

Energiequelle Leichtigkeit für Pflegende

Wertschätzung für alte Menschen und Kranke ist für Pflegekräfte eine selbstverständliche professionelle Qualität. Oft aber erleben sie Zeitdruck, Widerstand und Ablehnung statt unmittelbarer Erfolge oder Dankbarkeit. Dabei Motivation und inneres Gleichgewicht zu halten, ist eine große Herausforderung.

Freude und Leichtigkeit im beruflichen Alltag hängen eng zusammen mit der Frage: Mag ich mich?
Wie viel Wertschätzung empfinde ich für mich selbst?
Wie viel Einfluss haben andere auf mein Wohlbefinden?



Beobachtet man ein Kleinkind, wie es laufen lernt, sieht man keine Zweifel, hört keine Sätze wie: „Ich schaffe das nie.“, „Ich bin nicht gut genug.“, „Was werden die anderen denken?“

Stattdessen wird man sehen, wie es wieder und wieder und wieder aufsteht und es neu versucht. Und dabei lacht.

Wir alle waren einmal wie dieses Kleinkind. Viele wurden im Lauf des Lebens mit Hindernissen, Schwierigkeiten, schmerzlichen Erfahrungen und den Meinungen anderer konfrontiert. Wir haben Zweifeln gelernt. Viele verlieren nach und nach die Verbindung zum kindlichen Grundvertrauen an sich selbst. Die Verbindung zu den eigenen Qualitäten. Diese gilt es nun wieder zu entdecken und zu nutzen.

Ein gesunder Selbstwert und der Zugang zu den eigenen inneren Ressourcen sind ein wichtiger Grundstein für Leichtigkeit und ein energiereiches Leben.

Ziele und Inhalt

- Gelassenheit in schwierigen Situationen entwickeln.
- Heiterkeit und Freude aktivieren.
- Sich der eigenen Qualitäten und Stärken bewusst werden.
- Techniken lernen, um auf diese Stärken besser zugreifen zu können.
- Höhere Resilienz gegenüber unangenehmen Personen und stressigen Situationen.
- Energie und Leichtigkeit für den Pflegealltag.

Zielgruppe

- Pflegekräfte
- Pflegende Angehörige

Zeitraumen: 1 Tag (optional ½ Tag Follow up)