

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.«⁴⁴ 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 Herbste
Bis der Winter naht, dann sterbst
Und die Welt geht trotzdem heiter
 Immer weiter, immer weiter

Otto Reutter (1870–1931)

⁴⁴ Wittg & Ohlerth 2019, S. 44

Der Begriff »Stress« wird heutzutage inflationär benutzt. Der Tag, der stresig 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 physiologische 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.⁴⁵

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.⁴⁶ 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

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

⁴⁶ Vgl. Karim 2015

5 Die Verhaltensprävention

5.1 Checken Sie Ihr Risikoverhalten

Gefahr erkannt – Gefahr gebannt! Dass anhaltender Stress der Gesundheit schadet ist bekannt und wurde ausführlich beschrieben. Es gibt jedoch weitere gesundheitsschädigende Verhaltensweisen, die im Folgenden beschrieben werden.

Bereits 2014 stellte der Pflegewissenschaftler Jürgen Osterbrink fest, dass Pflegekräfte in Deutschland (1.300 Teilnehmer*innen einer Befragung) zunehmend zu Suchtmitteln greifen.⁶³ Bei seiner Umfrage bejahten 60 Prozent die Frage nach einem Problem mit Suchtmittel. Im Einzelnen zeigte sich, dass 30 Prozent der Teilnehmenden täglich Alkohol tranken, weitere konsumierten Cannabis sowie Medikamente. »Bei der Beschaffung der Suchtmittel haben sie es vergleichsweise leicht. Sie machen einen Medikamentenschrank auf und es steht ihnen alles zur Verfügung«, beschreibt Jürgen Osterbrink das Dilemma. Verschärft wird das Problem durch die große Solidarität, die unter dem Personal im Gesundheitsbereich besteht: »Wenn jemand betrunken zum Dienst kommt, setzt man den mal kurz hin und lässt ihn durchatmen«, so Osterbrink.⁶⁴

⁶³ Vgl. Dorner C (2021): »Hast Du ein Alkoholproblem?« Interview mit Jürgen Osterbrink. kma 2014; 19 (4), 70–71

⁶⁴ Ebd.



Tipp

Lassen Sie es nicht so weit kommen bzw. holen Sie sich bei bereits bestehenden Problemen Unterstützung!

5

Laut Stiftung Gesundheitswissen⁶⁵ gibt es 28 Prozent Raucher in der erwachsenen Bevölkerung. Die Folgen sind sicherlich allgemein bekannt: Raucher sterben im Mittel zehn Jahre früher als Nichtraucher. Fast die Hälfte aller Raucher hat bereits erfolglos versucht aufzuhören. Studien haben aber gezeigt, dass es sich immer lohnt, mit dem Rauchen aufzuhören. Leichter gesagt als getan! Stress ist oft der Grund, wieder mit dem Rauchen zu beginnen oder erst gar nicht aufzuhören. »Die neuere Forschung geht davon aus, dass das Raucherverhalten auch neurophysiologische Ursachen hat. So steigert Nikotin zum Beispiel die Verfügbarkeit von Neuroregulatoren, wie Acetylcholin, Dopamine etc., mit dem Ergebnis, dass die Leistungsfähigkeit steigt und Emotionen (positiv) reguliert werden.«⁶⁶

Rauchen ist eine Gewohnheit und mit vielen Handlungen und Abläufen des Tages fest verknüpft. Morgens nach dem Aufstehen, zum Toilettengang, vor dem Essen, nach dem Essen, in der Pause, vor dem Sex, nach dem Sex, usw. So wirkt das Rauchen positiv und wird beibehalten.

Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören möchten, sollten Sie selbstverständlich ausreichend motiviert sein und an sich glauben. Jedoch gehört zu einer erfolgreichen Strategie, die eigenen Gewohnheiten zu erkennen und sie vom Rauchen zu entkoppeln. Was können Sie stattdessen tun? Vielleicht etwas Gesundes essen, wie einen Apfel oder Karotte. Bitte nicht zu etwas Süßem greifen! Eine Gewichtszunahme ist nicht nur ungesund, sondern führt bei den meisten Ex-Rauchern wieder zum Rückfall.

⁶⁵ <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/presse/rauchen-deutschland-zahlen-und-fakten>

⁶⁶ Vgl. Daniel S (2014): Grundlagen der Gesundheitspsychologie. SRH; Riedlingen.

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.«⁴⁴ 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 Herbste
Bis der Winter naht, dann sterbst
Und die Welt geht trotzdem heiter
 Immer weiter, immer weiter

Otto Reutter (1870–1931)

⁴⁴ Wittg & Ohlerth 2019, S. 44

Der Begriff »Stress« wird heutzutage inflationär benutzt. Der Tag, der stresig 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 physiologische 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.⁴⁵

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.⁴⁶ 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

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

⁴⁶ Vgl. Karim 2015

5 Die Verhaltensprävention

5.1 Checken Sie Ihr Risikoverhalten

Gefahr erkannt – Gefahr gebannt! Dass anhaltender Stress der Gesundheit schadet ist bekannt und wurde ausführlich beschrieben. Es gibt jedoch weitere gesundheitsschädigende Verhaltensweisen, die im Folgenden beschrieben werden.

Bereits 2014 stellte der Pflegewissenschaftler Jürgen Osterbrink fest, dass Pflegekräfte in Deutschland (1.300 Teilnehmer*innen einer Befragung) zunehmend zu Suchtmitteln greifen.⁶³ Bei seiner Umfrage bejahten 60 Prozent die Frage nach einem Problem mit Suchtmittel. Im Einzelnen zeigte sich, dass 30 Prozent der Teilnehmenden täglich Alkohol tranken, weitere konsumierten Cannabis sowie Medikamente. »Bei der Beschaffung der Suchtmittel haben sie es vergleichsweise leicht. Sie machen einen Medikamentenschrank auf und es steht ihnen alles zur Verfügung«, beschreibt Jürgen Osterbrink das Dilemma. Verschärft wird das Problem durch die große Solidarität, die unter dem Personal im Gesundheitsbereich besteht: »Wenn jemand betrunken zum Dienst kommt, setzt man den mal kurz hin und lässt ihn durchatmen«, so Osterbrink.⁶⁴

⁶³ Vgl. Dorner C (2021): »Hast Du ein Alkoholproblem?« Interview mit Jürgen Osterbrink. kma 2014; 19 (4), 70–71

⁶⁴ Ebd.



Tipp

Lassen Sie es nicht so weit kommen bzw. holen Sie sich bei bereits bestehenden Problemen Unterstützung!

5

Laut Stiftung Gesundheitswissen⁶⁵ gibt es 28 Prozent Raucher in der erwachsenen Bevölkerung. Die Folgen sind sicherlich allgemein bekannt: Raucher sterben im Mittel zehn Jahre früher als Nichtraucher. Fast die Hälfte aller Raucher hat bereits erfolglos versucht aufzuhören. Studien haben aber gezeigt, dass es sich immer lohnt, mit dem Rauchen aufzuhören. Leichter gesagt als getan! Stress ist oft der Grund, wieder mit dem Rauchen zu beginnen oder erst gar nicht aufzuhören. »Die neuere Forschung geht davon aus, dass das Raucherverhalten auch neurophysiologische Ursachen hat. So steigert Nikotin zum Beispiel die Verfügbarkeit von Neuroregulatoren, wie Acetylcholin, Dopamine etc., mit dem Ergebnis, dass die Leistungsfähigkeit steigt und Emotionen (positiv) reguliert werden.«⁶⁶

Rauchen ist eine Gewohnheit und mit vielen Handlungen und Abläufen des Tages fest verknüpft. Morgens nach dem Aufstehen, zum Toilettengang, vor dem Essen, nach dem Essen, in der Pause, vor dem Sex, nach dem Sex, usw. So wirkt das Rauchen positiv und wird beibehalten.

Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören möchten, sollten Sie selbstverständlich ausreichend motiviert sein und an sich glauben. Jedoch gehört zu einer erfolgreichen Strategie, die eigenen Gewohnheiten zu erkennen und sie vom Rauchen zu entkoppeln. Was können Sie stattdessen tun? Vielleicht etwas Gesundes essen, wie einen Apfel oder Karotte. Bitte nicht zu etwas Süßem greifen! Eine Gewichtszunahme ist nicht nur ungesund, sondern führt bei den meisten Ex-Rauchern wieder zum Rückfall.

⁶⁵ <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/presse/rauchen-deutschland-zahlen-und-fakten>

⁶⁶ Vgl. Daniel S (2014): Grundlagen der Gesundheitspsychologie. SRH; Riedlingen.

5.8.3 Die Fünf Tibeter

Die Fünf Tibeter bestehen aus fünf Bewegungsübungen:

1. Stehen und drehen.
2. Liegen – Kopf und Beine heben.
3. Knien – behutsam nach hinten beugen.
4. Aufrecht sitzen – Körper zu einer Brücke anheben.
5. Liegen, aufstützen – Becken hochheben.⁸⁰

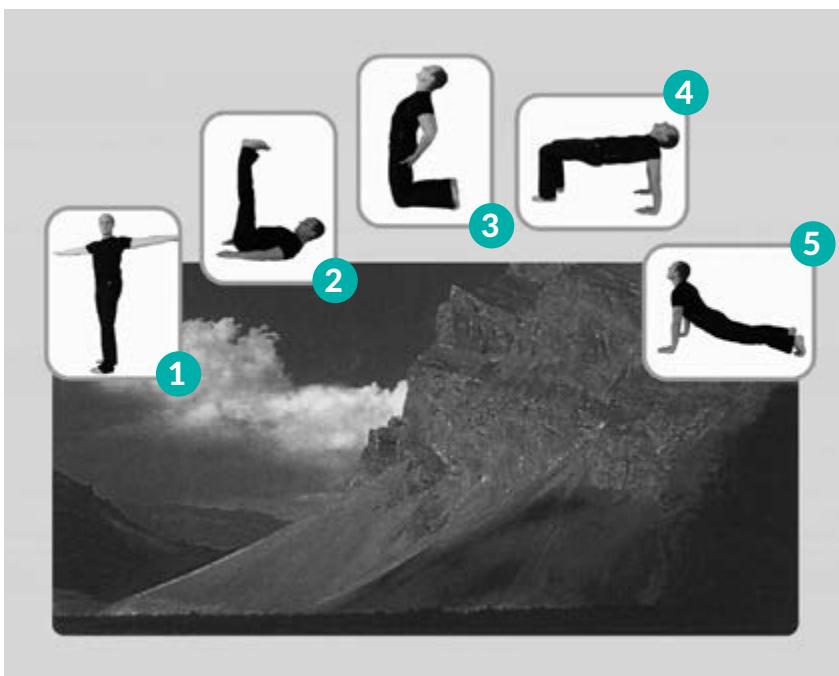


Abb. 8: Die fünf Tibeter, v. l. n. r.: ① »Drehen, wie sich die Erde dreht...«
② »Die Fußsohlen der Sonne entgegen...« ③ »Horizonte erweitern, Herzen öffnen...«
④ »Brücken in innere und äußere Welten...« ⑤ »Himmel und Erde verbinden...«
(© Ulrich Landsherr)

⁸⁰ Vgl. Kelder P (1997): Die fünf Tibeter. Fischer, Frankfurt.

6 Die Verhältnisprävention

Manchmal müssen nicht Sie, sondern die Verhältnisse sich ändern! Stress kann zu unnötigen Belastungen und Erkrankungen führen. Jede Einrichtung, jede Führungskraft, tut also gut daran, sich um die Verhältnisprävention (► Kap. 4.1) zu kümmern, also die speziellen Stressoren in der Einrichtung zu analysieren.

6.1 Verringern Sie Stressoren

Die im Folgenden beschriebenen Maßnahmen können Stressoren in der Langzeitpflege verringern. Besonders bedeutsame Stressoren sind der Zeitdruck bzw. die Arbeitsmenge. Durch die Identifizierung von Ansätzen zur Verbesserung und Senkung dieser Stressoren können die Mitarbeiter*innen wieder das Gefühl entwickeln, selbst Einfluss nehmen zu können und nicht »ausgeliefert« zu sein. Das bedeutet, dass es zur Unterstützung der Selbstwirksamkeitserwartung (► Kap. 2) stärkend wirken kann, positive Erfahrungen in der eigenen Arbeit und den jeweiligen Aufgaben zu finden. Führungskräfte können dies unterstützen, indem sie die Mitarbeiter*innen gezielt nach ihren Stärken einsetzen. Eigene Erfahrungen können positiv gestärkt werden.

Weiterhin gehören zur Selbstwirksamkeitserfahrung stellvertretende Erfahrungen. So kann es bestärkend und motivierend wirken, andere Kolleg*innen zu sehen, die bestimmte Aufgaben gut und erfolgreich bewerkstelligen können. Ebenso unterstützend sind verbale Verstärker (► Kap. 2). Führungskräfte unterschätzen oft die Wirkung von lobenden Worten, wenn

sie angebracht sind. Fehlende Anerkennung kann sehr demotivierend sein, vor allem, wenn der/die Mitarbeiter*in das Gefühl hat, »wieder alles getan zu haben«, aber nicht entsprechend gewürdigt zu werden. Ebenfalls demotivierend ist es, wenn sich die Rückmeldung zur Arbeitsleistung nur an nicht erledigten Aufgaben orientiert, aber nie an dem, was alles getan wurde. Regelmäßige Schulungen von Führungskräften sollten daher an erster Stelle der Verhältnisprävention stehen.

»Stärken stärken ist sinnvoller als ständig zu zeigen, was nicht geleistet wird«

Ein 49-jähriger Einrichtungsleiter hat für sich das richtige Maß gefunden: *»Wenn ich zwei Dinge gelernt habe, dann Gelassenheit für mich und Wertschätzung den Mitarbeiter*innen gegenüber. War nicht immer einfach, dennoch ist es der Königsweg. Es gibt Mitarbeiter*innen, denen reicht es, eine »gesunde« Form von Wertschätzung zu bekommen und Mitarbeiter*innen, die Wertschätzung brauchen wie ein trockner Schwamm das Wasser. Jahrelange Berufserfahrung und viele Fortbildungen haben mich zu der Erkenntnis gebracht, dass ich als Leitung ein »Chamäleon« bin. Das heißt, ich muss mich meinen Mitarbeiter*innen anpassen und sie in ihren Stärken formen.*

*Stärken zu stärken ist sinnvoller als ständig zu zeigen, was nicht geleistet wurde. Das demotiviert nur, die Mitarbeiter*innen und auch mich. Daher versuche ich, positive Erlebnisse zu fokussieren. Falls es möglich ist, bekommen neue Mitarbeiter*innen einen »Paten« zur Orientierung an ihre Seite. So haben sie die Chance, von den »alten« Hasen zu lernen und gleichzeitig haben die »alten« Hasen die Möglichkeit, sich zu zeigen und von den neuen Mitarbeiter*innen reflektiert zu werden. Ich weiß, der Alltag holt auch mich immer wieder ein, aber ich bleibe bei meiner Strategie. Meine Mitarbeiter*innen sind mein Potenziale.«*

6.2 Passen Sie das Qualitätsmanagement an

Eine gute Verhältnisprävention kann eine Anpassung des Qualitätsmanagements nötig machen. Nehmen wir nur das Beschwerdemanagement: Jedes Qualitätsmanagement in der stationären Langzeitpflege verfügt über Formulare zum Erfassen von Beschwerden. Das Beschwerdemanagement hat

Register

- Achtsamkeitsmeditation 108
- Achtsamkeitsübungen 108
- Alkoholabhängigkeit 62
- Alkoholgenuss 62
- Arbeitsumgebung 134
- Atemübungen 107
- Atmen 105
- Autogenes Training 84
- Benzodiazepin 63
- Besprechungen 136
- Bewegung 111
- Body-Scan 110
- Chaining 67
- Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen 62
- DHS 62
- Drogenabhängigkeit 62
- Düfte 128
- Eigenschaften 39
- Entspannung 64
- Entspannungsmethoden 75
- Ernährungsmanagement 138
- Fallbesprechungen 136
- Fantasiereisen 94
- Feedback 44
- Feldenkrais 126
- Fünf Tibeter 116
- Gedanken
 - ändern 70
 - dysfunktionale 69
- Genussinstruktion 129
- Gesundheitsmanagement
 - betriebliches 142
- Glückspielsucht 62
- Hatha-Yoga 111
- Körperanker 41
- Kritik 43
- Lachen 124
- Lach-Yoga 124
- Mandala 117
- Massagen 123
- Maßnahmen
 - Wirkung 65
- Medikamentenabhängigkeit 62
- Meditation 101
- Netzwerken 130
- NLP 41
- Pilates 117
- Progressive Muskelrelaxation 78, 122
- Qi-Gong 112
- Qualitätsmanagement 133

- Rauchen 61
Risikoverhalten 60
Rollenspiel 68

SARS-CoV-2 145
Schatzkiste 40
Schlaf-Wach-Rhythmus
– gestörter 63
Selbstanalyse 40
Selbstcoaching 40
Selbstwert 39
Selbstwertgefühl 39
Selbstwirksamkeit 35
Selbstwirksamkeits-
erwartung 35, 39, 44, 46
Shaping 67
Singen 106
Spielen 125
Stoppschild 70
Stressforschung 48
Stressimpfungsprogramme 66
Stressoren 132
Suchtmittel 60

Tabakabhängigkeit 62
Tagebuch 70
Thymusdrüse 122
Tranquillizer 63
Trommeln 128

Übergaben 136

Verhaltensprävention 58, 60
Verhältnisprävention 56, 132

Wahrnehmung 64

Yoga Nidra 104

Ziele 43



Gut vorbereitet in die Qualitätsprüfung



Michael Wipp | Margarete Stöcker

Das pflegerische Fachgespräch

So agieren Sie fachlich und kommunikativ auf Augenhöhe

208 Seiten, Softcover

ISBN 978-3-8426-0867-2

€ 29,95 [D] · € 30,80 [A]

Auch als E-Book erhältlich

- Fachgespräche mit Qualitätsprüfern und Heimaufsicht haben eine große Bedeutung für die ganze Einrichtung
- Mit vielen Fallbeispielen und Übungen – direkt aus der Praxis
- Kommunikation easy: alle Anforderungen, Tipps & die besten Strategien

»Das gut geführte Fachgespräch beeinflusst den Ablauf einer Qualitätspüfung/Heimbegehung nachhaltig positiv.«

Michael Wipp | Margarete Stöcker

Änderungen vorbehalten.

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.schluetersche.de



pflegen-online.de

Einfach mal die Seele baumeln lassen

Anti-Stress-Inseln mitten im stressigen Berufsalltag sind möglich! Wenn Pflege- und Betreuungskräfte erkennen, dass sie selbst es in der Hand haben, für Ruhe und Entspannung zu sorgen.

Dieses Buch setzt dabei den Fokus auf die »Selbstwirksamkeit«. Dahinter steht die Überzeugung, dass sich selbst schwierigste Herausforderungen durch eigenes Handeln wirksam meistern lassen. Und so gibt es hier ganz kompakt eine Fülle von wirksamen Methoden zur Stressreduktion: Stressimpfungsprogramme, Verhaltensänderungen (Shaping, Chaining), neue Verhaltensweisen (mit Rollenspielen), Veränderungen dysfunktionaler Gedanken, gesunder Schlaf, Methoden der Entspannung und der Achtsamkeit.

Die Praxis zeigt: Der Stress wird sicherlich nie ganz verschwinden, aber er lässt sich mindern, mit gezielt eingesetzten Übungen, die ganz leicht nachzumachen sind.

schlütersche
macht Pflege leichter

Die Autorin

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

ISBN 978-3-8426-0872-6



9 783842 608726