (1870–1931)

<sup>44</sup> Wittg & Ohlerth 2019, S. 44



Der Begriff »Stress« wird heutzutage inflationär benutzt. Der Tag, der stressig war, das Einkaufen, das »Mega-Stress« bedeutet und auf die Frage, wie es einem geht, kommt sofort die Antwort: »Ich bin so gestresst.« In einem Arbeitsverhältnis wird Stress oft synonym mit Belastungen gebraucht.

### Definition

### Arbeitsbedingter Stress

Unter arbeitsbedingtem Stress wird die »emotionale und psychophysiologische Reaktion auf ungünstige und schädliche Aspekte der Arbeit, des Arbeitsumfeldes und der Arbeitsorganisation«\* verstanden.

\* Vgl. Karim 2017

## 3.2 Kurzer Ausflug in die Stressforschung

Die Stressforschung geht auf den ungarisch-kanadischen Arzt und Stressforscher Hans Selye zurück. Er definierte Stress bereits in den 1930er Jahren als unspezifische Reaktion des Körpers auf jegliche Art der Anforderung, die auf ihn wirkt. Stress wird in dieser Sichtweise also als Beanspruchung verstanden, die nicht grundsätzlich schädlich ist, sondern Überleben sichern kann. Wird eine Situation als gefährlich oder bedrohlich bewertet, kommt eine physiologische sowie psychologische Stresssituation in Gang, die Menschen, vor allem in früheren Zeiten, häufig das Leben retten konnte.<sup>45</sup>

Physiologisch passiert bei Stress Folgendes: Puls und Blutdruck erhöhen sich, die Muskeln werden besser durchblutet und angespannt. Adrenalin und Noradrenalin werden aus dem Nebennierenmark ausgeschüttet und Zucker sowie Fettsäuren werden dem Körper als Energielieferanten im Blut zur Verfügung gestellt.<sup>46</sup> Durch diese freigesetzten Energien stehen dem Menschen bestimmte Energieressourcen zur Verfügung, sodass er in der Lage ist, sehr schnell zu fliehen oder anzugreifen. Diese Stressreaktion wird

<sup>45</sup> Vgl. Reif J, Spiel E et al. (2018): Effektiver Umgang mit Stress: Gesundheitsmanagement im Beruf. Springer, Berlin.

<sup>46</sup> Vgl. Karim 2015