

Abstract

Session 3: Selbstmanagement der Pflegenden

Auf Kurs mit Selbstmanagement für den Pflegealltag

Renata Merz, Dipl. Betriebs- und Organisationspsychologin IAP, Seilergraben 61, 8001 Zürich,
info@renata-merz.ch, www.renata-merz.ch

Pflegepersonen bewegen sich im Spannungsfeld zwischen Fremd- und Selbstfürsorge. Der berufliche Auftrag der Pflegenden ist die Fremdfürsorge. Voraussetzung für die Selbstfürsorge ist, dass man sich selbst erlaubt, für sich zu sorgen. Denn eine wertschätzende Haltung gegenüber sich selbst führt zu mehr Arbeitszufriedenheit, Motivation und Empathie.

Ein gelungenes Selbstmanagement unterstützt die individuelle Selbstfürsorge. Dabei ist wichtig, seine beruflichen Ziele und eigenen Bedürfnisse zu kennen und auf diese zu achten. Ein erfolgreicher Weg zum Selbstmanagement führt über das Zusammenspiel von Selbstkontrolle und Selbstregulation. Dabei steht folgende Frage im Zentrum: Was steuert unser Handeln und Erleben?

Die Persönlichkeits-System-Interaktions-Theorie (PSI-Theorie) von Prof. Dr. Julius Kuhl beschreibt, wie verschiedene Hirnfunktionssysteme zusammenspielen und Informationen verarbeiten. Eine optimale Zusammenarbeit dieser Systeme kann mit praktischen Übungen gefördert und trainiert werden. Dabei ist wichtig, dass Erfolgserlebnisse im Erfahrungsgedächtnis vernetzt und wieder abgerufen werden können. Durch individuelle Selbstmanagement-Kompetenzen werden Pflegepersonen gestärkt und sind auch in schwierigen Situationen in der Lage, eine fürsorgliche Haltung einzunehmen.