

Warum bist du hier?

Persönliche Positionsbestimmung für mehr Erfolg Warum bist du hier? Ist das die Frage nach dem Sinn des Lebens? Oder die Frage danach, warum wir uns gerade jetzt in diesem Moment an diesem Ort befinden? Ja und nein! Wohl zu allen Zeiten haben sich Menschen mit dieser Frage beschäftigt. Die Thesen von Philosophen, Theologen oder Wissenschaftlern lassen keine eindeutige und allgemeingültige Antwort zu. Im Gegenteil: Die vielen verschiedenen Meinungen zeigen auf, wie komplex diese Frage ist – gerade auch in der Arbeit als psychiatrische Pflegekraft.

– Marc M. Galal –

Warum bin ich hier (→ Info)? Es lohnt sich, diese Frage immer wieder neu zu stellen. Sei es, um seine Lebensmaxime zu finden oder als Grundlage für eine aktuelle Weichenstellung im beruflichen oder privaten Umfeld. Besonders wichtig ist dies für Menschen in pflegenden Berufen, die oft weit über die eigenen Kräfte hinaus ihrer Aufgabe nachkommen.

Warum bin ich hier? Diese Frage muss jeder individuell für sich beantworten. Wir leben in dieser Welt. An einem bestimmten Platz. Mit einer bestimmten Aufgabe. Wir leben, um uns und die Welt weiterzuentwickeln. Unser individuelles Handeln ist in diesen fortwäh-

renden Prozess eingebunden – gerade wenn es darum geht, Sinn in und mit der Arbeit mit psychisch erkrankten Menschen zu finden (→ Nachgefragt).

Psychologische Mechanismen

Unser ganz persönliches Umfeld wird von einer Vielzahl von Faktoren geprägt, über die der Einzelne nicht bestimmen kann. Allerdings wäre es fatal, daraus den Schluss zu ziehen, dass wir keine Möglichkeit hätten, etwas zu verändern. Keiner muss tatenlos zusehen, wie sein Leben abläuft.

Denn das Leben eines Jeden hat so viel Sinn, wie er oder sie bereit ist, ihm zu geben. Damit dies gelingen kann, müssen wir unsere eigenen Ressourcen kennen. Leidenschaft, Mut, Entschlossenheit, Energie und Ausdauer sind bereits in uns.

Aber erst wenn wir unsere gesamten Kapazitäten nutzen, können wir unser Leben auf einer intensiveren Ebene leben.

Wohlgemerkt: Es geht nicht darum, sich komplett zu verändern, jemand anderes zu werden. Es geht darum, zu sich selbst zu finden, um derjenige zu sein, der man wirklich ist. Um das eigene Potenzial entfalten zu können, müssen wir nicht nur uns selbst sehr genau kennen. Je besser wir verstehen, wie und warum Menschen aus ihrer Natur heraus handeln, umso mehr Verständnis können wir uns selbst und anderen gegenüber entwickeln:

- **Das Gefühl der Angst kann Entscheidungen sehr nachhaltig blockieren.** Obwohl wir eigentlich genau wissen, was das Richtige wäre, tun wir es nicht. Das liegt daran, dass Angst in uns verankert ist, um uns vor Fehlern zu be-

wahren. Angst zu eliminieren, funktioniert nicht. Doch wir können lernen, sie zu kontrollieren und mit ihr umzugehen, indem wir sie uns eingestehen. Dann können wir trotz Angst aktiv werden und den nächsten Schritt tun, der uns vorwärts bringt.

- **Wir selbst können die Qualität unseres Lebens bestimmen, wenn wir wissen, was uns beeinflusst und lenkt.** Je nachdem wie wir Ereignisse bewerten und verarbeiten, gewinnen sie für uns an Bedeutung. Die daraus resultierenden Glaubensmuster beeinflussen unser Leben. Doch durch unsere Haltung und die bewusste Konzentration auf das Positive, können wir die Qualität selbst bestimmen. Wer nach vorne schaut und gute Momente zu schätzen lernt, ist auch für schwierigere Phasen gerüstet.
- **Eigene Bedürfnisse dürfen nicht unterdrückt werden.** Jeden Tag sind wir getrieben, Dinge zu erledigen und Aufgaben zu erfüllen, um unsere primären Bedürfnisse zu befriedigen. Obwohl jeder von uns einzigartig ist, sind diese gleich: Sicherheit, Herausforderung, Liebe, Sinn, Wachstum, Beitrag für die Allgemeinheit. Auch wenn die Ausprägung individuell unterschiedlich ist, so entscheidet die Befriedigung dieser Grundbedürfnisse darüber, ob wir uns glücklich oder unglücklich fühlen, wie wir uns gegenüber unseren Mitmenschen verhalten und ob wir selbstbewusst durchs Leben gehen oder uns eher ängstlich verhalten.

i

Warum bin ich hier?

Fünf Fragen zur persönlichen Positionsbestimmung

Wie genau kennen Sie Ihre Gefühle und aktuelle Lebenssituation?

Warum streben Sie eine Veränderung an?

Wie stufen Sie Ihre augenblickliche Zufriedenheit auf einer Skala von eins bis zehn ein?

Leben Sie authentisch oder kopieren Sie das Modell von anderen (Eltern, Idol)? Umfasst der Begriff Erfolg für Sie auch immaterielle Werte?

Die ehrliche und präzise Positionierung zu diesen Lebensbereichen und deren schriftliche Formulierung dienen der Selbstbeurteilung. Die eigene Einschätzung beeinflusst unser Handeln – bewusst und unbewusst.

Nachgefragt

PPH im Gespräch mit Marc M. Galal zum Thema Sinn finden in und mit der Arbeit mit psychisch erkrankten Menschen.

Lieber Herr Galal, nicht wenige Pflegende stellen sich in Zeiten zunehmenden Fachkräftemangels die Frage, warum sie noch hier sind – an diesem Arbeitsplatz, in dieser Einrichtung, auf dieser Station. Was können Sie ihnen empfehlen, um für sich die Frage nach dem Sinn des Bleibens zu beantworten?

Jeder, der in einem helfenden Beruf tätig ist, wie Ärzte, Arzthelfer oder Pflegende, hatte irgendwann einmal einen Grund, diesen Beruf zu wählen und der heißt: Menschen zu helfen, zu unterstützen und zu begleiten.

Doch manchmal sieht man den Wald vor lauter Bäumen nicht und denkt, dass die Arbeit sinnlos ist – gerade wenn Schwierigkeiten auftauchen oder wir einen Patienten nicht so unterstützen können, wie wir uns das vorstellen. Man hilft so vielen Menschen, doch es hört einfach nicht auf. Unterm Strich sollten sich Pflegende auf ihren Grund besinnen und diesen wieder mehr in den Vordergrund rücken. Machen Sie sich Ihr „Warum“ wieder bewusst. Um den inneren Fokus wieder auf diesen Grund, auf diesen Sinn – Menschen zu helfen – zu legen, ist beispielsweise ein Erfolgstagebuch hilfreich. Indem Sie täglich aufschreiben, was Sie Gutes bei Ihren Patienten bewirkt haben, werden Sie sich bewusster, was Sie alles Gutes tun. Man vergisst es sonst schnell im Alltagsstress. Die Patienten brauchen Sie!

Gerade in der Psychiatrischen Pflege sind die Pflegenden überaus sensibilisiert für die Wahrnehmung der Bedürfnisse und das Erleben anderer. Wie können sie wieder zu sich zurückfinden und die eigenen Bedürfnisse stärker in den Fokus rücken?

Es gibt ein Persönlichkeitsmerkmal, das gerade bei Personen in Pflegeberufen sehr stark ausgeprägt ist. Das Merkmal heißt „Anders-bezogen“ – im Gegensatz zu „Ich-bezogen“. Bei Ich-bezogenen Menschen dreht sich alles nur um sie selbst. Anders-bezogene Menschen lenken ihre Gedanken hingegen auf andere. Gerade bei Pflegenden ist dieses Merkmal so tief in der Persönlichkeit verankert, dass man es nicht einfach verändern kann.

Wichtig ist dieser Punkt besonders aus einem Grund: Übungen, Beratungen, persön-

Abb. 1 Marc M. Galal ist Autor, Erfolgstrainer und Experte für Verkaufspsychologie und davon überzeugt: „Das große Geheimnis des Erfolgs oder Misserfolgs liegt in der persönlichen Einstellung!“.



liche Tipps oder Verbesserungsvorschläge helfen vielleicht für eine kurze Dauer, die Pflegenden fallen aber danach ganz schnell wieder in alte Muster zurück.

Dennoch würde ich Ihnen gerne einige Tipps geben, die helfen können, die eigenen Bedürfnisse wieder in den Fokus zu rücken: Das Naheliegende ist es, sich im Alltag regelmäßig Ruhephasen zu schaffen, tief ein- und auszuatmen und sich so den eigenen Körper und den eigenen Geist bewusst zu machen. Sich dadurch auch bewusst abzugrenzen gegen die Patienten und deren Probleme.

Auch körperliche Aktivitäten, die zu einer stärkeren Ich-Bezogenheit führen, können hilfreich sein. Aufgaben also, bei denen sich Pflegende mit sich selbst beschäftigen müssen und den Fokus ganz bewusst wieder auf sich setzen.

Was hilft dabei, sich selbst zu entdecken und zu verstehen?

Wie gesagt, das Passive, das reine Reden und Empfehlen hat auf Dauer keinen großen Effekt. Gute Ratschläge wie „Denk doch mehr an dich“ werden zwar abgenickt, aber nicht umgesetzt.

Pflegende müssen sich selbst erleben. Je größer die neu gemachte Selbsterfahrung ist, umso tiefgreifender ist die nachhaltige Veränderung. Es gibt keine Grenzen für diese Selbsterfahrungsaktivitäten. Malen Sie ein Bild über den Sinn des Lebens. Modellieren Sie Ihren eigenen Körper oder erfinden Sie etwas, das Ihren Arbeitsalltag erleichtert.

Dabei geht es nicht um einen Wettbewerb, sondern um die reine Präsentation des Geschaffenen, zum Beispiel bei einer Ausstellung mit Kollegen. Das macht stolz und zeigt, was alles in einem steckt. Gut fürs Ego und damit gut für alle anderen.

Lieber Herr Galal, vielen Dank für das Gespräch.

Das Interview führte Christine Grützner.

Autor

Marc M. Galal

Der Autor ist Erfolgstrainer und Experte für Verkaufspsychologie und davon überzeugt: „Das große Geheimnis des Erfolgs oder Misserfolgs liegt in der persönlichen Einstellung!“. Aufbauend auf umfangreichen Ausbildungen hat er die nls®-Strategie entwickelt. Insgesamt 1,3 Millionen Menschen haben Marc M. Galal gelesen, gehört und live erlebt. Zahlreiche Unternehmen wie Toyota, Bang & Olufsen und Renault setzen bereits seit Jahren auf nls®. In seinen Seminaren löst Marc M. Galal hemmende Glaubenssätze und ermöglicht den Teilnehmern den Neustart in das Leben ihrer Träume. Mehr Informationen unter www.marccgalal.com/nolimits.



Bibliografie

DOI 10.1055/s-0042-106360
PPH 2016; 22: 202–203
© Georg Thieme Verlag KG
Stuttgart · New York · ISSN 0949-1619