

# Pausen Kompass

# HALLO!

Ich freue mich sehr, dass du dich entschlossen hast etwas **über dich** und **deine Bedürfnisse** beim ArztSein zu lernen und du nun deinen **Pausenkompass** in deinen digitalen "Händen" hältst. 😊

Dieses Workbook beinhaltet alle Übungen und Fragen, die du in deinem Tempo durchgehen und beantworten kannst. Ich empfehle dir ca. **1 Stunde pro Woche** zur Durcharbeit einzuplanen, damit du dich mit den Themen gut beschäftigen kannst. Bleib dran und **ruf dir** während der Woche **immer wieder einzelne Fragen oder Inhalte in den Kopf** - denn das beste Workbook ist nur so gut, wie diejenige Person, die es durcharbeitet. 🍷

Falls du dein **Wissen vertiefen** oder manchen Themen weiter nachgehen möchtest, dann findest du von mir immer wieder weiteres theoretisches Wissen und Podcast-Empfehlungen eingestreut.

Inhaltlich habe ich mich an den Büchern von **Dr. med. Tatjana Reichhart** ("Das Prinzip Selbstfürsorge") und **Julika Zwack** ("Wie Ärzte gesund blieben - Resilienz statt Burnout") sowie **Martin Wehrle** ("Die netten beißen die Hunde") orientiert und meine **beruflichen Erfahrungen** mit einfließen lassen.

Wenn du **deine Selbstfürsorge weiter vertiefen** möchtest, dann kann ich dir die Werke sehr ans Herz legen. ❤️

Ich wünsche dir ganz viel **Freude** und den ein oder anderen **Aha-Moment** beim Durcharbeiten und Umsetzen dieses Workbooks.

Wenn du Fragen, Anregungen oder Feedback für mich hast, dann schreib mir gern eine Nachricht per Mail an [nicole@arztsein.com](mailto:nicole@arztsein.com).

Und jetzt legen wir mal los!

NOTES

# Inhaltsverzeichnis

## **Was bedeutet Selbstfürsorge? | 1**

## **Was sind Probleme, die du lösen möchtest? | 3**

### **Bestandsaufnahme | 3**

Checkliste "Selbstfürsorge" | 5

Was sind deine Stress-Warnzeichen? | 7

### **Nimm deine Bedürfnisse wahr | 9**

Was sind alles Bedürfnisse? | 9

Was kann dich davon abhalten selbstfürsorglich zu sein? | 12

Glaubenssätze | 14

Was bedeutet das für dein Umfeld? | 17

## **Sortieren, priorisieren, Motive und Absichten festlegen | 20**

Entdecke deine Prioritäten (neu) | 20

Stärke deine innere Motivation zu mehr Selbstfürsorge | 23

Wie steht es um deine Zeit? | 24

Übernimm Verantwortung für dich | 28

Festige dein Ziel und deine Absichten | 29

### **Nun geht's ans Umsetzen | 31**

Umgang mit Glaubenssätzen | 31

Umgang mit Energieräubern | 36

Ressourcen aufbauen | 40

Grenzen setzen | 45

Wie kann ich Grenzen setzen? | 48

Was tun, wenn du angeschrien wirst? | 53

Zwei weitere Optionen für mehr Zufriedenheit | 55

## **Wie lautet dein Ziel und wie kommst du dahin? | 57**

Fasse alles im Überblick zusammen | 57

Schmiede den konkreten Plan für die Umsetzung deiner ersten Schritte | 60

Komme regelmäßig hierhin zurück | 62

# Was bedeutet "Selbstfürsorge"?

**Nur wer für sich selbst  
gesorgt hat,  
kann Sorge für andere  
übernehmen.**



Selbstfürsorge findet sich in der goldenen Mitte zwischen Selbstaufopferung und Egoismus.

Nach Sokrates müsse der Mensch vor der Übernahme der Regierungstätigkeiten Selbstsorge betreiben, denn nur wer sich selbst regieren könne, könne auch andere gut regieren.

Man müsse zunächst lernen, Sorge um sich selbst zu tragen, sich selbst zu erkennen, bevor man Verantwortung in einem Staat übernehmen könne.

Vielmehr ist die Sorge um sich selbst als Basis für die Sorge um andere und für ein aktives Einbringen in der Gesellschaft zu verstehen. (nach T. Reichhardt)



Achtung: Selbstfürsorge ist dabei nicht als "Selbstverbesserung" zu verstehen. Es geht nicht darum, uns noch weiter zu optimieren und uns noch weiter an bspw. schlechte Arbeitsbedingungen anzupassen.

So sagt Dr. med. Tatjana Reichhart, "dass 'schneller, höher, weiter' nicht realistisch und mit dem Menschsein nur schwer vereinbar ist, manchmal sogar unzufrieden und 'leer' macht."

**“Selbstfürsorge  
bedeutet eher  
Selbstmanagement  
mit dem Ziel, sich  
selbst gut zu führen,  
sodass es uns und  
damit unserem  
Umfeld gut geht.”**

**Dr. med. Tatjana Reichhart**

# Was sind Probleme, die du lösen möchtest?



Schreibe einfach alles auf und brainstorme erst einmal!

- Was belastet dich?
- Was gibt dir Kraft?
- Was motiviert dich?
- Was wünschst du dir?

---

---

---

---

## Bestandsaufnahme

Frage dich:

- Warum ist Selbstfürsorge für dich wichtig?
- Was sind deine Motive?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Was sind Probleme, die du lösen möchtest?



Eine zweite Seite für dich für später, wenn du nochmal hierhin zurück kommst!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**“Ohne Erholung, keine Leistung.  
Selbstfürsorge bedeutet, sich im Klaren darüber zu sein, dass  
wir nur begrenzt belastbar sind.”**  
Dr. med. Tatjana Reichhart

# Checkliste Selbstfürsorge



	Ja	Nein	Möchte ich verbessern
nach Dr. med. Tatjana Reichhart			
Ich kenne und hinterfrage meine Glaubenssätze.			
Ich überfordere mich nicht durch hohe Ansprüche oder Perfektionismus ...			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ... in der Klinik</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ... im Alltag</li> </ul>			
Es ist mir i.d.R. egal, was andere über mich denken.			
Ich nehme meine Bedürfnisse und das, was mir gut tut, wahr.			
Ich kenne meine Stress-Warnzeichen.			
Ich weiß, dass auch ich Grenzen der Belastbarkeit habe.			
Ich habe in der letzten Zeit meine Grundbedürfnisse befriedigt und ...			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ... genug geschlafen.</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ... genug getrunken.</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ... mich gesund ernährt.</li> </ul>			
Ich achte darauf meine Bedürfnisse aktiv zu befriedigen.			
Ich gebe dem, was mir wichtig ist, genug Raum.			
Ich halte mir Zeiträume für mich frei, um für mich zu sorgen.			
Ich plane Zeiten zur Selbstreflexion.			



# Checkliste Selbstfürsorge



	Ja	Nein	Möchte ich verbessern
nach Dr. med. Tatjana Reichhart			
Ich kenne meine Motive, weshalb es sich für mich lohnt, mich gut um mich zu sorgen.			
Ich habe Symbole, die mich an meine Selbstfürsorge erinnern.			
Ich weiß, was mich stresst und mir Energie nimmt.			
Ich weiß, was mir Kraft gibt.			
Ich nehme mir genug Zeit, um aufzutanken.			
Ich bewege mich regelmäßig.			
Ich mache Pausen.			
Ich bin dankbar für das, was ich habe.			
Ich unterscheide, ob ich Dinge beeinflussen kann oder nicht.			
Und wenn ich sie beeinflussen kann, dann mache ich das.			
Ich setze mir und anderen Grenzen.			
Ich erkenne, wenn ich Hilfe brauche und lasse mir helfen.			
Ich opfere mich nicht auf und will 'etwas' nicht retten.			
Ich lasse Verantwortung da, wo sie hingehört.			



Zwei Zeilen für dich!

# Was sind deine Stress-Warnzeichen?

## Hast du bereits Stress-Warnzeichen an dir beobachtet?

Hier ist eine Liste nach Dr. med. Tatjana Reichhart:

- Herzklopfen
- Nervosität, innere Unruhe, Getriebenheit, Fahrigkeit
- Gereiztes Verhalten, keine Geduld
- Engegefühl in der Brust, Druck auf der Brust
- unruhige Hände und Füße, Zittern, Zähneknirschen
- Atembeschwerden
- Ängste
- Überengagement
- Schlafstörungen
- Unzufriedenheit, Unausgeglichenheit
- Unregelmäßiges Essen
- chronische Müdigkeit
- Weinerlichkeit
- andere unterbrechen
- Verdauungsbeschwerden
- innere Leere
- sich nicht mehr spüren
- Alkohol oder Medikamente
- Magenschmerzen
- Überforderung
- Kontakte schleifen lassen
- kein Appetit, Appetit auf Ungesundes
- Kreisende Gedanken, Grübeln
- weniger Sport oder Bewegung als gewünscht
- sexuelle Funktionsstörungen
- Konzentrationsstörungen, Flüchtigkeitsfehler
- in Hetze sein
- Muskelverspannungen, Kopf-, Rückenschmerzen
- Tunnelblick
- nur noch funktionieren
- Ohrgeräusche, Tinnitus
- Alpträume
- mit Angst aufwachen



### Oder auch:

- Du bist manchmal der Meinung, dass es nicht anders geht, dass es keine Alternativen gibt?



Prävention ist wichtig, denn es ist schwieriger und aufwendiger sich von einem Burnout zu erholen, als sich um sich zu kümmern und nicht in die volle Erschöpfung zu geraten.

### Frage dich:

- Welche Stress-Warnzeichen möchtest du ab jetzt ernst nehmen?
- Stell dir vor, dein Körper möchte mit dir reden: Was möchte er dir mit deinem Warnzeichen vielleicht sagen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Nimm deine Bedürfnisse wahr

## Was sind alles Bedürfnisse?

Schau dir die Bedürfnispyramide nach Maslow an! Nach dieser Theorie bauen Bedürfnisse hierarchisch aufeinander auf.



Die 5 Grundbedürfnisse nach der Theorie von Klaus Grawe hingegen stehen unabhängig von einander und bauen auch nicht aufeinander auf:

- Schlaf und Nahrungsaufnahme, körperliche Bedürfnisse ("So krank bin ich nicht")
- Bindung ("Ich darf das Team nicht enttäuschen")
- Lustgewinn/Unlusterfahrung ("Ich mache keine Pause, damit ich früher heim kann")
- Orientierung/Kontrolle ("Ich muss das schaffen")
- Selbstwerterhöhung/Selbstwertschutz ("Ich darf keine Fehler machen")

Beidem gemeinsam ist jedoch: Bedürfnisse sind nicht verhandelbar, ihre Grundversorgung muss auf Dauer gewährleistet sein, um gesund zu bleiben.





Kennst du folgende Gedanken:

- "Was die anderen wohl denken, weil ich Pause mache"
- "Die Patientin ist sicher ungehalten, weil sie wegen mir noch länger wartet, wenn ich auf Toilette gehe" usw.

Diese Gedanken zeigen uns, dass wir häufig unsere Bedürfnisse nach anderen ausrichten, obwohl wir von der anderen Person eigentlich gar nicht wissen, was sie möchte.

### Frage dich:

- Wonach richtest du deine Bedürfnisse aus?
- Wenn du verantwortliche ÄrztIn bist, wonach richtest du dann deine Bedürfnisse aus?

---

---

---

---

---

---

---

---

Die Mehrheit der ÄrztInnen zeigen zwei Tendenzen laut Julika Zwack: "Sie investieren viel Zeit und Energie in das Gefühl der Kontrolle und in das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung bzw. Selbstwertschutz.

Häufig ging dies zu Lasten physiologischer Grundbedürfnisse (Wann haben Sie zuletzt getrunken? Wann zuletzt ausgeschlafen?) und der Investition in Beziehungen."

Zwei Beispiele:

Gefühl der Kontrolle - "Ich arbeite schnell alles ab!"

Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung / Selbstwertschutz - "Ich arbeite perfekt und erlaube mir keine Fehler!"

## Wichtiger als die aktive Stressbewältigung (Ruhe, Sport) ist die langfristige Bedürfnisbefriedigung laut Julika Zwack



### Frage dich:

- Wie zufrieden erlebe ich mich in meinen Beziehungen?
- Wie viel Freude habe ich im Alltag?
- Fühle ich mich geschätzt?
- Habe ich den Weg meines Lebens selbst in der Hand?

---

---

---

### Übung:

Schätze deine Grundbedürfnisse in Bezug auf die Arbeit ein! Nutze eine Skala von 1 bis 10, 1 = wenig, 10 = viel.

- Ich fühle mich in meinen Arbeitskontakten fachlich und persönlich akzeptiert, sicher, anerkannt, wertgeschätzt. ....
- Ich kann die wichtigen Beziehungen und Bereiche in meiner Arbeit auf gute Weise gestalten, Einfluss nehmen auf das, was mir wichtig ist. ....
- Meine Arbeit stärkt mich, sie gibt mir das Gefühl, die richtige Person am richtigen Platz zu sein. ....
- In meiner Arbeit erlebe ich immer etwas, was mir Freude, Spaß, Vergnügen bereitet. Wenn ich arbeite, fühle ich mich oft lebendig und angeregt. ....



### Merke dir:

Du bist ein erwachsener Mensch und damit selbst für deine Bedürfniserfüllung verantwortlich. Sei vor allem vorsichtig, wenn du dich für dein Bedürfnis nach Anerkennung von Dritten abhängig machst und damit auf Wertschätzung von außen angewiesen bist. (Julika Zwack)

## Frage dich:



- Welche Bedürfnisse übergehst du im (Klinik-) Alltag?
- Wenn du magst und es ganz genau wissen willst, dann schreibe für ein paar Tage ganz konkret auf, wann du deine Bedürfnisse hinten an gestellt hast! Du wirst überrascht sein.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Was kann dich davon abhalten fürsorglich mit dir zu sein?



Kennst du folgende Gründe (nach Dr. med. Tatjana Reichhart)?

- Ich habe keine Zeit.
- Ich muss....
- Was denken und sagen die anderen dann?
- Das ist egoistisch.
- Ich habe dann ein schlechtes Gewissen.
- Ich verzettel mich mit zu vielen Dingen.
- Ich bin zu erschöpft und müde.
- Ich vergesse es im hektischen Alltag.
- Ich mache was für andere.
- Ich traue mich nicht.
- Mir fehlt es an Disziplin, ich bin etwas faul.
- Es ist doch "gut", beschäftigt zu sein.
- Ich bin fremdbestimmt.
- Ich habe Angst vor dem, was passiert, wenn ich in Ruhe über meine Situation nachdenken würde.
- Es gibt Erwartungen an mich.
- Ich habe eine Verantwortung gegenüber meinem Partner/Kindern/Kollegen/Patientinnen.
- Selbstlosigkeit.
- Erst die anderen, dann ich. / Erst die Patientinnen, dann ich.
- "Wo kämen wir denn hin, wenn jeder zuerst an sich selbst dächte und immer täte, was er will?"
- Meine Erwartungen an mich selbst.
- Ich weiß gar nicht, was mir gut tut.
- Ich jammere mehr, als dass ich etwas verändere.
- Perfektionismus.
- Ich merke erst zu spät, dass ich etwas für mich hätte tun müssen.
- Ich glaube, dass ich ständig beschäftigt sein muss.
- Ich fühle mich wohl, wenn ich arbeite.
- Ich muss produktiv sein.
- So, wie ich bisher lebe, funktioniert es ja. Warum soll ich etwas ändern?



# Die 5 Gruppen der Hindernisse zur Bedürfniserfüllung nach Dr. med. T. Reichhart





# Glaubenssätze

Glaubenssätze sind wie innere Antreiber oder gefühlte bzw. gelernte Wahrheiten. Dinge, Aussagen, die wir gelernt haben und an die wir glauben, von denen wir überzeugt sind.

Beispiele aus der Klinik (nach Dr. med. Tatjana Reichhart):

- Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.
- Nutze deine Zeit.
- Sei produktiv.
- Man muss pünktlich sein.
- Wer A sagt, muss auch B sagen.
- Man darf andere (Patienten) nicht warten lassen.
- Sei doch nicht so empfindlich.
- Man muss funktionieren. (Krank zur Arbeit?!)
- Indianer kennen keinen Schmerz.
- Eigene Befindlichkeiten zählen nicht.
- Du bist nicht genug.
- Mach keine Fehler.
- Widerspruch nicht.
- Sei still am OP-Tisch.
- Stell dich nicht so an.
- Arbeite schnell.
- Sei perfekt.
- Reiß dich zusammen.
- Streng dich an.
- Ich muss das allein schaffen.
- Sei stark!
- Eigenlob stinkt.
- Du darfst nicht vor Patienten weinen.
- Mach es allen recht.
- Patienten kommen zuerst.
- Benimm dich.
- Wer feiert, kann auch arbeiten.
- Ärzte werden nicht krank.
- Ärzte lösen alle Probleme.
- Ich muss alle Verantwortung übernehmen.





Also nun ganz konkret!

Was hält dich davon ab selbst fürsorglich mit dir zu sein?

Was sind deine Top 3 Glaubenssätze?

---

---

---

---

---

---

---

---

## Was passiert, wenn du deine Glaubenssätze übergehst? - Ein Gedankenspiel:

Bemerkst du ein schlechtes Gewissen deinen KollegInnen oder deinen PatientInnen gegenüber, immer dann, wenn du 'etwas für dich tust', indem du bspw. auf die Toilette gehst oder etwas trinkst (weil du dadurch die Arbeit pausierst)?

Wie würdest du es umgekehrt sehen, wenn du PatientIn wärst?  
Würdest du es der ÄrztIn nachtragen, wenn sie noch Mittag macht, bevor sie dich aufruft?  
Oder etwas trinkt?

Wie würdest du es als KollegIn betrachten?

Bemerkst du, wie oben beschrieben eine Angst hinter deinen Glaubenssätzen?



Spiel deine Angst Kritik zu erhalten, weil du auf Toilette gegangen bist und etwas zu trinken, anstatt direkt die Patientin aufzurufen, einmal durch und frage dich, was das Schlimmste ist, das passieren kann?

Bemerkst du wie dadurch Distanz zwischen dir und der Angst entsteht? Schreibe dein Gedankenspiel auf, damit es sich festigt!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Was bedeutet das für dein Umfeld?

Frage dich:

- Wie gehst du nachts, wenn du müde bist und vielleicht auch noch Hunger hast oder auf die Toilette musst, mit deinen PatientInnen um?

---

---

---

**Selbstfürsorge ist nicht die Kür,  
sondern die Pflicht, wenn es um unsere Gesundheit  
und unser Wohlbefinden geht.**

Dr. med. Tatjana Reichhart



# Inwiefern ist das neue Verhalten geprägt durch Selbstfürsorge ...

- kurzfristig gut für dich und weshalb?

---

---

- langfristig gut für dich und weshalb?

---

---

- kurzfristig gut für andere und weshalb?

---

---

- langfristig gut für andere und weshalb?

---

---

- Was überwiegt — dein Benefit oder der der anderen? Oder ist es ausgeglichen?

---

- Ist es also egoistisch?

---

Selbst unsere Vorgesetzten haben Vorteile davon, dass wir auf unsere Bedürfnisse achten und unsere Grenzen kommunizieren:



- Wir sind motiviertere MitarbeiterInnen.
- Die Vorgesetzten wissen, wenn Dinge verbessert werden müssen (z.B. den Stellenschlüssel erhöhen, weil die Arbeit zu viel ist!).
- Es gibt weniger Kündigungen (Jede Kündigung schadet dem Team und dem Unternehmen ab Entschluss zum Arbeitsplatzwechsel!).
- Damit ist das Team also stabiler.
- Es werden weniger Flüchtigkeitsfehler gemacht.
- Und insgesamt ist die Stimmung im Team besser.
- Es gibt bestimmt noch mehr Vorteile!

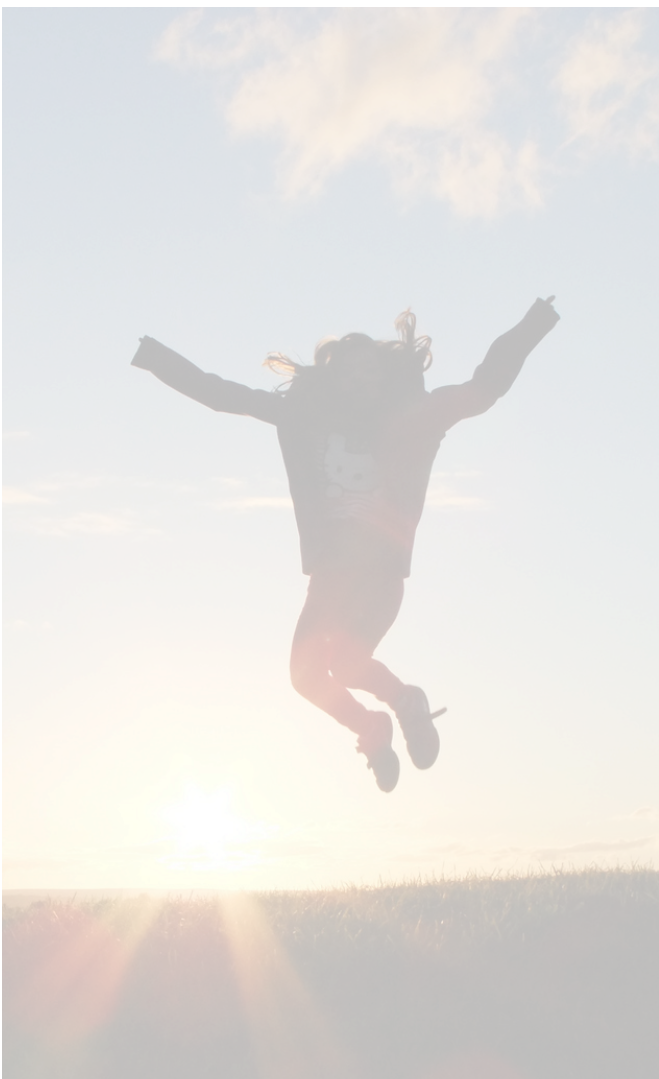
Gehe nun noch einmal zurück an den Anfang und pass deine Ziele bzw. Wünsche an deine neuen Erkenntnisse an!



# Sortieren, Priorisieren, Motive und Absicht festigen

## Entdecke deine Prioritäten (neu)

Jetzt, wo wir unsere Wünsche und Bedürfnisse klar formuliert haben, ist der nächste wichtige Schritt herauszufinden, was dir wirklich wichtig ist und was im Alltag für dich oberste Priorität haben sollte oder bereits hat.



Epikur: "Wir sind ein  
einziges Mal geboren;  
zweimal geboren zu  
werden ist nicht  
möglich ...  
Und da schiebst du das,  
was Freude macht, auf,  
obwohl du nicht einmal  
Herr bist über das  
Morgen?  
Über dem Aufschieben  
schwindet das Leben  
dahin, und so mancher  
von uns stirbt, ohne sich  
jemals Muße gegönnt zu  
haben."



# Übung:



Ziehe eine Linie unter diesen Textabschnitt.  
Ein Ende ist die Geburt, das andere der Tod.  
Zeichne einen Strich, wo du dich gerade befindest.

- Was fühlst du?
- Was belastet dich?



Höre dir passend zu diesem Absatz die Podcast-Folgen Nummer **3, 36** und/oder **43** an.

Nimm dir jetzt etwas Zeit, vielleicht 10 bis 15 Minuten und stelle dir dein bisheriges Leben wie in einem Museum (nach John Strelecky - "The big five for life") vor. Du läufst durch das Museum und jeder Raum, den du betrittst, zeigt dir einen Lebensabschnitt oder ein Jahr oder Momente. Ganz, wie du es dir am liebsten vorstellen möchtest.

## Frage dich:

- Was würdest du sehen?
- Welche Museumsräume würdest du lieber erschaffen wollen?
- Welche Räume möchtest du nicht erschaffen? Was in deinem Leben möchtest du weniger wichtig nehmen?
- Wofür hast du gelebt?
- Wo kommt Selbstfürsorge mit ins Spiel? Siehst du DEIN Leben oder das, was andere von dir erwarten?

---

---

---

---



A series of horizontal dashed lines spanning the width of the page, intended for writing.



**Tipp:**

- Frage dich täglich: Ist heute ein guter Museumstag? (nach John Strelecky - "The big five for life")

# Stärke deine innere Motivation zu mehr Selbstfürsorge



An dieser Stelle ist es mir ganz wichtig, dass du klar für dich formulierst, was deine Motive sind, mehr Selbstfürsorge in deinen Alltag einzubringen. Denn es wird Arbeit und eine lebenslange Aufgabe sein. Insofern ist es vorteilhaft, dass dir klar ist, wieso du das möchtest.

Für mich ist es ganz einfach: Ich möchte gesund sein und nicht leiden. Meine Gesundheit und ich selbst sind meine oberste Priorität und dafür habe ich bereits Einiges in Gang gesetzt! Ich habe mich, als ich ausgebrannt war, getraut eine drei monatige Auszeit bei meinem Chef anzufragen und danach die Arbeitszeitreduktion auf 80% - und ich habe beides bekommen. Gut, dass ich nicht auf meine alten Glaubenssätze "Das wird nicht gehen, schon allein wegen der Besetzung," und "Damit verspielst du dein Ansehen, denn du zeigst dich schwach," gehört habe!

## Frage dich:

- Was sind deine Motive, dass du dein Leben ändern und selbst fürsorglich mit dir umgehen möchtest?
- Warum ist es für dich wichtig?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

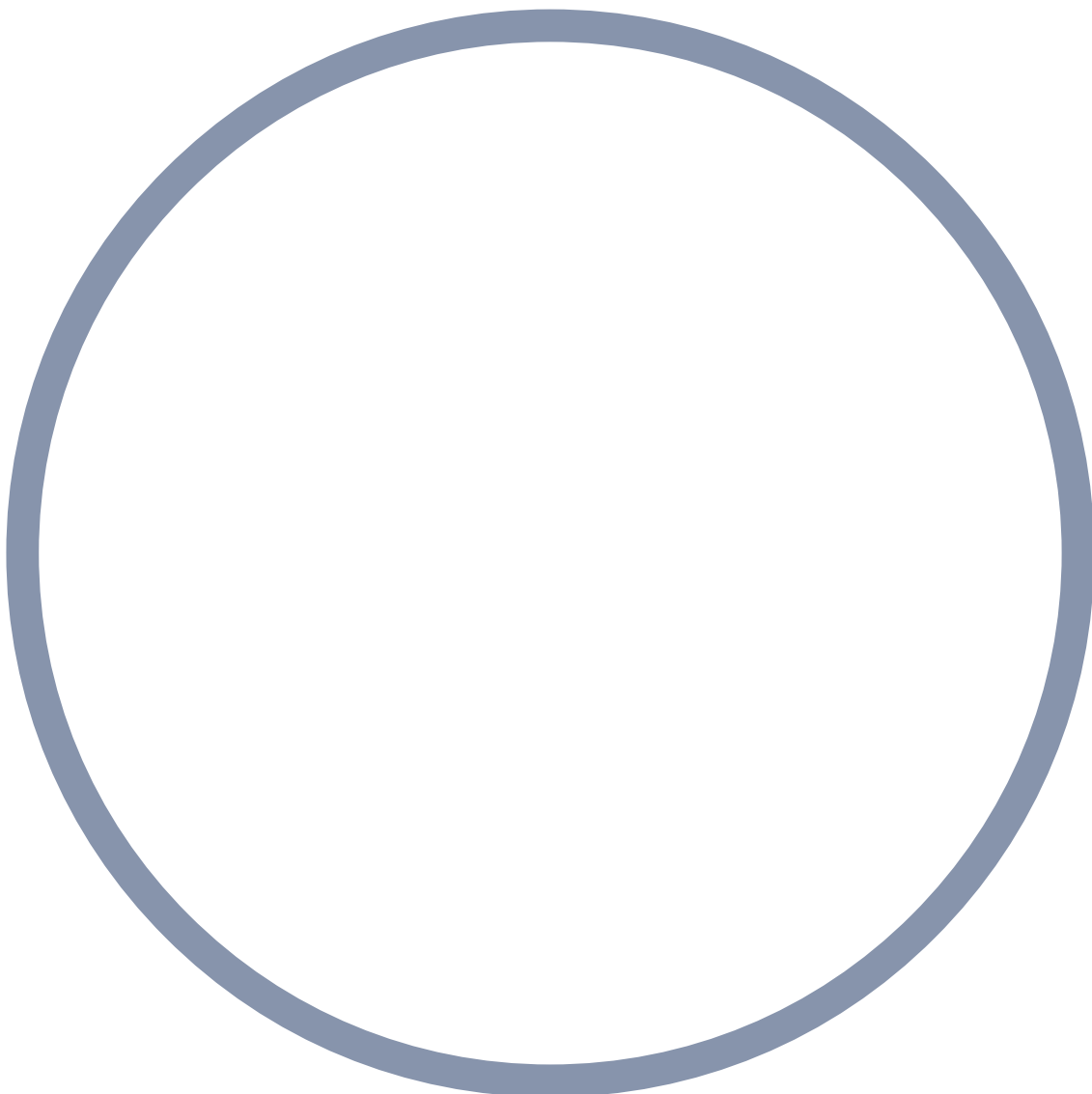
# Wie steht es um deine Zeit?



“Ich habe keine Zeit für mich!’ Aber für alles andere!” -  
Dr. med. T. Reichhar

Übung - Kreisdiagramm mit 24 Stunden:  
Trage in diesen 24 Stunden des Kreisdiagrammes einen  
gewöhnlichen Tag ein.

- Wie lange bist du auf der Arbeit?
- Wie lange pendelst du?
- Wie lange schläfst du?
- Schreibe auch deine Handy-Zeiten auf! (Ich habe sie unterschätzt!)
- Was bleibt für dich übrig?





Jede Person hat die gleichen 24 Stunden Zeit am Tag.  
Die Frage ist nur, was wir damit machen und welche bewusste Haltung wir unseren Aktivitäten gegenüber einnehmen.

- Machen wir die Dinge gerne oder sind wir fremdbestimmt?
- Ist dir bewusst, wenn du dich für eine Tätigkeit entscheidest? Wie zum Beispiel jeden Morgen zur Arbeit zu gehen?

### Frage dich:

- Wie sollen deine 24 Stunden eingeteilt sein? Was ist mir wichtig in meinem Leben?
- Wie und wo kannst du Zeitinseln schaffen? Vielleicht am Wochenende durch weniger Screen-Time?
- Was möchtest du mit der gewonnenen Zeit machen?
- Woran kannst du ganz konkret etwas ändern, als ersten einfachen Schritt (bspw. weniger Serien und Sofa, dafür mehr Lesen)? Such dir eine Sache aus und setze sie direkt morgen um!
- Welche Hindernisse können dir begegnen? Wie kannst du sie umgehen oder dir helfen lassen?
- Finde Synergien, zum Beispiel:
  - Lesen oder Podcast hören in der Bahn/im Auto
  - mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren, vielleicht sogar mit KollegInnen gemeinsam heim
  - Gemeinsames Kochen mit dem Partner oder der Partnerin

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



A series of 20 horizontal dashed lines spanning the width of the page, intended for handwriting practice.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### Übrigens hilft Folgendes sehr gut:

Mach dir einen konkreten Plan für ein Programm für dich nach deinem Feierabend, damit du gar nicht erst in Verlegenheit kommst, doch sehr viel länger zu bleiben (Du hast ja schließlich einen Termin!).

- Verabrede dich - mit dir selbst (s.u.) oder mit FreundInnen.
- Buche dir nach der Arbeit einen Yogakurs, für den du keine oder wenig Überstunden machen darfst, um ihn nicht zu verpassen.
- Mache Termine mit dir selbst aus und halte diese ein (schließlich hast du dich selbst in deiner Prio-Liste weit nach oben - vor die Arbeit - gesetzt!).
- Trage diese Termine in deinen Kalender ein - auch wenn es 'nur' der Me-Time Abend mit einem guten Buch ist!
- Nimm dich selbst so wichtig, dass du nach deinem Feierabend nicht überfordert bist, wenn deine Glaubenssätze ("Ich muss alles perfekt hinterlassen auf Station") aufkommen und dich vielleicht daran hindern zu deiner Verabredung zu gehen. Halte das schlechte Gewissen gegenüber deinen Glaubenssätze aus. Es wird vergehen und du selbst bist dir weiterhin wichtiger als deine Arbeit.

# Übernimm Verantwortung für dich

Ein Gedankenspiel (nach Jens Corssen):

“Wo ich bin, will ich sein!”

Dieser Satz bedeutet so viel wie:

Ich habe meine Gründe, dass ich genau da bin, wo ich sein möchte. Denn wenn ich eigentlich woanders sein wollen würde, dann läge es auch in meiner Verantwortung genau das zu tun und woanders zu sein. Da ich das jedoch nicht mache, weil mir der Preis zu hoch ist, muss ich folglich genau da sein, wo ich bin und somit auch sein will. Diese Haltung stärkt uns.

Beispiele: Putzen, Kündigung, zum Arzt gehen,....

Übernehmen wir also Verantwortung für uns und das, was wir machen.

Denn letzten Endes wird kein Chef der Welt uns in die Mittagspause oder in den Feierabend schicken.

Unser Arbeitssystem wird sich von heute auf morgen nicht ändern.

Sind wir also in einer Opferrolle im Hamsterrad unterwegs, das sich Klinik nennt oder wollen wir lieber selbst bestimmt, selbst fürsorglich und damit auch zufriedener unserem Traumberuf nachkommen?

Der kleine Schritt zum Unterschied liegt nur bei dir und wie du darüber denkst.





# Festige dein Ziel und deine Absichten

## Nutze Symbole

Ein Symbol zu nutzen, wie T. Reichhart vorschlägt, ist eine wunderbare Idee, um dich tagtäglich an dein Ziel zu erinnern.

Dabei dient das Symbol als Stimulus bzw. Reiz für ein gewünschtes Verhalten, das dich zu mehr Selbstfürsorge anhält. So werden unbewusste Gedächtnisinhalte angeregt, die dann unser Verhalten und unsere Gefühle verändern.

Der Geruch von Sonnencreme erinnert mich zum Beispiel immer an Sonne und Urlaub und ich entspanne mich.

Idealerweise ist dein Symbol für deine Selbstfürsorge etwas, was neu in dein Leben getreten ist oder was du bisher neutral betrachtet hast.

Beispielsweise das kleine Dankbarkeits-Säckchen, das du passenderweise als Geschenk zu diesem Kurs erhalten hast.

Es kann dir im Klinikalltag als täglicher Reminder an dich und deine Bedürfnisse dienen - und gleichzeitig durch die Dankbarkeitsübung zu mehr Zufriedenheit helfen.

Andere Möglichkeiten wäre bspw. eine Disney-, Film- oder Buchfigur, die für dich als Erinnerung wirkt.

Das könnte Winnie Puh Bär sein, den du als Schlüsselanhänger mit dir trägst und vielleicht sogar in verschiedenen Formen von Freunden geschenkt bekommst, weil sie wissen, dass du dir damit etwas Gutes tust.

## Nutze Rituale

Um dein Vorhaben mit dir selbst noch verbindlicher zu gestalten, kannst du auch ein Ritual nutzen:



1 Das eine ist das Verbrennen von etwas.


Das könnte beispielsweise die Liste mit deinen alten Glaubenssätzen sein.

Nimm dir dafür eine feuerfeste Schüssel bzw. Auflaufform und verbrenne darin einen Zettel, auf dem du deine Glaubenssätze formuliert hast, die du loslassen möchtest.

2 Das zweite Ritual, das ich dir vorschlage, ist ein Vertrag mit dir selbst.

Ich habe ihn bereits für dich auf der nächsten Seite soweit vorbereitet, dass du ihn nur noch ausfüllen und unterschreiben musst.

Hier kannst du später nachlesen, was du dir selbst versprochen hast.



Ich, \_\_\_\_\_,  
schließe ab sofort einen  
Vertrag mit mir selbst ab,  
der Folgendes enthält:



Datum | Uhrzeit

Ort | Adresse



# Nun geht's ans Umsetzen



## Umgang mit Glaubenssätzen

- Schnappe dir deine Top 5 Glaubenssätze, die dich im Alltag behindern und dir 'verbieten' deinen (Grund-)Bedürfnissen nachzukommen.
- Schreibe sie nochmal auf.

---

---

---

---

---

- Ordne nun ein, inwiefern deine Glaubenssätze dich im (Klinik-) Alltag behindern und ggf. sogar noch weiter unter Druck setzen.
- Welche Glaubenssätze nimmst du sehr ernst?
- Welchen Raum nehmen sie für dich ein?
- Dr. med. Tatjana Reichhart: "Steht da ein Tiger oder eine kleine Katze vor dir?"

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Gedanken-/Rollenspiel

Was ist der schlimmste Ausgang, wenn ich meinen Glaubenssätzen glaube? Ist dieser Ausgang realistisch?

- Beispiel: Die Krankmeldung
- *Was genau hält dich davon ab dich krank zu melden?*
  - Die Angst, dass das Team an dem Tag meine Arbeit mitmachen muss und jemand anders deshalb überlastet ist oder einen schlechten Tag hätte.
- *Was glaubst du würde dann passieren, was wäre die schlimmste Befürchtung?*
  - Dass die Person es mir nachtragen würde, weil ich ja zu Hause bin und nicht arbeite. Vielleicht würde der Chef sich auch wieder über eine Krankmeldung ärgern und ich hätte davon am Ende auch noch Nachteile in meiner Ausbildung.
- *Meinst du dein Chef erinnert sich in einer Woche noch an deine Krankmeldung? Wie realistisch ist es, dass der Chef sich deshalb langfristig ärgert und du deshalb benachteiligt wirst?*
  - Wahrscheinlich hat er es in einer Woche schon wieder vergessen. Und da die Ausbildung auch durch die OÄ kommt, hat es sicherlich nicht so viel Einfluss darauf, wenn ich mich krankmelden muss.
- *Wie würdest du denken, wenn eine Kollegin sich krank meldet? Würdest du es ihr nachtragen?*
  - Ich würde ihr eine gute Besserung wünschen und ihr sagen, dass sie gut auf sich aufpassen soll. Ihre Gesundheit ist ja wichtig. So wie ich es auch meinen Patientinnen sage. Ich wäre auf keinen Fall böse auf sie, weil sie krank war.

Spiel diesen Dialog einmal durch für deine Glaubenssätze. Weitere Beispiele aus der Klinik könnten sein:

- Bei viel Arbeit in der Ambulanz oder Unwissenheit um Hilfe zu fragen. Glaubenssatz: "Ich muss alles allein schaffen."
- "Nein" zu sagen bei Dienstübernahme bzw. der Dienstplanung. Glaubenssatz: "Ich muss es allen recht machen."





A series of 20 horizontal dashed lines spanning the width of the page, intended for handwriting practice.

## Wandle deine Glaubenssätze nun um in das Gegenteil!



Zum Beispiel:

- Alt: Ich darf mich nur krank melden, wenn ich eine schwere Grippe habe.
- Neu: Wenn ich nicht arbeitsfähig bzw. krank bin, gebe ich mir und meinem Körper die Zeit zur Erholung/Genesung, die er braucht.
  
- Alt: Erst die anderen, dann ich!
- Neu: Ich erlaube mir, gut zu mir zu sein, auch wenn es anderen nicht passt.
  
- Alt: Du bist allein für XX verantwortlich.
- Neu: Ich darf um Hilfe bitten.



### Nutze folgende Tipps:

- Beachte bei deiner Wortwahl, dass unser Hirn das Wort "nicht" nicht versteht. Formuliere deine Sätze also möglichst positiv. (Beispiel: "Denke nicht an den rosaroten Elefanten." oder "Sie müssen sich keine Sorgen machen." oder "Gut, dass es heute keine Probleme gab.")
- Hinterfrage deine Glaubenssätze:
  - Muss ich das wirklich?
  - Wer sagt das?
  - Welche Alternativen gibt es?

---

---

---

---

---

---

---

---



A series of 15 horizontal dashed lines for writing, spanning most of the width of the page.

 **Und dann kommt das Wichtigste:**

Setze nicht alle neuen Glaubenssätze auf einmal um.  
Such dir für den Anfang einen Glaubenssatz aus, mit dem du die nächsten Wochen die Umsetzung ausprobieren und üben möchtest.

Schau, wie es dir dabei geht und ganz wichtig:  
Halte das schlechte Gewissen aus, wenn du in die Umsetzung kommst.

Lass zum Beispiel die PatientIn warten, damit du auf Toilette gehen und etwas trinken kannst.

Du wirst sehen - es wird nichts passieren.



# Umgang mit Energieräubern

## Energieräuber erkennen

### Frage dich:

- Was stresst dich?
- Was zieht dir deine Kraft?
- Was sind deine Energieräuber?

Und welche Glaubenssätze verstärken vielleicht deine Energieräuber?

- Glaubenssätze für unerfüllbare Erwartungen, Perfektionismus, Hilfe nicht zu brauchen, Kontrolle, nicht Nein sagen zu können, Harmoniebedürfnis, Wunsch nach Anerkennung, ...



Willst du es ganz genau machen - schreibe alle Tätigkeiten aus dem Klinikalltag und alles privat auf und stelle eine Bilanz auf.

Du kannst auch mit der Tabelle auf der nächsten Seite arbeiten. Dort sind die Tätigkeiten zusammengefasst.

# Bilanz deiner Energieräuber



Lebensbereich	Investition meiner Kraft (%)	Energie, die ich erhalte (%)
Patientenversorgung		
administrative Tätigkeiten		
Kontakte im Team		
berufliche Weiterentwicklung		
Sonderaufgaben (Vorträge)		
Partnerschaft		
Familie		
Hobbies / Interessen / persönliche Weiterentwicklung		
Erholung / Pflege meines Körpers		
Freunde		
Summe der %		

Nach Julika Zwack

## Frage dich:

- In welchem Verhältnis stehen Investitionen und Ertrag?
- Siehst du eine ausgeglichene Bilanz?
- Ist die Summe irgendwo mehr als 100%?

## Wo kannst du ins Handeln kommen und wo nicht?



Frage dich also konkret, wo du wirklich etwas ändern kannst.

An unserem System werden wir zum Beispiel so schnell nichts ändern.

Was aber im Bereich deiner Möglichkeiten liegt, ist an ein Haus zu wechseln mit einem besseren Dienstmodell.

Oder für dich festzulegen, dass deine Energieoasen (s.u.) wichtiger sind, als die Stationsarbeit mit Briefen.

Konzentriere dich also auf das, worauf du wirklich Einfluss hast.

Das sind in der Regel nicht der PartnerIn oder deine vorgesetzte Person, sondern das bist explizit nur du selbst.

Schau an der Stelle auch nochmal auf deine Probleme, die du zu Beginn aufgeschrieben hast. Füge sie deinen Energieräubern hinzu oder anders herum und teile alles zusammen ein in:

Kann ich verändern bzw. hier habe ich Einfluss	Kann ich nicht verändern bzw. hier habe ich keinen Einfluss
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

## Übrigens:



Laut J. Zwack fällt es umso schwerer, zu unterscheiden, wo und wann man entbehrlich ist, je länger man bereits unter Zeit- und Arbeitsdruck steht und deshalb sich selbst und die eigene Freizeit an letzte Stelle gesetzt hat.

- Kannst du noch einschätzen, wann das Risiko eines Feierabends oder einer Pause noch einzuschätzen ist?
- Oder auch gar nicht besteht?

Wenn du dich das nächste Mal mit Dingen länger als notwendig negativ beschäftigst, dann lohnt sich der Blick auf diese Seite des Workbooks.



Ganz toll finde ich an dieser Stelle den Satz von T. Reichhart: "Not my circus - not my monkeys."

Denn häufig übernimmt man auch Verantwortung für Dinge, die gar nicht in dem eigenen Verantwortungsbereich liegen - wie bspw. die Personalplanung!

## Also zurück zu deinen Energieräubern!

### Frage dich:

- Was möchtest du weniger in deinem Leben haben, weil es dir nicht gut tut? Wo ist Veränderung notwendig?
- Was wäre der erste Schritt?
- Was wären weitere Schritte?
- Wie wäre dann die Energiebilanz?
- Was würde das für dich und für andere bedeuten?

---

---

---

---

---

---

# Ressourcen aufbauen



## Energieoasen

- Überlege nun einmal, was gibt dir ganz konkret Energie?
- Was ist es, das dich motiviert?
- Was lässt dich beruhigt schlafen?
- Wann verfliegt deine Zeit positiv wie im Flug?

Hier ist eine Liste an Dingen, die du vielleicht als Energieoase kennst:

- die Natur
- Freunde und Familie
- ein Hobby
- ein Haustier
- Pflanzen und/oder dein Garten
- Handarbeit, werkeln, basteln
- wandern
- das Meer
- die Berge
- schlafen
- deine Badewanne
- Yoga
- Sport
- Musik
- Singen
- Allein sein
- Dankbarkeit
- gute Gespräche
- Meditieren
- Genuss
- Sex
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



Platz für weitere Energieoasen von dir



- Was möchtest du mehr in deinem Leben haben, weil es dir gut tut?
- Wo ist Veränderung notwendig? Wie kannst du das in deinem Alltag umsetzen?
- Wie möchtest du dich daran erinnern?
- Was wäre der erste Schritt?
- Was wären weitere Schritte?
- Was würde das für dich und für andere bedeuten?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

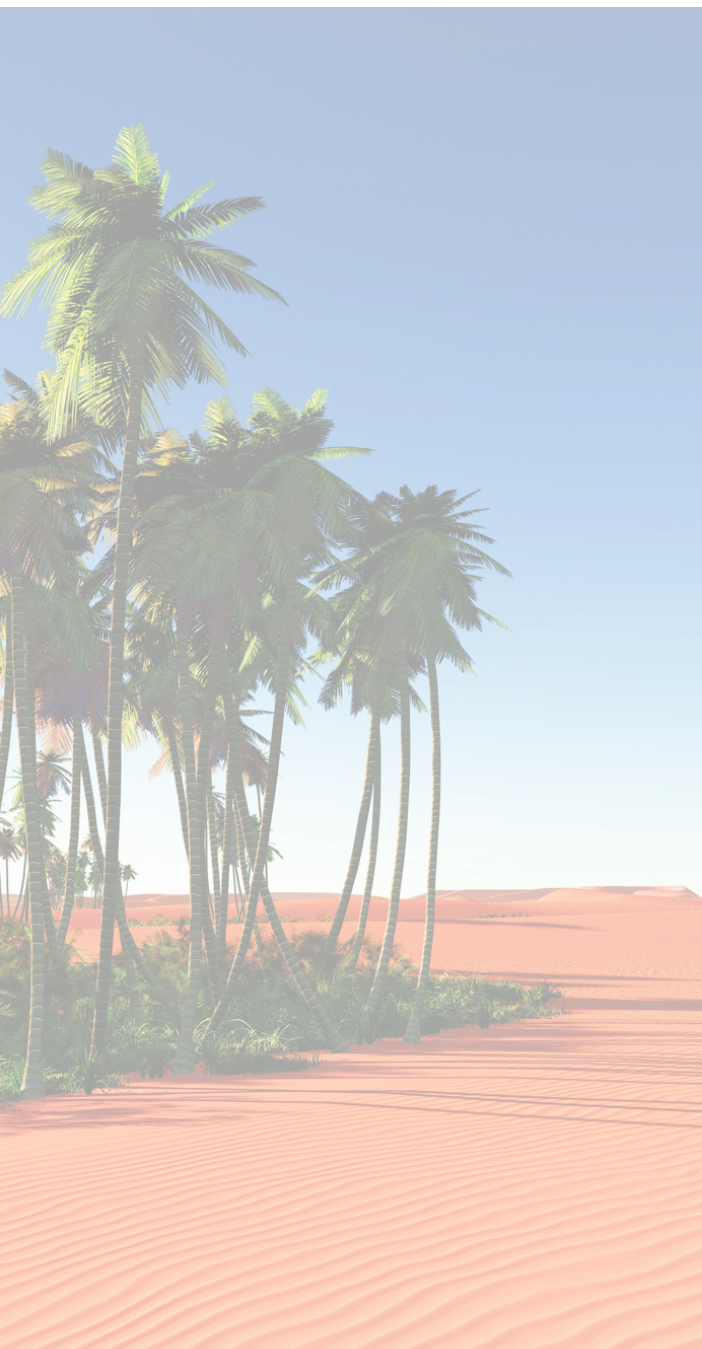


### Nutze folgende Tipps:

- Halte dir zu Beginn deines Monats immer Zeiträume für dich und deine Energieoasen frei.
- Plane alle anderen Termine erst danach und behalte deine Energieoasen als Priorität im Blick!
- Fang direkt an und trage für die nächsten vier Wochen entweder direkt eine Stunde pro Woche oder aber mindestens 30 Minuten pro Woche für dich als festen Termin ein, an dem du dich weiter mit diesem Workbook beschäftigen wirst!

Behalte stets deine Bedürfnispyramide im Kopf, sodass du deinen Energieoasen ausgeglichen nachkommen kannst. Vergiss nicht, dass die Selbstfürsorge ausschließlich in deiner Verantwortung liegt und damit allein deiner eigenen Entscheidung bedarf!

## Vielleicht hilft es dir “Wenn-dann-Pläne” nach T. Faude-Koivisto und P. Gollwitzer zu machen, damit du sicher zu deinen Energieoasen kommst?



Der Sinn dahinter ist, dass dein gewünschtes Ziel mit einer unerwünschten Situation so verknüpft wird, dass du im Falle des Eintretens der Situation eine gute Lösung hast.

Ein Beispiel wäre:

“Wenn ich das nächste Mal krank bin, dann wechsle ich die Perspektive und bin mir selbst eine Freundin oder Kollegin, damit mir klar wird, dass niemand böse auf mich ist, weil ich krank bin und nicht zur Arbeit kommen kann.”

oder

“Wenn ich montags für Briefe länger auf der Arbeit bleibe und verabredet bin, dann erinnere ich mich daran, dass ich mich selbst an erste Stelle gesetzt habe und die Arbeit viel später nach mir kommt.”

## Ein weiterer Tipp für dich und deine Energieoasen:

Mit Eintritt in den Klinikalltag stehen auch Nachtdienste an.

Für mich waren diese Dienste irgendwann ein Hindernis einem Hobby nachzugehen.

Ich redete mir ein, dass es nicht möglich sei, jeden Montag zum Kickboxen zu gehen, weil ich ja manchmal auch montags Dienst habe.

Und damit wurde dieses Hindernis in meinem Kopf immer größer - vor allem mit den Überstunden, mit denen ich das Hindernis weiter festigte, sodass ich irgendwann gar nicht mehr hingegangen bin.



Mein Tipp: Nutze dafür deinen Kalender und trage dir deine verbindlichen Termine gut ein, wie bereits empfohlen. Lass dich nicht beirren von deinen Gedanken, die dir Hindernisse aufzeigen, wo keine sind.

## Wenn (berufliche) Beziehungen zu neuen Energieoasen werden

Jemandem helfen oder etwas geben, macht uns glücklicher und zufriedener. Und das können wir auf verschiedenen Wegen erreichen.

In der Klinik könnten wir beispielsweise für die StudentInnen einen kleinen Kurs machen oder bei Wartezeiten im OP Dinge erklären und Teaching machen.

Wenn du das ausprobierst, wirst du merken, dass die angehenden MedizinerInnen sich bereits über kurze Gespräche und Erläuterungen riesig freuen.

Nimm dir also die Zeit, sie wird auch dir gut tun!





## Andere Beispiele sind:

Sprich ein Lob oder Kompliment aus, egal an wen - auch an die Pflege oder an vorgesetzte Personen!



Wenn du denkst, dass das komisch ist, höre dir meine Podcastfolge Nummer 7 an.

Bedanke dich für eine tolle und lehrreiche Visite!

Bring unaufgefordert jemandem einen Kaffee mit.



Mach einen Haken, wenn du diese Energieoase umsetzen möchtest.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Lerne die Namen und sprich deine Mitmenschen im OP, auf Station, im Kreißaal, in der Ambulanz immer mit ihrem Namen an.

Bring zum Dienst etwas Nervennahrung mit! Du wirst sehen, dass sich alle richtig darüber freuen werden.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Grenzen setzen

**“Bist du Pilotin in deinem Leben oder sitzt du hinten auf Platz 43B ohne Armlehne?”**

**Karin Kuschnik**

## Grenzen setzen für dich

Grenzen setzen ist eines der wichtigsten **Werkzeuge**, das du benötigst, um für dich, deine Werte und deine Bedürfnisse einzustehen. Denn kein anderer Mensch kann genau nachvollziehen, wie es dir geht und was du möchtest und wann dir etwas zu viel ist.

Du musst das selbst wissen und dann auch entsprechend danach handeln. Unsere Vorgesetzten wissen nicht, wann uns die Arbeit zu viel ist und wann unsere Motivation aufhört und sie fragen auch nicht danach.

Du bist dir gegenüber in der Pflicht - zumindest, wenn du selbstverantwortlich leben möchtest - für dich selbst zu sorgen und einzustehen. Das wird dir niemand abnehmen können, schon allein nicht, weil niemand in deinen Kopf schauen kann.

Beispiele, wo Grenzen setzen notwendig ist und funktioniert:

- Länder
- Ein Haus
- Dein Wohlfühl-Grundstück am Fluss

Folglich ist es wichtig, dass du deine Grenzen kennst und diese für dich selbst und auch für alle anderen klar und deutlich formulieren kannst.

Denn so

- schützt du dich selbst und deine Bedürfnisse,
- du respektierst dich selbst,
- du lernst, das zu priorisieren und zu verteidigen, was dir wirklich wichtig ist (auch auf Station!)

Wenn ich mich nicht selbst respektiere, dann werden es andere auch nicht tun. Und um mich selbst zu respektieren, setze und verteidige ich Grenzen, wenn diese überschritten werden.

**“Machen Sie sich bewusst, dass Ihr Selbstwert mit einem Nein wächst (und nicht schwindet).”**

**Martin Wehrle**

Laut Wehrle ist es essentiell, Grenzen zu setzen, mutig und selbstbewusst zu agieren - das bedeutet in **Sprache, Körperhaltung** und **Verhalten** -, um als (nette) Person, oder eben Assistenzärztin, den notwendigen Respekt zu bekommen und **auf Augenhöhe** gesehen zu werden.

Grenzen setzen untereinander

**“Alles, was wir für uns selbst tun, tun wir auch für andere, und alles, was wir für andere tun, tun wir auch für uns selbst.”**

**Thich Nhat Hanh**

Grenzen setzen ist nicht nur für dich selbst enorm wichtig, sondern auch im Umgang miteinander.

### **Wieso ist das so?**

Denke an das Beispiel mit dem Haus oder dem Wohlfühl-Grundstück am Fluss zurück.

Wenn du für andere nicht kommunizierst, wo deine Grenzen verlaufen, dann werden sie nicht geachtet. Wie du das machst - ob du eine kleine Hecke pflanzt, einen kleinen Zaun, ein blickdichtes Tor oder eine zwei Meter hohe Mauer mit Stacheldraht und Elektroschocks setzt - das ist dir überlassen.

Und egal, welche Art und Weise du wählst - sie wird respektiert werden.



## Merke: Grenzen setzen in der Gemeinschaft

1. Wenn du für andere **nicht kommunizierst**, wo deine Grenzen verlaufen, dann werden sie **nicht geachtet**.
2. **Wie** du das machst - ob du eine kleine Hecke pflanzt, einen kleinen Zaun, ein blickdichtes Tor oder eine zwei Meter hohe Mauer mit Stacheldraht und Elektroschocks setzt - das ist **dir** überlassen.
3. Egal, welche Art und Weise du wählst - sie wird **respektiert** werden.

## Wann ist Grenzen setzen untereinander (in der Klinik) wichtig?

### Einige Beispiele aus dem Klinikalltag

- Wenn du eine Aufgabe übernehmen sollst, für die du noch keine Einarbeitung hattest
- Wenn du Dienste übernehmen sollst und du noch nicht bereit bist
- Aufgaben übernehmen sollst, die nicht in dein Aufgabengebiet fallen
- Wenn du nicht den 10. Dienst übernehmen willst
- Wenn du schon Feierabend hast und die Pflege oder eine angehörige Person vor dem Arztzimmer steht
- Wenn du Pause machst und dein Telefon klingelt
- Wenn du bereits alle Hände voll zu tun hast und noch weitere Aufgaben übernehmen sollst
- Wenn du von Patient\*innen Vorwürfe oder Wut abbekommst
- Wenn Patient\*innen oder Angehörige auf Station sich zu viel rausnehmen
- Wenn du von Kolleg\*innen unfair behandelt oder sogar angeschrien wirst

**Lass dich nicht anbrüllen, auch wenn sich jemand über dich ärgert. Für seine Gefühle ist er verantwortlich, nicht du. Wahre deinen Selbstrespekt, dann respektieren dich auch andere.”**

**Martin Wehrle**



## Folgen des Grenzen setzen:

1. Respekt
2. Der **Umgang** miteinander wird sehr viel **einfacher**, denn **jede** Person **weiß**, wo deine Grenzen verlaufen.
3. Man lernt dich einzuschätzen.

### Für dich:

Du bemerkst am Anfang ein vermeintlich **schlechtes Gewissen**. Das gilt es auszuhalten.

Du machst **nichts verkehrt** und das schlechte Gewissen ist lediglich Ausdruck deines Bedürfnisses, es **allen recht** machen zu wollen.

Nun priorisiert du jedoch dich vor allen anderen - daran wirst du dich gewöhnen. Schließlich ist das die **gesündere** Reihenfolge für dich - **vor allem langfristig.** 😊

### Wie kann ich Grenzen setzen?

#### So lernst du deine Grenzen kennen

Dazu gibt dir dein Körper alle Infos, die du brauchst.

Meistens sind wir ÄrztInnen jedoch Meister darin, eben nicht auf unseren Körper zu hören (Wir erinnern uns an den Abschnitt über unsere Bedürfnisse).

Dr. med. T. Reichhardt gibt einen tollen Tipp, wie man Grenzen erspüren lernt. Nämlich, indem man sich einer weniger gut bekannten Person gegenüberstellt und langsam immer weiter auf diese zu geht. Ganz frontal, mit Blickkontakt, bis beide sich berühren.

Wie fühlt sich das an?

Was für Signale sendet der Körper und wo?  
Genau diese Signale sind es, die dir deine Grenzen anzeigen.



## Schritt 1 - Erkenne deine Grenzen

nach Dr. Tatjana Reichhart:

1. Stell dich einer weniger gut bekannten **Person frontal** gegenüber
  2. **Geh** langsam auf diese Person zu
  3. Halte **Blickkontakt**
  4. Verfolge dabei **Reaktionen** und **Gefühle** in deinem Körper
- Geh so lange auf die andere Person zu bis ihr euch **berührt**

**Wie fühlt sich das an?**

**Was für Signale sendet dein Körper und wo?**

---

---

---

---

---

---

**Aufgabe für dich:**

**Wann** werden deine Grenzen von anderen **überschritten**?

- Und von wem?
- Wie **fühlst du dich** dann?



Führe dazu eine Zeit lang Buch!

- Welche Situationen sind die drei häufigsten?

---

---

---

---

---

---



A series of 20 horizontal dashed lines spanning the width of the page, intended for handwriting practice.

## Schritt 2 - Lerne "Nein" zu sagen

Um deine Grenzen für alle klar zu formulieren, benötigst du das Wort "Nein."

Gerade dieses Wort kommt uns MedizinerInnen nur selten über die Lippen. Wir sagen zu vielen "Ja", weil wir helfen wollen.

Mir gefällt folgendes Schema zum "Nein" sagen sehr gut:

- Räume dir eine Bedenkzeit ein.
- Sage "Nein."
- Damit es sozial verträglich bleibt, gib einen Grund (z.B. dein Bedürfnis) an.
- Verzichte auf eine Rechtfertigung.
- Biete eine alternative Lösung oder einen Kompromiss an.

### Daraus wird folgende Formel:

Grenzen setzen = Zeit + Nein + Grund - Rechtfertigung + Kompromiss

### Beispiel:

"Einen kurzen Moment, bitte. Ich habe die nächsten 30 Minuten keine Zeit für ein Angehörigengespräch. Ich kann anbieten, dass wir uns danach zusammensetzen?"



Nutze Ich-Botschaften und vermeide den Konjunktiv oder Wörter wie "vielleicht" oder "eigentlich". Eine Entschuldigung, weil du die Bedürfnisse bzw. Erwartungen anderer nicht erfüllen kannst, ist auch möglich, wenn sie im Rahmen bleibt.

### Merke: Nutze folgendes Schema um "Nein" zu sagen:

- Räume dir eine **Bedenkzeit** ein.
- Sage "**Nein**."
- Damit es sozial verträglich bleibt, gib einen **Grund** (z.B. dein Bedürfnis) an.
- **Verzichte** auf eine **Rechtfertigung**.
- Biete eine **alternative Lösung** oder einen **Kompromiss** an.



## Weitere Tipps

- Nutze **Ich**-Botschaften
- **Vermeide** den **Konjunktiv**
- **Vermeide** Wörter wie **“vielleicht”** oder **“eigentlich”**
- Entschuldige dich nur, wenn diese **Entschuldigung** im Rahmen bleibt
- Lege dir **Sätze zurecht** für Situationen, in den es dir womöglich schwer fällt Grenzen zu wahren (z.B. fordernde Angehörige oder Patient\*innen)

**“You know what, I’m overloaded right now. If we can pick one of these and dig into it, and then make time to come back and talk through the other issues, I’m willing to do that, but I can only hear so much right now.”  
That is productive and respectful and brave.”**  
Brené Brown

## Allgemeine Beispiele:

- (Ich werde zeitnah Bescheid geben, ob ...)
- Aktuell habe ich **keine** Zeit,
  - vielleicht kann **XY** helfen?
  - was soll ich **stattdessen** nicht erledigen?
  - kann ich **später** helfen?
- Ich **unterstütze** dich gerne, habe aber viel zu tun. Was könntest du für mich abnehmen?
- Ich habe heute noch nicht gegessen und war noch nicht auf der Toilette. **Ich mache** eine Pause **und dann** untersuche ich Sie.



**“I know this is a tough conversation. Being angry is okay. Yelling is not okay. I know we’re tired and stressed. This has been a long meeting. Being frustrated is okay. Interrupting people and rolling your eyes is not okay. I appreciate the passion around these different opinions and ideas. The emotion is okay. Passive-aggressive comments and put-downs are not okay.”**  
Brené Brown

## Was tun, wenn du angeschrien wirst?

Martin Wehrle gibt für persönliche Grenzüberschreitungen dem Leser folgende Übung mit an die Hand:

“Wann haben Sie das Gefühl, dass sich andere Ihnen gegenüber im Ton vergreifen? Bitte denken Sie sich eine **Reaktion** aus, mit der Sie den anderen in seine Grenzen weisen - und jenen **Ton einfordern**, den Sie für eine Zusammenarbeit brauchen. **Probieren** Sie dieses Verhalten beim **nächsten Angriff** aus.”

Zum Beispiel:

- “Wie meinen Sie das?”
- “In diesem Ton kann ich nicht mit Ihnen reden.”
- “Wenn Sie das freundlich gesagt hätten, wäre auch keine Information verloren gegangen.”

### Achtung

Ganz **wichtig** ist auch hier, dass beim “Nein” sagen auf **Weichmacher** wie “Bitte”, “Würden Sie”, “Vielleicht” **verzichtet** wird!

Schließlich stehst du zu dir und deiner Person und weißt, dass brüllender Umgang deine Grenzen **überschreitet**.

Also verteidigst du deine Grenze **klar** und **deutlich ohne Weichmacher**.



**“The way you’re acting is keeping me from hearing what you’re saying. I get that you’re pissed, that’s okay, but we’re going to have to find a different way to do this because I’m just defending myself.”**

**Brené Brown**

### Aufgabe für dich:

- Schreibe dir für die häufigsten Grenzüberschreitungen passende Sätze auf
- Lege dir für die Zukunft passende **"Wenn, dann"**-Sätze zurecht!

Zum Beispiel:

"Wenn ich das nächste Mal gefragt werde, ob ich meinen Urlaub schieben kann, erinnere ich mich an die Formel zum Grenzen setzen."

Darauf zu hoffen, dass der Oberarzt oder die Oberärztin von sich aus anfängt, mich mit Würde und Respekt als Mensch zu betrachten, erscheint mir hoffnungslos.

Vielversprechender ist tatsächlich der von Wehrle vorgeschlagene Weg mutig zu sein.

Und Mut zu leben - to walk the talk (das ist in diesem Moment so entscheidend!) - zählt zu meinen Grundwerten seit ich der Arbeit von Brené Brown (Dare to lead) begegnet bin. So wurde ich belohnt, wenn ich Mut anstelle des gewohnten, einfachen Weges gewählt habe.

**“Wähle Mut - to walk the talk”**

**Nicole Hänse**

# Zwei weitere Optionen, die dich zufriedener machen und dich positiver durch den Tag bringen

## Dankbarkeit

Die positiven Effekte von Dankbarkeit sind seit Beginn der Forschung über die Positive Psychologie (fokussiert sich u.a. auf die positiven Aspekte des Menschens, wie Glück, Optimismus, Stärken,...) gut untersucht worden.

So konnte gezeigt werden, dass Dankbarkeit am stärksten mit mentaler Gesundheit und auch Zufriedenheit korreliert – mehr noch als Optimismus, Hoffnung oder Mitgefühl.

Laut Emmons und Kollegen würden dankbare Menschen mehr positive Emotionen erleben wie Freude, Liebe, Glück und Optimismus und seien gleichzeitig geschützt vor negativen Emotionen wie Neid, Missgunst und Gier (Emmons et al 2013; PMID: 23775470).



Insgesamt seien dankbare Menschen mental gesünder, würden sich schneller von Schicksalsschlägen erholen, hätten eine bessere Resilienz und würden mit alltäglichem Stress besser zurecht kommen.

Dieser Abschnitt stammt aus meinem Beitrag über Dankbarkeit, den du in Podcastfolge Nr. **23** anhören kannst.




# Achtsamkeit

Verlasse den Autopiloten und erlebe den Moment, wie er wirklich ist. Der Nutzen einer Achtsamkeits-basierten Meditation zur Stressbewältigung (Mindfulness Based Stress Reduction, MBSR) wurde in den letzten Jahrzehnten zunehmend mit wissenschaftlichen Studien untersucht.

Prof. Jon Kabat Zinn ist der Erfinder der MBSR-Methode und hat durch die Arbeit mit PatientInnen in seiner Stress Reduction Clinic seit 1970 einen großen Beitrag zu den wissenschaftlichen Untersuchungen zum Thema Achtsamkeit geleistet.

So konnte er mit Hilfe seines MBSR-Programms bei seinen PatientInnen dort anknüpfen, wo die Schulmedizin nicht mehr weiter wusste:

- sei es die Wahrnehmung von Schmerzen,
- die Entdeckung, dass wir alle nicht unsere Gedanken sind,
- dass Gefühle wie ein Naturereignis wahrgenommen werden können, das wie ein Regenschauer kommt und vergeht,
- oder einfach nur das Gefühl, im Rahmen der Meditation zu entschleunigen, den Körper zu spüren und die körperlichen Veränderungen bei Emotionen zu beobachten.

Du kannst Achtsamkeit nicht nur durch Meditation in deinen Alltag einfließen lassen, sondern auch in den Klinikalltag ganz einfach durch achtsame Momente. Wie du das machen kannst, erfährst du in Podcastfolge Nr. 2. Außerdem beantwortet Dr. Boris Bornemann in Folge Nr. **15** meine Fragen rund um den wissenschaftlichen Standpunkt von Achtsamkeit! 

# Wie lautet dein Ziel und wie kommst du dahin?



Fasse nun am Ende nochmal deine Ziele zusammen.

- Was ist dir wirklich wichtig? Was ist deine Priorität?
- Was ist deine Motivation? Was ist dein Motiv?
- Was können Hindernisse sein?
- Was kannst du dagegen tun?
- Woran aus diesem Workbook möchtest du dich erinnern? Und wie machst du das?
- Wann möchtest du in deinem Kalender Termine für dich eintragen und welche Termine wären das konkret?
- Wie kontrollierst du deine Umsetzung?
- Wer kann dich von außen in deinem Vorhaben unterstützen bzw. ebenfalls kontrollieren?

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----



A series of 20 horizontal dashed lines spanning the width of the page, intended for handwriting practice.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### Tipp:

Schreibe dir für den Anfang drei Dinge heraus, die du verändern möchtest und dann nimm davon das Wichtigste direkt in Angriff.

Dadurch kommst du sofort in die Umsetzung und schiebst es nicht auf "muss ich mal machen" und du überforderst dich nicht mit zu vielen neuen Dingen, die du umsetzen möchtest.

Es wird machbar, weil Ziel, Motivation und die Menge der Veränderung für dich passt. Und es gilt dann ganz sicher: "Ich kann es umsetzen und ich werde es umsetzen."

Bitte, versuch nicht alles auf einmal, denn das wird nicht funktionieren und dich schlicht überfordern.

Selbst ich habe in 3 komplett freien Monaten nur wenige meiner Wünsche umsetzen können und das trotz der freien Zeit!



## Schmiede nun konkret den Plan für die Umsetzung deiner ersten Schritte



- Schau dabei zurück zu den Themenblöcken Energieräuber und Energieoasen. Schau dir die Antworten auf die Fragen an und entscheide, welche Schritte du nun gehen möchtest.
- Und dann plane diese Schritte!

1

Schritt 1

Was ist die eine dir wichtigste Sache, die du für dich verändern möchtest? Sind dabei deine Motive ganz klar?

2

Schritt 2

Was kann dich daran hindern?

3

Schritt 3

Welche Möglichkeiten habe ich mit den Hindernissen umzugehen?

4

Schritt 4

Wie möchtest du es im Alltag umsetzen?

5

Schritt 5

Wie möchtest du dich daran erinnern?

6

Schritt 6

Wer kann dir aus deinem sozialen Umfeld als "Erinnerungsstütze" helfen?

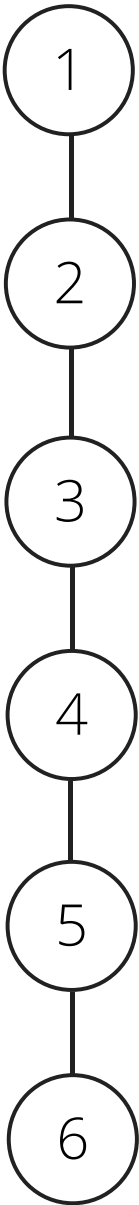


Fange nach ein paar Wochen wieder oben an und schau, wie du dich gefühlt hast und was für dich gepasst hat und was nicht.

# Schmiede nun konkret den Plan für die Umsetzung deiner ersten Schritte



- Schau dabei zurück zu den Themenblöcken Energieräuber und Energieoasen. Schau dir die Antworten auf die Fragen an und entscheide, welche Schritte du nun gehen möchtest.
- Und dann plane diese Schritte!



Six sets of horizontal dashed lines for planning, corresponding to steps 1 through 6.

# Komme regelmäßig hierher zurück

Und nun das Wichtigste zum Schluss:

Selbstfürsorge ist eine lebenslange Aufgabe. Manchmal wirst du sie besser umsetzen, manchmal wirst du nachlässig mit dir sein. Das ist vollkommen in Ordnung, denn du bist ein Mensch und keine Maschine und das Leben wird dich unterschiedlich herausfordern.

Deshalb behalte dieses Workbook im Blick!

Vielleicht arbeitest du es in regelmäßigen Abständen immer wieder durch?

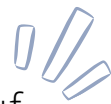
Vielleicht einmal im Jahr zum Jahresbeginn oder jedes Quartal?

Stell dir auch dafür am besten eine Erinnerung in deinen Kalender.

Bleib am Ball, erinnere dich an deine Motive, verfolge deinen Plan und komm immer wieder hierher zurück!

## Noch besser:

Schreib dir selbst eine Mail, am besten direkt heute!



Plane deine Mail an dich auf verschiedene Zeitabstände - vielleicht möchtest du bereits in 2 Wochen an deine Selbstfürsorge erinnert werden?

Vielleicht ist es dir wichtig, dass dein Kalender dich in genau 3 Monaten daran erinnert, dass du dieses Workbook nochmal durchliest?

**”Der stete Tropfen höhlt den Stein.”**

## Mehr zum Thema:

### **Buchempfehlungen:**

- "Die netten beißen die Hunde" - Martin Wehrle
- "Das Prinzip Selbstfürsorge" - Dr. med. Tatjana Reichhart
- "So stärken Sie ihr Selbstwertgefühl" - Stefanie Stahl

### **Podcastempfehlungen:**

- Happy Holy Confident: "Mit negativer Kritik umgehen" mit Karin Kuschnik vom 06.04.2022
- Still & Stark: "Zu nett?! So wirst du nicht mehr unterschätzt" mit Martin Wehrle vom 13.09.2021
- ArztSein: Grenzen setzen "Nein sagen - wenn man von Vorgesetzten angebrüllt wird vom 03.07.2022



### **Inhalte aus:**

- "Die netten beißen die Hunde" - Martin Wehrle
- "Das Prinzip Selbstfürsorge" - Dr. med. Tatjana Reichhart
- "So stärken Sie ihr Selbstwertgefühl" - Stefanie Stahl



Zum Abschluss möchte ich dir sagen, dass du sehr stolz auf dich und deine Entwicklung sein kannst!

Du hast deine Zeit aufgewendet und dieses Workbook durchgearbeitet.

Du hast dich damit beschäftigt, wie du dich selbst an deine erste Stelle rückst.

Das ist für Ärzte und Ärztinnen keine leichte Entscheidung, weil wir ab Tag 1 (im Studium) beigebracht bekommen, dass unsere Patienten und Patientinnen und die Klinik immer zu erst kommen.

Es ist toll, dass du für dich etwas ändern möchtest, dass du erkannt hast, dass auch andere - vor allem auch deine PatientInnen - davon profitieren werden.

Ich wünsche dir für deinen weiteren Weg alles Gute und viel Kraft bei deinen Entscheidungen zu bleiben bzw. diese immer wieder zu hinterfragen, ob sie für dich noch stimmen.

Lerne zu leben - auch während du arbeitest und dabei Freude und vielleicht auch Genuss zu empfinden.

Herzlichen Dank für dein Vertrauen in dieses Workbook und mich!



Alles Liebe,

*Nicole*

**”Alles, was wir für uns selbst tun,  
tun wir auch für andere, und alles,  
was wir für andere tun, tun wir  
auch für uns selbst.”**

*Thich Nhat Hanh*



Texte nach  
"Das Prinzip Selbstfürsorge" von Dr. med. Tatjana Reichhart,  
"Wie Ärzte gesund blieben - Resilienz statt Burnout"  
von Julika Zwack und "Die netten beißen die Hunde" von  
Martin Wehrle sowie Dr. med. Nicole Hänse  
Design: Dr. Nicole Hänse und Jessica Krosny, artzsein.com

Fotos: Canva.com und artzsein.com

05/2024

ArztSEIN