



TOOLBOX PATIENT-PARTNER

EINE PALETTE AN PRAKTISCHEN
HILFSMITTELN



A

- **Achtsamkeit (Mindfulness)** - Praxis, die darin besteht, die Aufmerksamkeit auf offene und wohlwollende Weise auf den gegenwärtigen Moment zu richten, wodurch die Akzeptanz von Situationen und die emotionale Regulierung gefördert werden.
- **Anpassungsfähigkeit** - Die Fähigkeit, sich auf Veränderungen oder Herausforderungen in Bezug auf die Umwelt oder die Gesundheit einzustellen und wirksam darauf zu reagieren.

B

- **Bedürfnisrad** - Ein Instrument zur Visualisierung und Bewertung der vorrangigen Bedürfnisse einer Person, das eine Reflexion über Lebensbalance und Autonomie erleichtert.
- **Bedürfnisse** - Grundlegende Wünsche einer Person, die ihre Entscheidungen lenken und ihre Zufriedenheit und ihr Wohlbefinden beeinflussen.

C

- **Care** - Begriff für die fürsorgliche und umfassende Begleitung von Patienten, ohne notwendigerweise eine vollständige Heilung anzustreben, wobei auch die kurative Dimension einbezogen wird.
- **CNV (Non Violent Communication)** - Von Marshall Rosenberg entwickelte Kommunikationsmethode, die darauf abzielt, durch den wohlwollenden Ausdruck von Emotionen und Bedürfnissen Verständnis und Kooperation zu fördern.
- **Coaching** - Ein begleitender Prozess, der darauf abzielt, einer Person zu helfen, ihre persönlichen oder beruflichen Ziele zu erreichen.
- **Co-Lead** - Konzept, bei dem die Patienten eine Schlüsselrolle bei der Ko-Konstruktion der Versorgung spielen und aktiv zur klinischen Entscheidungsfindung und zur gemeinschaftlichen Führung beitragen.
- **Coping** - Fähigkeit, mit schwierigen Situationen umzugehen, und zwar durch anpassungsfähige Handlungen und Strategien oder durch Bewältigung von Schwierigkeiten.

E

- **Emotionale Unterstützung** - Eine Art der Unterstützung, die darauf abzielt, Menschen in schwierigen Situationen eine wohlwollende und beruhigende Präsenz zu bieten.
- **Emotionsmanagement** - Die Fähigkeit, **Emotionen** zu erkennen, zu verstehen und positiv zu steuern, um Stress abzubauen und die soziale Interaktion zu verbessern.
- **Emotionsräder** - Visuelles Hilfsmittel, das dabei hilft, Emotionen auf angemessene Weise zu erkennen, zu verstehen und zu benennen.
- **Empathie** - Die Fähigkeit, die Gefühle und Erfahrungen einer anderen Person zu verstehen und zu teilen.
- **Empowerment** - Bewusstmachung der eigenen inneren Ressourcen und der Selbstbestimmungsmacht, wodurch das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zur Bewältigung der Situation gestärkt wird.
- **Erfahrungsbasiertes Lernen** - Eine pädagogische Methode, bei der der Wissenserwerb durch direkte Erfahrung und Reflexion im Vordergrund steht.
- **Erfahrungswissen** - Wissen, das durch Erfahrungen erworben wird, insbesondere im Zusammenhang mit dem Umgang mit chronischen Krankheiten oder dem Zugang zur Gesundheitsversorgung.

G

- **Gedankentagebuch** - Ein Werkzeug, um automatische negative Gedanken zu identifizieren, zu dekonstruieren und durch rationale und konstruktive Gedanken zu ersetzen.
- **Gemeinsame Entscheidungsfindung** - Ein kollaborativer Entscheidungsprozess, an dem sowohl Patienten als auch Angehörige der Gesundheitsberufe beteiligt sind, um fundierte Entscheidungen über die Gesundheitsversorgung zu treffen.
- **Gemeinsame Vision** - Ein Ziel, das von allen Akteuren der Gesundheitsversorgung, einschließlich Patienten und Fachkräften, geteilt wird und auf die Schaffung einer Kultur der Partnerschaft und der Verbesserung der Qualität der Gesundheitsversorgung abzielt.
- **Gesundheitsbeeinflussende Faktoren** - Elemente, die sich positiv oder negativ auf die Lebensqualität einer Person auswirken, wie z. B. Ernährung, körperliche Aktivität, soziale Beziehungen oder Umweltbedingungen.
- **Gesundheitsbeeinflussende Faktoren** - Interne oder externe Elemente, die sich auf die allgemeine Gesundheit einer Person auswirken.

H

- **Herzkohärenz** - Eine Atmungsmethode, die darauf abzielt, den Herzschlag zu harmonisieren, wodurch Stress abgebaut und die Gesundheit verbessert werden kann.
- **Holistische Evaluation** - Ein ganzheitlicher Ansatz, der alle Aspekte des Lebens und der Gesundheit einer Person berücksichtigt, um eine angemessene Versorgung zu bieten.
- **Holistischer Ansatz** - Ein umfassender Pflegeansatz, der das Individuum in seiner Gesamtheit berücksichtigt (physisch, psychologisch, emotional, sozial usw.).

I

- **INTERREG V-Programm** - Initiative unter Einbeziehung Luxemburgs und der Grenzregionen zur Strukturierung des Rahmens für die Patientenpartnerschaft und zur Förderung einer Kultur der Ko-Konstruktion der Pflege.

K

- **Ko-Konstruktion** - Ein kollaborativer Prozess, bei dem Patienten und Angehörige der Gesundheitsberufe gemeinsam Versorgungsstrategien oder Lösungen entwickeln.
- **Ko-Konstruktionsprozess** - Ein Prozess, bei dem mehrere Parteien zusammenarbeiten, um eine gemeinsame Lösung oder ein gemeinsames Projekt zu erarbeiten.
- **Kompetenzbewertung** - Die Maßnahme, die Fähigkeiten und Stärken einer Person für ihre persönliche und berufliche Entwicklung zu messen und zu identifizieren.
- **Kontinuität** der Versorgung - Sicherstellung eines reibungslosen und koordinierten Übergangs der Versorgung während des gesamten Behandlungsverlaufs des Patienten.
- **Kur** - Bezeichnet die Heilung einer Krankheit durch therapeutische Behandlungen. Das Wort "Kur" leitet sich vom lateinischen Wort "curare" ab, das "to take care of" (sich kümmern) bedeutet.

L

- **Lebensplan** - Ein strukturierter Satz von Plänen oder Zielen, die von einer Person festgelegt werden, um ihre Lebensqualität zu erhalten oder zu verbessern.

M

- **Mentoring** - Die Praxis, einer anderen Person Rat, Anleitung und Unterstützung zu geben, häufig im Zusammenhang mit der persönlichen oder beruflichen Entwicklung.

- **Montreal Model** - Konzept einer Beziehungspartnerschaft zwischen Patienten und Angehörigen der Gesundheitsberufe, das eingeführt wurde, um das Fachwissen der Patienten aufzuwerten.

N

- **Narrative Medizin** - Eine Methode, die sich auf das Verstehen von Patientenerfahrungen durch reflexives Schreiben und aktives Zuhören konzentriert.
- **Narratives Erzählen** - Die Praxis des Erzählens von Geschichten oder persönlichen Erfahrungen, um Sinn zu vermitteln und das Zuhören und Einfühlungsvermögen zu stärken.
- **Negative Emotionen** - Unangenehme Gefühle wie Wut, Traurigkeit oder Angst, die durch Techniken der Emotionsregulation bewältigt und umgewandelt werden können.
- **Networking** - Der Prozess des Aufbaus und der Pflege von beruflichen oder sozialen Beziehungen, um Informationen auszutauschen und die Zusammenarbeit zu stärken.
- **Netzwerken** - Der Akt des Aufbaus und der Pflege von Beziehungen und Netzwerken, um die Zusammenarbeit und das gegenseitige Lernen zu fördern.

P

- **Partnerschaft-Patient** - Ein kollaborativer Ansatz, der den Patienten und seine Betreuer als Co-Akteure der Pflege anerkennt und ihr Erfahrungswissen als Ergänzung zum Wissen der Fachkräfte aufwertet.
- **Partnerschaftskompetenzen** - Fähigkeiten, die für die aktive Teilnahme an einer Pflegepartnerschaft erforderlich sind, z. B. Zuhören, Einfühlungsvermögen und Verhandlungsgeschick.
- **Patient Safety Storytelling Toolkit** - Von der WHO entwickeltes Tool, das Patienten dabei helfen soll, ihre Erfahrungen im Zusammenhang mit der Sicherheit der Gesundheitsversorgung mitzuteilen, wobei der Schwerpunkt auf Zuhören und Dialog liegt.
- **Patientencoach** - Ein Patient, der andere Patienten berät und unterstützt und ihnen dabei hilft, Fähigkeiten zu entwickeln und Selbstvertrauen zu gewinnen.
- **Patientenzentrierter Ansatz** - Ein Versorgungsmodell, das sich an den Bedürfnissen und Präferenzen der Patienten orientiert und darauf abzielt, ihnen eine aktive Rolle bei der Entscheidungsfindung zu verschaffen.
- **Patient-Partner-Bewegung** - Eine Bewegung zur Anerkennung und Förderung der Rolle von Patienten als gleichberechtigte Partner im Gesundheitssystem.
- **Patient-Partner-Care-Ansatz** - Ein Gesundheitsansatz, der Patienten als gleichberechtigte Partner in die Entscheidungsfindung und den Pflegeprozess einbezieht.

- **Pflegeritual** - Regelmäßige und absichtliche Praktiken, mit denen man sich körperlich, emotional und geistig um sich selbst kümmern kann.
- **Praktische Unterstützung** - Konkrete Hilfe, die Patienten bei der Bewältigung ihrer täglichen Aufgaben oder ihres Pflegebedarfs erhalten.
- **Psychische Gesundheit** - Der Zustand des psychologischen und emotionalen Wohlbefindens einer Person, der für die allgemeine Gesundheit von entscheidender Bedeutung ist.
- **Psychosoziale Unterstützung** - Umfassende Hilfe unter Berücksichtigung psychologischer und sozialer Aspekte, die für das Wohlbefinden der Patienten und ihre Anpassung an Veränderungen entscheidend ist.

R

- **Resilienz** - Die Fähigkeit einer Person oder einer Gruppe, sich trotz destabilisierender Ereignisse, schwieriger Lebensbedingungen oder Traumata zu entwickeln.
- **Resilienzfähigkeit** - Die Fähigkeit, an stressigen oder schwierigen Situationen abzurufen und sich dabei weiterzuentwickeln.

S

- **Selbstbewertung** - Ein Prozess, bei dem eine Person ihren Gesundheitszustand, ihre Emotionen, ihre Fähigkeiten oder ihre Bedürfnisse analysiert und bewertet.
- **Selbstbewertungsfähigkeit** - Die Fähigkeit, die eigenen Handlungen und Fähigkeiten zu analysieren und zu beurteilen, um sich kontinuierlich zu verbessern.
- **Selbstempathie** - Die Fähigkeit, sich selbst gegenüber wohlwollend zu sein, indem man die eigenen Gefühle und Bedürfnisse erkennt und akzeptiert.
- **Selbstfürsorge** - Gesamtheit der von einer Person initiierten Maßnahmen zur Erhaltung oder Verbesserung ihrer körperlichen und geistigen Gesundheit. Laut WHO zielt Selbstfürsorge auf die Förderung des Wohlbefindens, die Vorbeugung von Krankheiten und die Bewältigung von Symptomen ab.
- **SMART-Methode** - Eine Methode zur Festlegung von Zielen, die auf spezifischen, messbaren, erreichbaren, realistischen und zeitlich definierten Kriterien beruht.
- **Storytelling** - Eine Technik, bei der Erfahrungen durch strukturierte Erzählungen geteilt werden, um emotionale Bindungen zu schaffen und Wissen zu vermitteln.

T

- **Toolbox** - Eine Toolbox, die entwickelt wurde, um Patienten-Partner mit praktischen Ressourcen zu versorgen und ihre Einbeziehung in ihren Behandlungspfad zu fördern.

- **Transformationale** Führung - Ein Führungsstil, der darauf abzielt, Einstellungen und Verhaltensweisen zu inspirieren, zu engagieren und umzugestalten, wobei der Schwerpunkt auf gemeinsamer Verantwortung und Empowerment liegt.

V

- **Vertrauenskreis** - Eine Gruppe von Personen oder Ressourcen, denen ein Patient vertrauen und von denen er Unterstützung erwarten kann.

W

- **Wohlwollen** - Eine positive Geisteshaltung und Einstellung, die darauf abzielt, sich selbst und anderen gegenüber Freundlichkeit und Verständnis zu zeigen.

Inhaltsverzeichnis

Lexikon.....	2
Einführung.....	9
TEIL 1: EIN/E PFLEGEPARTNER/IN WERDEN	14
TEIL 2: VERMITTELN VON EXPERTISE	122
TEIL 3: TRANSFORMATIONALE FÜHRUNG ÜBERNEHMEN	147
Bewertung der Toolbox	154
Bibliografie.....	155

Einführung

Das Konzept der *Patientenpartnerschaft* ist Teil einer neuen Vision der Beziehung zwischen Patienten und Angehörigen der Gesundheitsberufe. Es geht darum, den Patienten als zentralen Akteur auf seinem Behandlungsweg anzuerkennen, sein Erfahrungswissen aufzuwerten und ihn aktiv an den ihn betreffenden Entscheidungen zu beteiligen. Dieses Modell beruht auf der Komplementarität der Fachkenntnisse: Der Patient ist ein Experte für das Leben mit der Krankheit, während die Angehörigen der Gesundheitsberufe ihr wissenschaftliches und klinisches Fachwissen einbringen (Pomey, Ghadiri, & Karazivan, 2022). Die Partnerschaft zwischen Patient und Arzt beruht auf den Grundsätzen der Mitgestaltung von Entscheidungen, der Transparenz und des gegenseitigen Respekts, mit dem Ziel, ein Vertrauensverhältnis zu schaffen, das für die Verbesserung der Qualität der Gesundheitsversorgung von entscheidender Bedeutung ist (Abelson & Canfield, 2023).

Vision und Ursprung der Patienten-Partnerschaft

Das Aufkommen des Begriffs "Patient-Partner" in den 2010er Jahren markiert einen Wendepunkt in der Art und Weise, wie Patienten und ihre Angehörigen innerhalb des Gesundheitssystems wahrgenommen werden. Dieses Konzept fördert einen kollaborativen Ansatz, bei dem der Patient und seine pflegenden Angehörigen als Co-Akteure der Versorgung betrachtet werden. Denn das Leben mit einer chronischen Krankheit verleiht dem Patienten ein intimes Wissen und eine einzigartige Expertise über seinen Zustand, die die Angehörigen der Gesundheitsberufe anerkennen und integrieren müssen (Canadian Patient Partner Study, 2023). Dieses Erfahrungswissen wird als Mehrwert wahrgenommen, der das Wissen der Fachkräfte ergänzt und zu einer besseren klinischen Entscheidungsfindung beiträgt (Boutin, 2022).

Diese Vision beruht auch auf der aktiven Einbeziehung pflegender Angehöriger, deren Rolle bei der Betreuung von Patienten von zentraler Bedeutung ist. Ihre Beteiligung ermöglicht es, die Kontinuität der Pflege zu gewährleisten und die Unterstützung für den Patienten zu verstärken. Die Patienten-Partnerschaft beinhaltet also eine Beziehungsdynamik, die auf Zuhören, Austausch und Mitverantwortung bei Entscheidungen beruht (Abelson & Canfield, 2023).

Luxemburgs Engagement und INTERREG V Programm

Luxemburg hat sich durch seine Teilnahme am INTERREG V-Programm mit dem Titel *Approche Patient Partenaire de Soins* aktiv für die Umsetzung der Patientenpartnerschaft eingesetzt. Dieses Programm, das in Zusammenarbeit mit den Grenzregionen der Nachbarländer durchgeführt wurde, ermöglichte es, den Bedarf zu ermitteln und konkrete Empfehlungen zur Strukturierung des Rahmens für die Patientenpartnerschaft innerhalb der Gesundheitseinrichtungen zu formulieren. Diese Empfehlungen wurden im Weißbuch für die Großregion mit dem Titel *Ausrichtung der Versorgung auf den Patienten-Partner* (INTERREG V, 2020) zusammengefasst. Das Weißbuch enthält strategische Leitlinien zur Förderung einer Kultur der Partnerschaft, zur verstärkten Einbeziehung von Patienten in Gesundheitsentscheidungen und zur Unterstützung der Forschung, die Patienten als Mitforscher einbezieht.

Der in diesem Weißbuch festgelegte strategische Rahmen betont die Bedeutung der politisch-rechtlichen Anpassung, der Schaffung effektiver Kommunikationsstrukturen und der Integration von Partnerschaftspraktiken in Gesundheitseinrichtungen. Ziel ist es, ein Umfeld zu schaffen, das das Engagement der Patienten fördert und die Ko-Konstruktion von Versorgungsstrategien mit ihnen unterstützt (Canadian Patient Partner Study, 2023).

Die Toolbox: Ein praktisches und progressives Werkzeug

Im Januar 2023 startete die Fédération des Hôpitaux Luxembourgeois (FHL) eine Arbeitsgruppe zum Thema Partnerschaft-Patient, an der sowohl Patienten-Partner als auch Angehörige der Gesundheitsberufe teilnahmen. Diese Gruppe wurde in zwei Untergruppen aufgeteilt, von denen sich eine mit dem Thema Information und die andere mit dem Thema Kommunikation befasste. In der Untergruppe Kommunikation entstand die Idee, eine *Toolbox* zu entwickeln, um Patienten-Partnern eine Reihe von praktischen Ressourcen zur Verfügung zu stellen, die es ihnen ermöglichen, sich aktiv an ihrem Pflegeverlauf zu beteiligen (Boutin, 2022).

Die *Toolbox* ist ein erweiterbares Werkzeug, das so konzipiert ist, dass es selbstständig oder in Zusammenarbeit mit einer medizinischen Fachkraft genutzt werden kann. Sie richtet sich auch an pflegende Angehörige und bietet ihnen geeignete Ressourcen, um die Patienten im Alltag zu unterstützen. Die Kapitel der *Toolbox* sind progressiv aufgebaut und enthalten Übungen mit zunehmender Komplexität. Diese Struktur ermöglicht es den Nutzern, ihre Kompetenzen schrittweise zu stärken, und fördert gleichzeitig eine bessere Selbstwahrnehmung und einen selbstbestimmteren Umgang mit ihrer Gesundheit (Abelson & Canfield, 2023).

Das Hauptziel der *Toolbox* besteht darin, den Patienten konkrete Instrumente an die Hand zu geben, die ihnen helfen, ihre Bedürfnisse zu erkennen, ihre internen und externen Ressourcen zu mobilisieren und ihre Resilienz gegenüber den täglichen Herausforderungen zu entwickeln. Durch einen patientenzentrierten Ansatz soll die Toolbox die Autonomie der Patienten stärken und sie dazu ermutigen, vollwertige Partner in der Gesundheitsversorgung zu werden (Canadian Patient Partner Study, 2023).

Schlussfolgerung

Die Patientenpartnerschaft stellt eine bedeutende Entwicklung in der Art und Weise dar, wie die Gesundheitsversorgung organisiert und erbracht wird. Durch die Anerkennung der Komplementarität von Erfahrungs- und wissenschaftlichem Wissen schafft dieser Ansatz einen Rahmen für die gemeinsame Gestaltung von Entscheidungen und die Aufwertung des Fachwissens von Patienten und Fachkräften. Die in Luxemburg entwickelte *Toolbox* ist ein wichtiger Hebel, um diesen Ansatz zu institutionalisieren und den Patienten konkrete Mittel an die Hand zu geben, um sich aktiv an ihrer eigenen Versorgung zu beteiligen (Boutin, 2022).

Der Aufbau eines luxemburgischen Modells des Patienten-Partners

Die Fédération des Hôpitaux Luxembourgeois (FHL) hat sich vorgenommen, ein *Patienten-Partner-Modell* zu entwickeln, das speziell auf die Bedürfnisse in Luxemburg zugeschnitten ist. Dieses Modell wurde gemeinsam mit Patienten und Angehörigen der Gesundheitsberufe aufgebaut, wobei der Schwerpunkt auf der Komplementarität zwischen dem Erfahrungswissen der Patienten und dem wissenschaftlichen Wissen der Angehörigen der Gesundheitsberufe lag. Dieser Ansatz erkennt nicht nur den Austausch von Erfahrungen an, sondern auch die Bedeutung einer gemeinsamen Führung durch die Gesundheitsteams und die Krankenhausleitung (Carman et al., 2013; Karazivan et al., 2015).

Das Ziel dieses Modells ist die Förderung einer kollaborativen Führung, bei der die Patienten eine Schlüsselrolle bei der Ko-Konstruktion der Gesundheitsversorgung spielen. Diese Vision ist Teil einer Dynamik, die die Lebenserfahrungen der Patienten aufwertet und so einen ganzheitlicheren Ansatz in der Gesundheitsversorgung fördert. Das Konzept basiert auf der Vorstellung, dass Patienten eine aktive Rolle bei der Verbesserung der Qualität der Gesundheitsversorgung spielen können, indem sie eine einzigartige Perspektive auf ihren Zustand und ihre täglichen Erfahrungen einbringen (Wolters Kluwer, 2023; Patients as Partners, 2024).

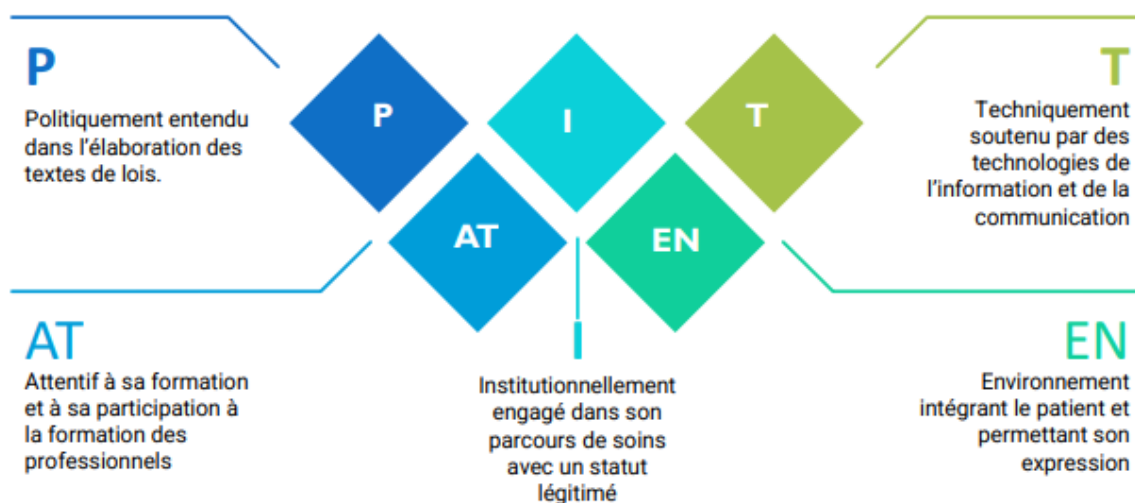
Herausforderungen und nationale Integration

Die FHL hat die Entwicklung des *Patienten-Partner-Konzepts* in den Rahmen des Nationalen Gesundheitsplans von Luxemburg integriert, was die Bedeutung dieses Modells als nationale Herausforderung für die öffentliche Gesundheit unterstreicht. Ziel dieser Integration ist es, die Aneignung und Umsetzung dieses Modells in Gesundheitseinrichtungen, sowohl in Krankenhäusern als auch in Einrichtungen außerhalb des Krankenhauses, zu fördern. Die Idee ist, dass jede Einrichtung das Modell adaptieren und in ihrer Kultur und täglichen Praxis verankern kann, wodurch die Autonomie und das Engagement der Patienten in ihrer Pflege gestärkt werden (OECD, 2023).

Einsatz und Ziele des Modells

Über die Konzeption hinaus zielt die Einführung dieses *Patienten-Partner-Modells* in Pflegeeinrichtungen darauf ab, die Patientenerfahrung durch die Institutionalisierung eines kollaborativen Ansatzes in der Pflege zu verbessern. Ziel ist es, Umgebungen zu schaffen, in denen den Patienten nicht nur zugehört wird, sondern in denen sie auch aktiv an der Entwicklung von Versorgungsstrategien, klinischen Protokollen und Forschungsansätzen beteiligt sind. Diese Initiative zielt darauf ab, die Interaktion zwischen Patient und Pflegekraft in eine partnerschaftliche Beziehung umzuwandeln, die auf Vertrauen und Autonomie des Patienten beruht (Wolters Kluwer, 2023; OECD, 2023).

Die Einführung eines *Patienten-Partner-Modells* in Luxemburg, das von der FHL gemeinsam mit Patienten und Angehörigen der Gesundheitsberufe entwickelt wurde, stellt einen wichtigen Schritt in Richtung eines Gesundheitssystems dar, das sich stärker auf die Erfahrungen und Bedürfnisse der Patienten konzentriert. Dieser Ansatz strebt an, die Patienten in den Mittelpunkt der Gesundheitsentscheidungen zu stellen, indem ihr Wissen aufgewertet und die Strukturen für eine kooperative Governance gestärkt werden.



Patient-Partner / Ressource / Coach

Auf der Grundlage von mehr als sechs Jahren Beobachtung verschiedener Patientenprofile wurde ein Kompetenzrahmen für Patienten-Partner entwickelt (Flora, 2015). Mithilfe dieses Bezugsrahmens kann das Handeln von Patientenpartnern nach verschiedenen Rollen und Engagementniveaus definiert werden. Hier sind die wichtigsten identifizierten Rollen:

A. Der Patient-Partner

Der Patient-Partner ist eine Person, die sich im Laufe ihres Gesundheitsverlaufs schrittweise die Kompetenzen aneignet, die sie benötigt, um freie und informierte Gesundheitsentscheidungen zu treffen. Sein Erfahrungswissen wird anerkannt und seine Kompetenzen werden mit Unterstützung des Behandlungsteams weiterentwickelt. Dieser Patient wird zu einem vollwertigen Mitglied des Behandlungsteams, in dem sein Fachwissen berücksichtigt wird, um die Entscheidungen an seinen Bedürfnissen und seinem Lebensentwurf auszurichten (ICCS, 2024).

B. Der Ressourcenpatient

Der Ressourcenpatient spielt eine Schlüsselrolle, indem er seine Erfahrungen an andere Patienten und an Pflgeteams weitergibt. Er trägt aktiv zur Verbesserung von Prozessen und Entscheidungshilfen innerhalb von Pflegeorganisationen bei. Dieser Patient arbeitet mit den Teams zusammen, um praktische Lösungen zur Verbesserung von Behandlungspfaden und zur Stärkung von Partnerschaften mit Gesundheitsdiensten mitzugestalten (Public & Patient Engagement Collaborative, 2023).

C. Der Patientencoach

Der Patienten-Coach nimmt eine transformationale Führungsrolle ein. Er unterstützt und begleitet andere Patienten-Partner bei der Entwicklung ihrer Kompetenzen. Er kann sich auch als Patienten-Trainer an der Lehre beteiligen oder als Patienten-Co-Forscher aktiv an Forschungsprojekten mitwirken (ICCS, 2024).

Devenir un/e
partenaire de
soins

Transmettre ses
expériences

Assumer un
leadership
transformationnel





TEIL 1: EIN/E PFLEGEPARTNER/IN WERDEN

In jedem Gesundheitsweg, ob es sich nun um medizinische oder therapeutische Begleitung handelt, spielen Emotionen eine zentrale Rolle. Sie beeinflussen unsere Wahrnehmungen, unsere Reaktionen und unser allgemeines Wohlbefinden. Seine Emotionen zu erkennen und zu zähmen ist daher ein entscheidender Schritt für jeden, der sich um sich selbst kümmern, aber auch positiv mit medizinischem Fachpersonal, pflegenden Angehörigen und Pflegepartnern interagieren möchte.

Dieses erste Kapitel soll den Teilnehmern helfen, ein besseres Verständnis von sich selbst zu entwickeln, indem es von einer einfachen Feststellung ausgeht: *Unsere Emotionen beeinflussen unsere täglichen Entscheidungen und Handlungen*. Es ist jedoch nicht immer einfach, genau zu erkennen, was man fühlt, oder dies auf konstruktive Weise zu kommunizieren. Manchmal kann die Last der Emotionen zu einem Hindernis für den Zugang zur Gesundheitsversorgung oder für eine gute Beziehung zu anderen werden.

In der Einleitung zu diesem Kapitel wird die Bedeutung der emotionalen Intelligenz in einem Pflegeverlauf hervorgehoben. Es geht nicht nur darum, zu erkennen, was man fühlt, sondern auch darum, zu verstehen, warum diese Emotionen auftreten und wie sie sich auf unsere körperliche und geistige Gesundheit auswirken können. Wenn sich jeder Teilnehmer seiner Emotionen bewusst wird und lernt, sie zu regulieren, kann er den Herausforderungen, denen er auf seinem Lebensweg begegnet, gelassener entgegensehen.

Wir behandeln grundlegende Konzepte wie die Identifizierung und Steuerung von Emotionen und stützen uns dabei auf die **RIEUR-Methode**, einen bewährten Ansatz, um das eigene emotionale Vokabular zu erweitern und den emotionalen Ausdruck auf angemessene Weise zu fördern. Darüber hinaus bietet dieses Kapitel konkrete Werkzeuge und praktische Übungen, um die Intensität von Emotionen zu messen, ihre Ursprünge zu verstehen und Verhaltensweisen anzupassen, um ausgeglichene und harmonischere zwischenmenschliche Beziehungen zu entwickeln.

Dieses Kapitel verfolgt zwei Ziele: *Jeder soll sich selbst besser kennen lernen und konkrete Strategien für eine wirksame Emotionsregulation entwickeln*. Im Laufe der Seiten werden die Teilnehmer dazu angeleitet, eine Kartografie ihrer Emotionen zu erstellen und Techniken zu entdecken, um sie zu zähmen und so ihre Resilienz und ihr allgemeines Wohlbefinden zu verbessern.

Diese Phase der Selbsterkenntnis ist der Grundstein für einen erfolgreichen Gesundheitsweg, denn sie ebnet den Weg für reibungslosere und friedlichere Interaktionen mit den verschiedenen Akteuren der Gesundheitsversorgung.

Identifizieren Sie Ihre Emotionen - das Rad der Emotionen

Seite 15.

Ziel der Übung :

Lernen Sie, Ihre Emotionen mithilfe eines visuellen Hilfsmittels zu erkennen und zu benennen. Diese Übung wird Ihnen helfen, die Emotionen, die Sie empfinden, in Worte zu fassen, um sie besser verstehen und ausdrücken zu können. Das *Rad der Emotionen* ist ein Leitfaden, der eine Vielzahl von Emotionen vorstellt, die so angeordnet sind, dass sie Ihnen helfen, Ihr emotionales Vokabular zu verfeinern und Ihr Selbstverständnis zu vertiefen.

Identifizieren Sie Ihre Emotionen - das Rad der Emotionen

Emotionen sind ein wesentlicher Bestandteil der menschlichen Erfahrung. Sie beeinflussen die Art und Weise, wie wir denken, handeln und uns mit anderen verbinden. Das Erkennen und Verstehen der eigenen Emotionen ist ein wesentlicher Schritt, um eine gesunde Beziehung zu sich selbst zu entwickeln und emotionale Herausforderungen effektiv zu bewältigen. In diesem Kapitel finden Sie eine Reihe von Übungen, die auf dem *Emotionsrad* und der RIEUR-Methode (*RULER* auf Englisch) basieren, die vom Zentrum für Emotionale Intelligenz der Yale University entwickelt wurde (Rosenberg, 2018).

Emotionen sind legitim und nicht wertend. Sie sind für jede Person und jede Situation einzigartig. Die folgenden Übungen sollen Ihnen helfen, Ihre Emotionen zu erkennen, zu identifizieren und angemessen auszudrücken, während Sie gleichzeitig Ihre Fähigkeit zur Regulierung Ihrer emotionalen Zustände stärken.

Ziel der Übung :

Lernen Sie, Ihre Emotionen mithilfe eines visuellen Hilfsmittels zu erkennen und zu benennen. Diese Übung wird Ihnen helfen, die Emotionen, die Sie empfinden, in Worte zu fassen, um sie besser verstehen und ausdrücken zu können. Das *Rad der Emotionen* ist ein Leitfaden, der eine Vielzahl von Emotionen vorstellt, die so angeordnet sind, dass sie Ihnen helfen, Ihr emotionales Vokabular zu verfeinern und Ihr Selbstverständnis zu vertiefen.

Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit, um das Rad der Gefühle zu beobachten. Erinnern Sie sich dann an eine Situation, in der Sie vor kurzem eine starke Emotion empfunden haben. Versuchen Sie, diese Emotion mithilfe der Wörter auf dem Rad zu identifizieren und zu benennen. Das Ziel ist es, Ihnen zu helfen, die Verbindung zwischen den empfundenen Emotionen und den erlebten Situationen herzustellen.

Die RIEUR-Methode (*RULER* auf Englisch) ist ein wissenschaftlicher, durch Forschung bestätigter Ansatz zur Verbesserung der emotionalen Kompetenz. Sie besteht aus fünf wesentlichen Schritten:

1. **R - Erkennen** von Emotionen bei sich selbst und bei anderen.
2. **I - Erkennen** der Ursachen und Folgen eines breiten Spektrums von Emotionen.
3. **E** - Emotionen auf angemessene und konstruktive Weise **ausdrücken**.
4. **U** - Einen reichen Wortschatz **verwenden**, um Emotionen zu benennen.
5. **R** - Emotionen auf angemessene und positive Weise **regulieren** (Rosenberg, 2018).

Wenn Sie die Übung abschließen, konzentrieren Sie sich jeweils auf eine Situation. Notieren Sie die spezifischen Details jeder Situation, die primären Emotionen, die Sie empfunden haben, und denken Sie über mögliche sekundäre Emotionen nach, die sich daraus ergeben könnten. Diese Vorgehensweise wird Ihnen helfen, komplexe Emotionen zu entschlüsseln und Ihre inneren Reaktionen besser zu verstehen.

R	Die eigenen Gefühle & die der anderen erkennen
I	Ursachen und Folgen eines breiten Spektrums von Emotionen erkennen & verstehen
E	Emotionen auf sozial angemessene Weise ausdrücken
U	Ein reichhaltiges Vokabular zur Benennung von Emotionen verwenden
R	Emotionen regulieren

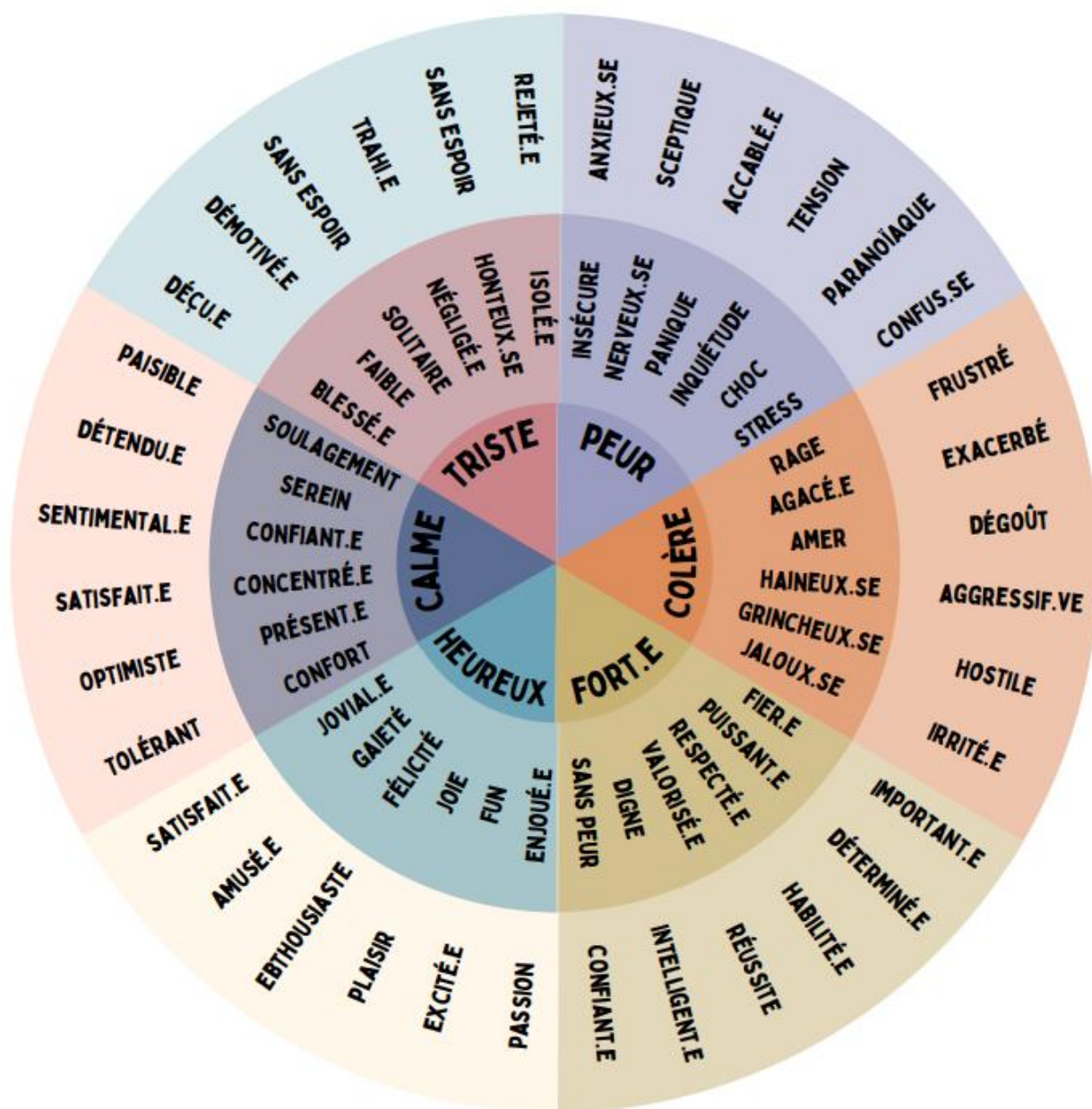
Struktur des Rades

Das Rad der Emotionen besteht aus acht Basisemotionen, die in der Mitte platziert sind: Freude, Vertrauen, Angst, Überraschung, Traurigkeit, Ekel, Wut und Vorfreude. Diese Basisemotionen sind dann von nuancierteren Variationen umgeben, mit denen sekundäre und tertiäre Emotionen erfasst werden können. Beispielsweise kann "Freude" je nach Intensität in "Gelassenheit" oder "Ekstase" unterteilt werden. Ebenso kann sich "Ärger" je nach Intensität des Gefühls in "Irritation" oder "Wut" verwandeln.

Die Anordnung in konzentrischen Kreisen ermöglicht es, die Beziehungen zwischen den verschiedenen Emotionen sowie die Übergänge zwischen ähnlichen oder gegensätzlichen Emotionen zu visualisieren. Das Rad hilft somit, die manchmal komplexen oder mehrdeutigen Emotionen zu erkennen.

Ziel dieser Übung ist es, dass Sie die Emotionen, die Sie im Alltag empfinden, präzise in Worte fassen können. Emotionen zu verstehen und zu benennen ist ein wesentlicher Schritt, um Ihre Reaktionen und Interaktionen mit anderen wirksam zu steuern. Das *Rad der Emotionen* ist ein visuelles Hilfsmittel, das Ihnen helfen soll, Ihre Emotionen zu erkennen und zu unterscheiden, indem es Ihnen ein reiches und vielfältiges Vokabular bietet.

Diese Übung lädt Sie dazu ein, Ihre Gefühle tiefgründig zu erforschen, sie präzise zu benennen und ihre Nuancen und Intensität besser zu verstehen. Die Anwendung dieses Instruments wird Ihnen helfen, ein besseres emotionales Bewusstsein zu entwickeln und Ihre Fähigkeit, Ihre Gefühle auszudrücken, zu stärken.



Bewerten Sie die Intensität Ihrer Gefühle

Seite 20

Ziel der Übung :

Diese Übung soll Ihnen helfen, sich der Intensität Ihrer Emotionen in verschiedenen Situationen bewusster zu werden. Indem Sie die Intensität Ihrer Emotionen messen und vergleichen, können Sie die emotionalen Auslöser besser verstehen und Ihre Reaktionen auf bestimmte Situationen anpassen. Diese Übung wird Ihnen auch helfen, wiederkehrende intensive Emotionen zu erkennen, die Sie zu weiteren Überlegungen oder Strategien zur Emotionsregulierung anleiten können.

Bewerten Sie die Intensität Ihrer Gefühle

Die Emotionen, die wir empfinden, unterscheiden sich nicht nur in ihrer Art, sondern auch in ihrer Intensität. Manche Emotionen können schwach und vorübergehend sein, während andere sehr intensiv sein und unseren Gemütszustand beherrschen können. Wenn wir lernen, die Intensität unserer Emotionen einzuschätzen, können wir besser verstehen, wie sich bestimmte Situationen auf unser emotionales Wohlbefinden auswirken, und erkennen, wann eine emotionale Regulierung erforderlich ist (Padesky & Greenberger, 2017).

Anweisungen für die Übung :

Bei dieser Übung geht es darum, die Intensität der von Ihnen identifizierten Emotionen in verschiedenen Situationen zu bewerten. Notieren Sie für jede Situation die Hauptemotion, die Sie empfunden haben. Bewerten Sie dann die Intensität dieser Emotion mithilfe einer Skala von 0 bis 100, wobei 0 für das völlige Fehlen einer Emotion und 100 für die höchste Intensität steht. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um darüber nachzudenken, wie sich diese Emotion in diesem Moment auf Sie ausgewirkt hat.

Ziel der Übung :

Diese Übung soll Ihnen helfen, sich der Intensität Ihrer Emotionen in verschiedenen Situationen bewusster zu werden. Indem Sie die Intensität Ihrer Emotionen messen und vergleichen, können Sie die emotionalen Auslöser besser verstehen und Ihre Reaktionen auf bestimmte Situationen anpassen. Diese Übung wird Ihnen auch helfen, wiederkehrende intensive Emotionen zu erkennen, die Sie zu weiteren Überlegungen oder Strategien zur Emotionsregulierung anleiten können.

Situation 1 :

Hauptemotion :

Intensität :

0 = null und 100 = intensiver als je zuvor

0 - 10 - 20 - 30 - 40 - 50 - 60 - 70 - 80 - 90 - 100

Quantifizieren Sie Ihre Emotionen

Seite 22

Ziel dieser Übung ist es, Ihnen zu helfen, Ihre Emotionen genauer zu quantifizieren und zu verfolgen. Indem Sie die Häufigkeit, Intensität und Dauer von Emotionen beobachten, können Sie Muster erkennen, die Auswirkungen bestimmter Situationen auf Ihr emotionales Wohlbefinden einschätzen und Ihre Reaktionen besser verstehen. So können Sie über Strategien zur Bewältigung von Emotionen nachdenken und die notwendigen Anpassungen vornehmen, um Ihr allgemeines Wohlbefinden zu verbessern.

Quantifizieren Sie Ihre Emotionen

Emotionen werden nicht nur durch ihre Art, sondern auch durch ihre Häufigkeit, Intensität und Dauer definiert. Wenn Sie lernen, diese Dimensionen zu quantifizieren, hilft Ihnen das, einen Überblick über Ihre emotionalen Empfindungen zu erhalten und besser zu verstehen, wie verschiedene Emotionen Ihren Alltag beeinflussen. Diese Übung zielt darauf ab, mehrere Emotionen - sowohl negative als auch positive - zu verfolgen und zu bewerten, um Ihr emotionales Bewusstsein zu stärken und Bereiche zu identifizieren, die Sie verbessern können (Padesky & Greenberger, 2017).

Anweisungen für die Übung :

1. **Identifizieren Sie eine zu bewertende Emotion:** Beginnen Sie damit, eine Emotion auszuwählen, die Sie beobachten möchten. Das kann eine negative Emotion sein, die Sie reduzieren möchten, oder eine positive Emotion, die Sie fördern möchten.
2. **Häufigkeit:** Beurteilen Sie, wie häufig diese Emotion in der letzten Woche aufgetreten ist, indem Sie eine Zahl auf einer Skala von 0 bis 100 einkreisen oder hervorheben.
3. **Intensität:** Beurteilen Sie die stärkste Intensität, die diese Emotion in der Woche erreicht hat. Beachten Sie, dass die durchschnittliche Intensität zwar niedriger sein kann, diese Übung aber darauf abzielt, die höchste empfundene Intensität zu erfassen.
4. **Dauer:** Notieren Sie, wie lange Sie diese Emotion intensiv empfunden haben. Wählen Sie das Zeitintervall, das Ihren Gefühlen am ehesten entspricht. Notieren Sie eine völlige Abwesenheit, wenn das Gefühl nicht vorhanden war.

Ziel der Übung :

Ziel dieser Übung ist es, Ihnen zu helfen, Ihre Emotionen genauer zu quantifizieren und zu verfolgen. Indem Sie die Häufigkeit, Intensität und Dauer von Emotionen beobachten, können Sie Muster erkennen, die Auswirkungen bestimmter Situationen auf Ihr emotionales Wohlbefinden einschätzen und Ihre Reaktionen besser verstehen. So können Sie über Strategien zur Bewältigung von Emotionen nachdenken und die notwendigen Anpassungen vornehmen, um Ihr allgemeines Wohlbefinden zu verbessern.

Die Emotion, die ich bewerte (Nr.1) :

Frequenz

Umkreisen oder markieren Sie die Zahl, die am ehesten der Häufigkeit entspricht, mit der Sie diese Emotion in der letzten Woche empfunden haben (0 = Nie / 20-30 = Ein paar Mal / 40-50 (Jeden Tag) / 60-70 (Mehrere Male täglich) / 80-100 (Ständig)).

0 - 10 - 20 - 30 - 40 - 50 - 60 - 70 - 80 - 90 - 100

Intensität

Umkreisen oder markieren Sie die stärkste Intensität, die diese Emotion in der letzten Woche erreicht hat (auch wenn Sie sie meistens eher mäßig empfunden haben).

Eine Punktzahl von 0 bedeutet, dass Sie diese Emotion in dieser Woche überhaupt nicht erlebt haben, eine Punktzahl von 100 bedeutet, dass Sie die höchste Intensität erlebt haben, die Sie je erlebt haben. Bewerten Sie eine intensive Emotion mit mehr als 70, eine Emotion mittlerer Intensität zwischen 30 und 70 und eine mäßige Intensität zwischen 1 und 30.

0 - 10 - 20 - 30 - 40 - 50 - 60 - 70 - 80 - 90 - 100

Dauer

Umkreisen oder markieren Sie unten die Zeitspanne, die am ehesten Ihren Gefühlen entspricht. Bewerten Sie wiederum nur die Zeiten, in denen Sie diese Emotion stark empfunden haben. Wenn die betreffende Emotion überhaupt nicht vorhanden ist, bewerten Sie sie mit 0.

Keine - 1 Stunde oder weniger - 1-2h - 2-4h - 4-8h - 8-12h - 12-24h - 1-2Tage - 2-4Tage - 4-7Tage - 7 Tage

Verfolgung der Ergebnisse von Emotionen

Die Beobachtung Ihrer Emotionen im Laufe der Zeit ist ein wesentlicher Schritt, um Ihre Fortschritte zu beurteilen und zu beobachten, wie sich Ihre emotionalen Empfindungen verändern. In dieser Übung werden Sie aufgefordert, die Ergebnisse der Emotionen, die Sie zuvor identifiziert und quantifiziert haben, anhand von drei Schlüsselparametern zu protokollieren: Häufigkeit, Intensität und Dauer. Indem Sie diese drei Messwerte in einem einzigen Diagramm visualisieren, können Sie sich einen Überblick verschaffen und Veränderungen in Ihrem emotionalen Empfinden erkennen. Auf diese Weise können Sie Abstand gewinnen, wiederkehrende Muster erkennen und Ihre Strategien zur Bewältigung von Emotionen besser anpassen.

Anweisungen für die Übung :

1. **Eintragen der Punktzahlen:** Tragen Sie für jede Emotion, die Sie verfolgen möchten, die Punktzahlen für Häufigkeit, Intensität und Dauer ein, die Sie in der vorherigen

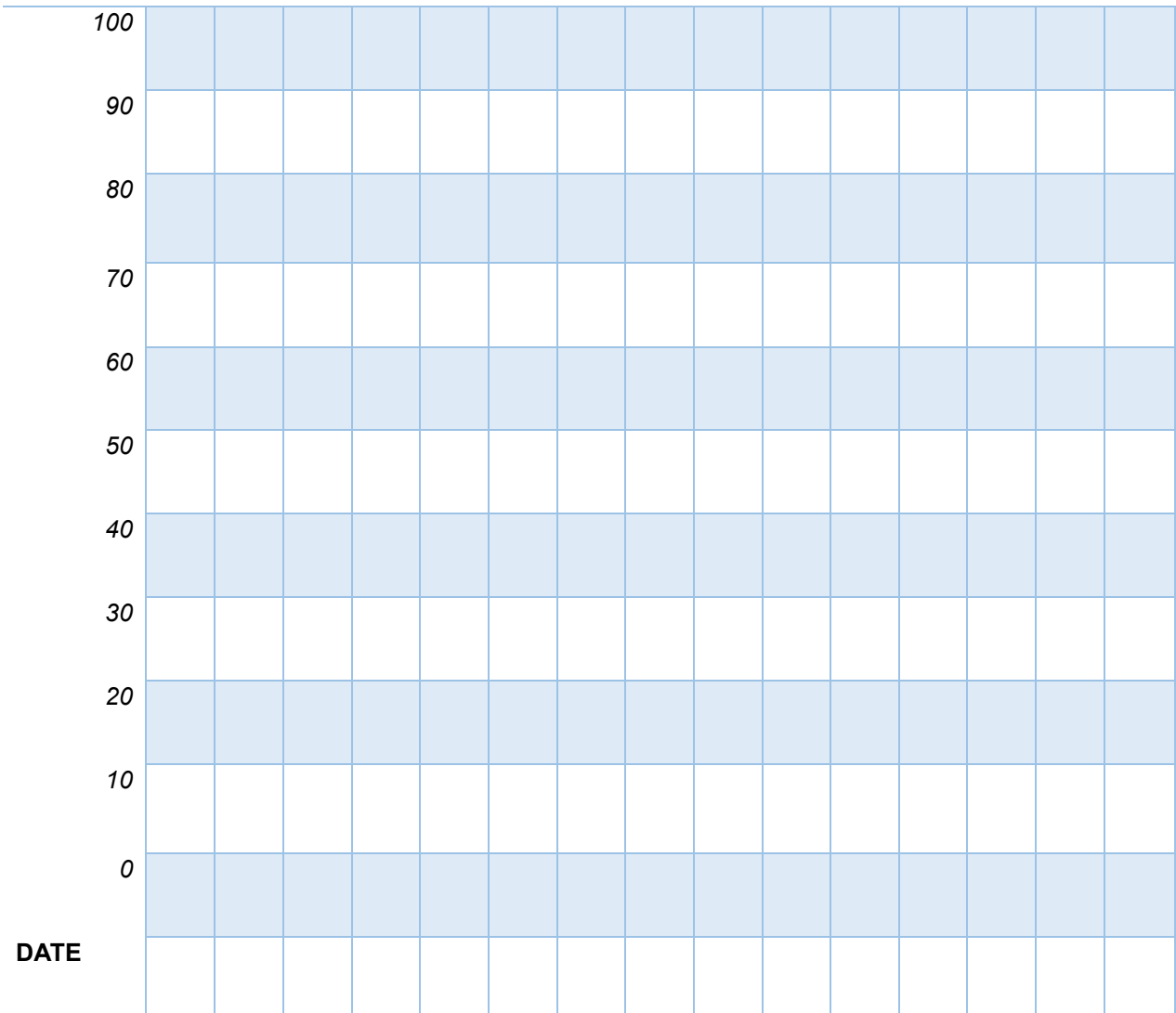
Übung ausgewertet haben. Sie können jedem Parameter (Häufigkeit, Intensität, Dauer) eine andere Farbe zuordnen oder die Kreuze durch die Buchstaben *F* (Häufigkeit), *I* (Intensität) und *D* (Dauer) ersetzen.

2. **Visualisierung der Ergebnisse:** Zeichnen Sie die Kurve der drei Messungen im selben Diagramm für eine Emotion ein. Verwenden Sie die vertikale Skala, um die Intensität der Punktzahlen von 0 bis 100 darzustellen, und die horizontale Achse, um die Daten zu verfolgen.
3. **Verfolgung des Fortschritts:** Vergleichen Sie die Kurven der einzelnen Parameter, um Variationen und Trends in der Entwicklung dieser Emotion zu beobachten. Dies hilft Ihnen, Perioden der Stabilität, des Fortschritts oder emotionaler Herausforderungen zu erkennen und Ihre Strategien zur Emotionsregulation entsprechend anzupassen.

Ziel der Übung :

Ziel dieser Übung ist es, eine visuelle und strukturierte Verfolgung Ihrer Emotionen im Laufe der Zeit zu ermöglichen, indem Ihnen eine einfache Methode zur Beobachtung und Analyse von Veränderungen in Häufigkeit, Intensität und Dauer angeboten wird. Diese Übung hilft Ihnen, ein besseres Verständnis für Ihre Emotionen und deren Entwicklung zu entwickeln, und gibt Ihnen gleichzeitig konkrete Indikatoren an die Hand, um die Wirksamkeit Ihrer Emotionsmanagementpraktiken zu messen.

Die Emotion, die ich bewerte (Nr.1) :



Ermitteln Sie Ihre Bedürfnisse - Das Bedürfnisrad

Seite 27

Diese Übung soll Ihnen helfen, sich Ihrer vorrangigen Bedürfnisse bewusst zu werden und zu bewerten, wie Sie jedes einzelne Bedürfnis erfüllen. Durch die Betrachtung des Bedürfnisrads werden die Bereiche Ihres Lebens visualisiert, in denen Ihre Bedürfnisse erfüllt werden, aber auch die Bereiche, in denen möglicherweise weitere Maßnahmen erforderlich sind. Diese Übung soll ein umfassendes Nachdenken über Ihr Lebensgleichgewicht fördern und Ihre Autonomie bei der Entwicklung von Strategien zur Erfüllung Ihrer Grundbedürfnisse stärken.

Ermitteln Sie Ihre Bedürfnisse - Das Bedürfnisrad

In einer partnerschaftlichen Beziehung wird anerkannt, dass "der Patient und die Betreuer zusammenarbeiten, um ihre Handlungen als Reaktion auf die Bedürfnisse, die Gesundheitsprobleme und die psychosoziale Situation des Patienten zu planen und zu koordinieren und dabei den Lebensentwurf des Patienten zu berücksichtigen" (Flora, 2015). Die Grundbedürfnisse einer Person sind entscheidend, um diese Zusammenarbeit zu lenken und einen kohärenten, patientenzentrierten Pflegeplan zu erstellen. Die Anerkennung von Bedürfnissen fördert nicht nur das Wohlbefinden, sondern stärkt auch die Autonomie des Patienten in Bezug auf seine Lebens- und Gesundheitsentscheidungen.

Anweisungen für die Übung :

Diese Übung basiert auf dem Kartenspiel "Ausdruck von Bedürfnissen", das von der Fédération des centres pluralistes de planning familial asbl herausgegeben wird. Ziel der Übung ist es, die für Sie derzeit wichtigsten Bedürfnisse zu identifizieren, sie zu bewerten und dann zu beobachten, wie diese Bedürfnisse in Ihrem Alltag zusammenpassen.

1. Wählen Sie Ihre sechs Hauptbedürfnisse aus:
Gehen Sie die Liste der Bedürfnisse unten durch und wählen Sie sechs Bedürfnisse aus, die für Sie im Moment besonders wichtig sind. Sie können verschiedene Bedürfnisse wählen, die sich auf emotionale, soziale oder körperliche Dimensionen Ihres Lebens beziehen.
2. Bewerten Sie jedes Bedürfnis auf einer Skala von 1 bis 10: Bewerten Sie für jedes ausgewählte Bedürfnis, wie zufrieden Sie derzeit mit den Maßnahmen sind, die Sie zur Erfüllung dieses Bedürfnisses ergriffen haben. Wenn Sie z. B. das "Bedürfnis nach Ruhe" ausgewählt haben und der Meinung sind, dass Sie genügend Möglichkeiten haben, in einer friedlichen Umgebung neue Energie zu tanken, vergeben Sie eine hohe Punktzahl auf der Skala.
3. Stellen Sie Ihre Bedürfnisse auf dem Rad dar:
Übertragen Sie Ihre Einschätzung auf das Bedürfnisrad, indem Sie jeden Punkt, der einem Bedürfnis entspricht, auf der entsprechenden Speiche markieren. Verbinden Sie dann die einzelnen Punkte, um die Gesamtform Ihres Bedürfnisrads zu visualisieren.

Ziel der Übung :

Diese Übung soll Ihnen helfen, sich Ihrer vorrangigen Bedürfnisse bewusst zu werden und zu bewerten, wie Sie jedes einzelne Bedürfnis erfüllen. Durch die Betrachtung des Bedürfnisrads werden die Bereiche Ihres Lebens visualisiert, in denen Ihre Bedürfnisse erfüllt werden, aber auch die Bereiche, in denen möglicherweise weitere Maßnahmen erforderlich sind. Diese Übung soll ein umfassendes Nachdenken über Ihr Lebensgleichgewicht fördern und Ihre Autonomie bei der Entwicklung von Strategien zur Erfüllung Ihrer Grundbedürfnisse stärken.

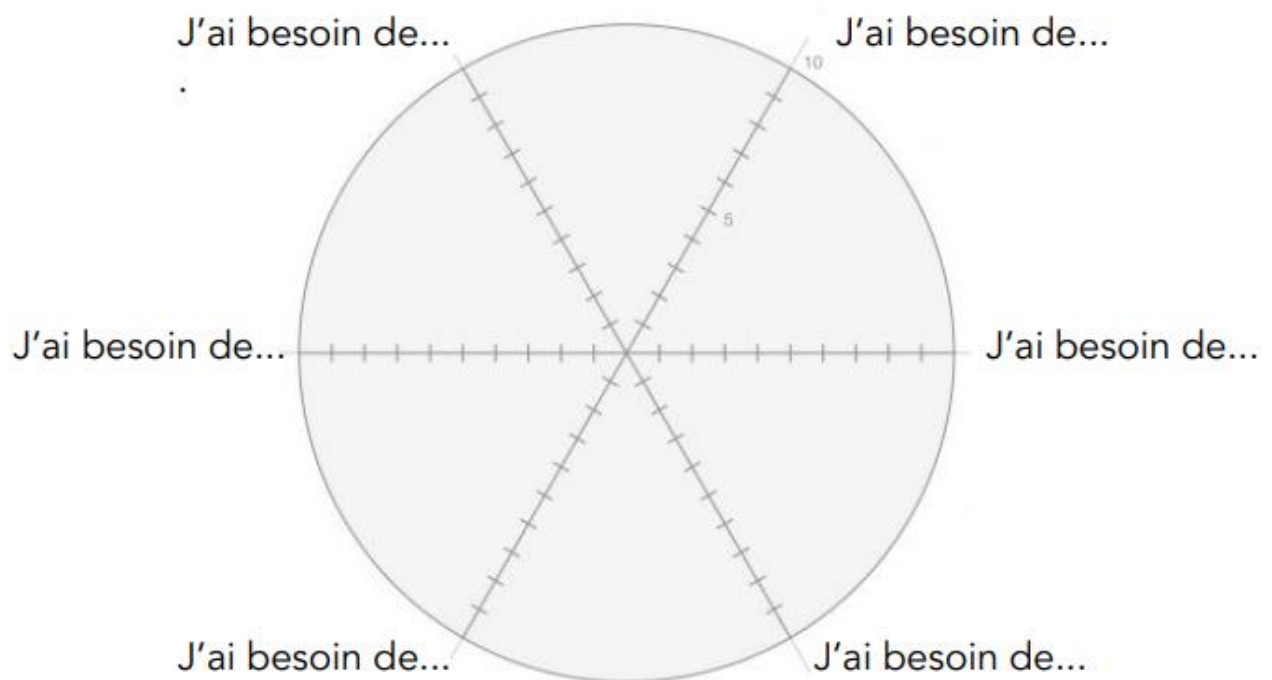
Bedürfnis nach Austausch		Bedürfnis nach Selbstwertgefühl	
	Bedürfnis nach Selbstbestätigung		Bedürfnis nach Respekt
	Bedürfnis nach Aufmerksamkeit		Bedarf an Struktur
	Bedürfnis nach Ablenkung		Bedürfnis nach Gleichgewicht
	Bedürfnis nach Wohlwollen		Bedürfnis nach Ruhe
	Bedürfnis nach Vertrauen		Bedürfnis nach Anerkennung
	Bedürfnis nach Stimulation		Bedürfnis zu handeln
	Bedürfnis nach Selbstdarstellung		Bedürfnis nach Kreativität
	Bedürfnis nach Erkundung		Bedürfnis nach Autonomie
	Bedürfnis nach Veränderung		Bedürfnis nach Zugehörigkeit
	Bedürfnis zu träumen		Bedürfnis zu lachen
	Bedürfnis nach Kooperation		Bedürfnis nach Sicherheit
	Bedürfnis nach Einfachheit		Bedürfnis zu trauern
	Brauchen ein Ziel		Bedürfnis nach Gerechtigkeit
	Bedürfnis nach Stabilität		Bedarf an Unterstützung
	Schlafbedürfnis		Bedürfnis nach Phantasie
	Bedürfnis, loszulassen		Bedarf an Entwicklung
	Bedürfnis nach Sinn		Bedürfnis nach Klarheit

Die 6 identifizierten Bedürfnisse

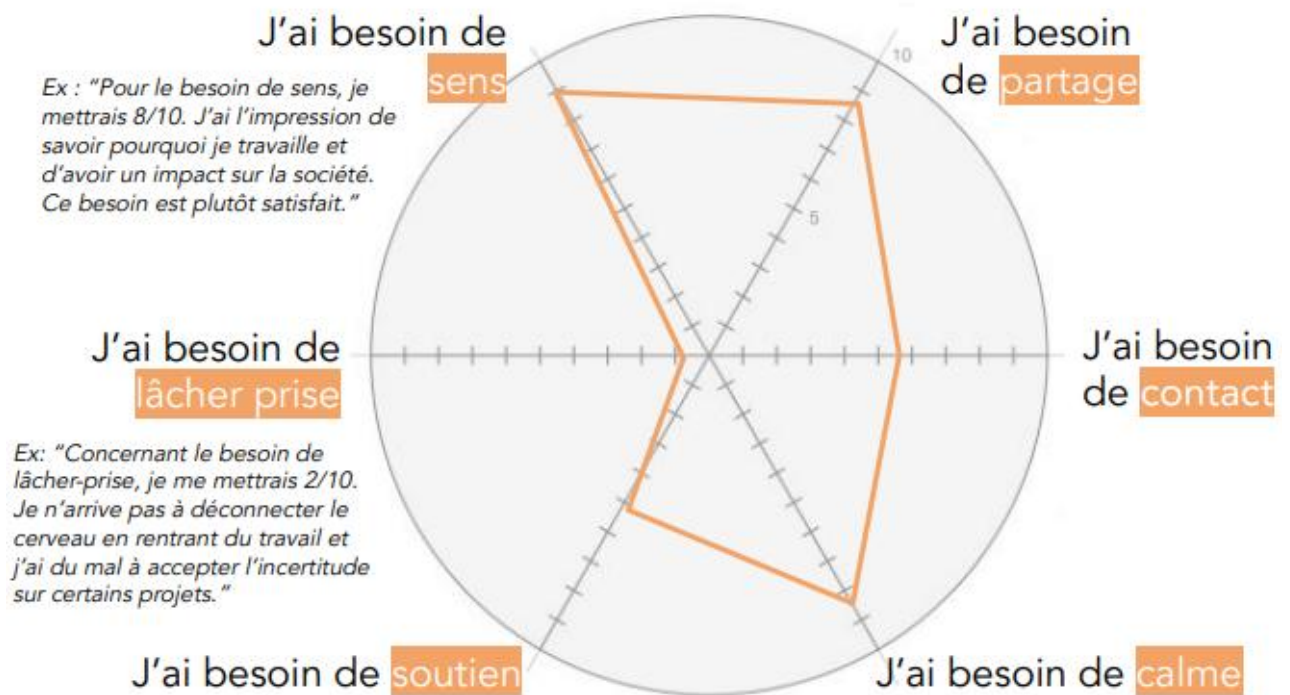
Nr. 1

Nr. 2	
Nr. 3	
Nr. 4	
Nr. 5	
Nr. 6	

Das Bedürfnisrad



Beispiel:



Welche Schritte könnten Sie in den nächsten Tagen/ Wochen unternehmen, um Ihre Zufriedenheit zu steigern?

Um meine Bedürfnisse zu respektieren und mit mir selbst im Einklang zu sein, könnte ich :

Aktion Nr.1

Aktion Nr.2

Aktion Nr.3

Identifizieren Sie Ihre Werte

Seite 32

Ziel dieser Übung ist es, Ihnen zu helfen, die Werte zu identifizieren, die für Ihr Leben zentral sind. Wenn Sie sich bewusst machen, was für Sie grundlegend ist, sind Sie besser gerüstet, um Entscheidungen im Einklang mit Ihren Überzeugungen zu treffen und Beziehungen und Projekte aufzubauen, die mit Ihren persönlichen Werten übereinstimmen. Diese Selbstreflexion wird Ihnen auch die Möglichkeit geben, darüber nachzudenken, wie Sie Ihr Leben im Einklang mit dem, was Ihnen am wichtigsten ist, erfüllen gestalten können.

Identifizieren Sie Ihre Werte

Werte stellen die Grundprinzipien dar, die unsere Einstellungen, Entscheidungen und Handlungen im Alltag leiten und motivieren. Sie beeinflussen unsere Entscheidungen, unsere Beziehungen und die Art und Weise, wie wir mit der Welt um uns herum interagieren (Brunbrouck & Retz, 2019). Wenn man sich seiner Werte bewusst ist, kann man besser verstehen, was einem wichtig ist, und seine Handlungen mit seinen tiefsten Überzeugungen in Einklang bringen.

Anweisungen für die Übung

1. Durchsuchen Sie die Werteliste:

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um die unten stehende Werteliste sorgfältig durchzulesen. Sie finden dort verschiedene Werte, die Aspekte wie zwischenmenschliche Beziehungen, Selbstverwirklichung, Kreativität, Spiritualität und viele andere berühren.

2. Wählen Sie die Werte aus, die Ihnen besonders wichtig sind:

Kreisen Sie die Werte ein, die am stärksten mit Ihnen in Resonanz stehen.

Beschränken Sie sich zunächst nicht; wählen Sie frei alle aus, die Ihnen in Ihrem Leben wichtig erscheinen. Versuchen Sie dann, Ihre Auswahl auf fünf bis acht Werte einzugrenzen, die für Ihr Gleichgewicht und Ihr Wohlbefinden wirklich entscheidend sind.

3. Notieren Sie die wichtigsten Werte:

Nachdem Sie Ihre wichtigsten Werte ausgewählt haben, tragen Sie diese in die unten bereitgestellten Felder ein, beginnend mit den Werten, die Ihnen für Ihren Alltag am grundlegendsten erscheinen.

Ziel der Übung

Ziel dieser Übung ist es, Ihnen zu helfen, die Werte zu identifizieren, die für Ihr Leben zentral sind. Wenn Sie sich bewusst machen, was für Sie grundlegend ist, sind Sie besser gerüstet, um Entscheidungen im Einklang mit Ihren Überzeugungen zu treffen und Beziehungen und Projekte aufzubauen, die mit Ihren persönlichen Werten übereinstimmen. Diese Selbstreflexion wird Ihnen auch die Möglichkeit geben, darüber nachzudenken, wie Sie Ihr Leben im Einklang mit dem, was Ihnen am wichtigsten ist, erfüllter gestalten können.

Werte leiten und motivieren unsere Einstellungen und Handlungen. (Brunbrouck & Retz, 2019).

Hier ist eine vielfältige Liste von Werten - kreisen Sie alles ein, was auf Sie zutrifft.

Altruismus	Kongruenz	Großzügigkeit	Eröffnung
Freundschaft	Wissen	Freundlichkeit	Leistung
Liebe	Bewusstsein	Dankbarkeit	Beharrlichkeit
Kühnheit	Zusammenarbeit	Harmonie	Vergnügen
Authentizität	Mut	Ehrlichkeit	Macht
Autonomie	Neugierde	Bescheidenheit	Fortschritt
Schönheit	Kreativität	Humor	Respekt
Wohllollen	Bestimmung	Unabhängigkeit	Erfolg
Glück	Wirksamkeit	Integrität	Rigorosität
Güte	Gleichheit	Intelligenz	Weisheit
Ruhig	Empathie	Innovation	Sicherheit
Klarheit	Enthusiasmus	Freude	Empfindlichkeit
Zusammenarbeit	Balance	Gerechtigkeit	Spiritualität
Mitgefühl	Exzellenz	Freiheit	Spontaneität
Kompetenz	Erfahrung	Optimismus	Stimulation
Vertrauen	Treue	Befehl	Tradition
Konformität	Flexibilität	Organisation	Arbeit

Konnten Sie mindestens fünf Werte identifizieren, die Ihnen in Ihrem Alltag besonders wichtig sind?

Wert Nr. 1

Wert Nr. 2	
Wert Nr. 3	
Wert Nr. 4	
Wert Nr. 5	

Umgang mit negativen Emotionen

Seite 35

Ziel dieser Übung ist es, Ihnen mithilfe einer geführten Befragung zu helfen, eine neue Perspektive auf Ihre negativen Gedanken zu entwickeln. Indem Sie lernen, Ihre Gedanken zu hinterfragen und zu hinterfragen, können Sie die Auswirkungen von Sorgen auf Ihr Wohlbefinden verringern und eine ausgewogenere Denkweise fördern. Diese Methode hilft Ihnen, sich Ihrer automatischen Gedanken, die schädlich sein können, bewusst zu werden und sie durch Alternativen zu ersetzen, die für Ihre Situation besser geeignet sind.

Wie kann man im Alltag mit negativen Emotionen umgehen?

Dieses Kapitel basiert auf dem Positive Coping with Health Conditions - A self-care Workbook. Bilsker, D., Samra, J. & Goldner, E. (2009).

Unruhe, Nervosität, Wut, ...

Es ist verständlich, dass Sie angesichts der Risiken, die mit Ihrem Gesundheitszustand verbunden sind, besorgt oder ängstlich sind. Die meisten Menschen mit Gesundheitsproblemen machen sich Sorgen um die Zukunft: ob sich ihr Zustand verschlechtern wird, ob sie ihr Aktivitätsniveau aufrechterhalten können und ob die Schmerzen oder Beschwerden zunehmen werden. Das sind echte Probleme, und darüber nachzudenken kann Ihnen helfen, Lösungen zu finden.

! Wenn Sie merken, dass die Intensität und Häufigkeit dieser aufdringlichen Gedanken zunimmt, dann suchen Sie professionelle Hilfe auf!

Identifizieren Sie negative Gedanken



Neigen Sie dazu, wenn Sie sich Sorgen machen, ...

... zu viel über eine Situation nachdenken, so dass es andere Aktivitäten beeinträchtigt

... so viel über eine Situation nachdenken, dass es manchmal schwierig sein kann, bei der Arbeit, mit der Familie oder mit Freunden zu sein

... die Situation gedanklich verstärken, indem sie sie negativer erscheinen lassen

Wenn das bei Ihnen der Fall ist, sollten Sie wissen, dass diese Art von Gedanken bei jedem Menschen irgendwann in seinem Leben auftreten kann.

Fordern Sie negative Gedanken heraus

Wie kann man negativen Gedanken trotzen?

1. Denken Sie an eine Situation, die Sie besonders beunruhigt hat
2. Notieren Sie negative Gedanken im Zusammenhang mit dieser Situation
3. Denken Sie über die Situation nach und versuchen Sie, realistischere Gedanken zu finden (helfen Sie sich mit den unten stehenden Standardfragen).

Standardfragen :

Negative automatische Gedanken und übertriebene Sorgen können unsere Wahrnehmung von Ereignissen und unser allgemeines Wohlbefinden beeinflussen. Es ist üblich, dass diese Gedanken angesichts stressiger oder zweideutiger Situationen auftreten, und sie können leicht zu intensiven und manchmal unverhältnismäßigen emotionalen Reaktionen führen. Es ist jedoch möglich, diese Gedanken zu hinterfragen und sie objektiver und realistischer zu bewerten.

Diese Übung enthält eine Reihe von **Standardfragen**, die Ihnen helfen sollen, Abstand zu Ihren negativen Gedanken zu gewinnen. Indem Sie Ihre Gedanken befragen, können Sie diese neu bewerten und rationalere oder ermutigende Alternativen identifizieren. Diese Technik wird häufig in kognitiv-behavioralen Ansätzen verwendet, um Personen zu helfen, negative automatische Gedanken durch ausgeglichene und konstruktivere Gedanken zu ersetzen.

Anweisungen für die Übung

1. **Denken Sie über einen negativen Gedanken oder eine wiederkehrende Sorge nach:** Identifizieren Sie einen Gedanken, der Sie häufig stört oder der immer wieder in Stresssituationen auftaucht.
2. **Verwenden Sie die Standardfragen, um diesen Gedanken zu bewerten:** Wählen Sie die Fragen aus, die Ihnen am relevantesten erscheinen, um diesen Gedanken kritisch zu untersuchen.
3. **Notieren Sie Ihre Antworten und mögliche Alternativen:** Denken Sie bei jeder Frage über Ihre Antwort nach und schlagen Sie Alternativen vor, die realistischer oder ermutigender sein könnten.

Ziel der Übung

Ziel dieser Übung ist es, Ihnen mithilfe einer geführten Befragung zu helfen, eine neue Perspektive auf Ihre negativen Gedanken zu entwickeln. Indem Sie lernen, Ihre Gedanken zu hinterfragen und zu hinterfragen, können Sie die Auswirkungen von Sorgen auf Ihr Wohlbefinden verringern und eine ausgewogenere Denkweise fördern. Diese Methode hilft Ihnen, sich Ihrer automatischen Gedanken, die schädlich sein können, bewusst zu werden und sie durch Alternativen zu ersetzen, die für Ihre Situation besser geeignet sind.

- Kann ich mehr Beweise erhalten, vielleicht indem ich jemanden zu der Situation befrage?

Oft ist es hilfreich, die Meinung einer anderen Person zu einer Situation einzuholen. Beispiel: Sie machen sich zunehmend Sorgen um Ihren Gesundheitszustand, dann wenden Sie sich an Ihren Arzt oder eine andere medizinische Fachkraft, damit diese Ihnen zuverlässige Informationen über Ihre Symptome geben können.

- Würden die meisten Menschen diesem negativen Gedanken zustimmen? Wenn nein, was würden die meisten Menschen denken?

Wenn Sie sich einfach vorstellen, wie die meisten Menschen auf einen sorgenvollen Gedanken reagieren würden, könnten Sie sich eine realistischere Denkweise aneignen. Wenn man einen Gedanken aus einem anderen Blickwinkel betrachtet, kann es leichter sein zu erkennen, wie unsere Gedanken beeinflusst werden könnten.

- Was würde ich einem Freund sagen, wenn mein Freund in einer ähnlichen Situation wäre?

Wenn ein Freund von Ihnen sich zu viele Sorgen machen würde, was würden Sie ihm sagen? Wahrscheinlich könnten Sie ihm helfen, über die Situation fairer und beruhigender nachzudenken, indem Sie sie in einem ausgewogeneren Licht betrachten. Oft ist es für einen Freund leichter, realistisch zu denken als für sich selbst.

- Was passiert, wenn ich weiterhin so denke?

Es ist wichtig zu verstehen, welche Ergebnisse wahrscheinlich sind, wenn Sie sich weiterhin Sorgen machen und negative Gedanken haben. Überlegen Sie, wie sich diese negativen Gedanken auf Ihre Freude am Alltag oder Ihre Bereitschaft, Aktivitäten auszuprobieren oder sogar einen erholsamen Schlaf zu bekommen, auswirken.

- Welche Denkweise ist ermutigender oder hilfreicher?

Können Sie eine andere Idee vorschlagen, die zu besseren Ergebnissen führen würde? Gibt es eine Denkweise, die ermutigender und hilfreicher wäre, um die aktuelle Situation zu verbessern?

Praktizieren Sie beruhigendes und realistisches Denken

–Ein ausgewogeneres Denken kann Ihnen helfen, sich besser zu fühlen, aber DAS wird nicht automatisch geschehen und erfordert ein Training Ihrerseits.

Wie sieht ein beruhigender, realistischer Gedanke aus?

Der Ausgangspunkt könnte sein (~~also ein negativer Gedanke~~): "Was ist, wenn sich mein Gesundheitszustand weiter verschlechtert? Was passiert, wenn meine Krankheit schlimmer ist, als die Ärzte denken? ...". Der realistische Gedanke wäre dann: "Es besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit, dass sich mein Zustand nicht verschlechtert, warum sollte ich also meine Zeit damit verschwenden, über sehr unwahrscheinliche Ergebnisse nachzudenken?".

Planen Sie Zeit ein, um sich den Gedanken an die Sorge zu widmen

Eines der großen Probleme übermäßiger Sorgen ist, dass sie stören, wenn Sie versuchen, etwas anderes zu tun: z. B. einen Film zu sehen, mit einem Freund zu reden oder sich auf ein Buch zu konzentrieren.

Der Versuch, sich dazu zu zwingen, "nicht mehr daran zu denken", funktioniert in der Regel nicht. Was Sie aber stattdessen tun können, ist, einen bestimmten Zeitpunkt in der Woche zu planen, an dem Sie sich auf Ihre Probleme konzentrieren. Während dieser Zeit der Sorge, Planen Sie einen bestimmten Zeitpunkt, an dem Sie eine Stunde nur für die Vorbereitung reservieren können, und stellen Sie sicher, dass Sie bei dieser wichtigen Aufgabe nicht unterbrochen werden. Achten Sie darauf, dass Sie diese Zeit der Sorge in Ihren Zeitplan eintragen und dass Sie sie zu der von Ihnen festgelegten Zeit und nur dann durchführen. Der Zweck dieser eingeplanten Sorgenzeit besteht darin, dass Sie sich lösungsorientiert Sorgen machen können, anstatt sich im Kreis zu drehen. Wenn Sorgen auf diese Weise behandelt werden, ist es wahrscheinlicher, dass es Ihnen hilft, Ihre Probleme zu lösen.

"Der Sorgen-Topf"

Ängste und Sorgen können sich leicht ansammeln und aufdringlich werden, wenn sie nicht proaktiv angegangen werden. Der *Sorgen-Topf* ist eine einfache und effektive Methode, die Ihnen dabei hilft, Ihre Sorgen auszudrücken und auszulagern. Die Idee hinter diesem Hilfsmittel ist, Ihnen einen sicheren Raum zu bieten, in dem Sie Ihre ängstlichen Gedanken ablegen können, um sie vorübergehend zu lockern und strukturiert zu betrachten, wenn Sie sich in einem ruhigen, nachdenklichen Gemütszustand befinden.

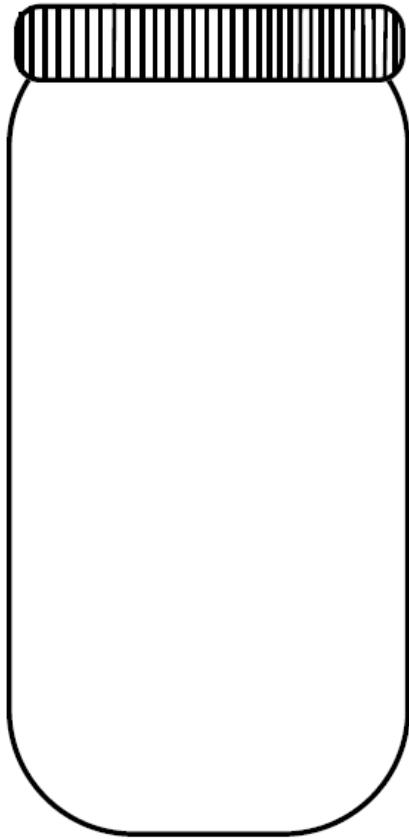
Diese Übung kann auch mit einer Vertrauensperson durchgeführt werden, die Ihnen emotionale Unterstützung und einen Blick von außen auf Ihre Sorgen bieten kann.

Anweisungen für die Übung

1. Identifizieren Sie Ihre Sorgen: Nehmen Sie sich jeden Tag einen Moment Zeit, um über Ihre Sorgen oder ängstlichen Gedanken nachzudenken. Notieren Sie jede davon auf einem Stück Papier.
2. Legen Sie Ihre Sorgen in den Topf: Legen Sie jedes Stück Papier in den Topf mit den Sorgen. Diese symbolische Handlung hilft Ihnen, Ihre Sorgen auszulagern und sie für eine Weile auf Distanz zu halten.
3. Planen Sie eine Zeit, um Ihren Topf zu öffnen: Wählen Sie jeden Tag oder jede Woche eine feste Zeit, um Ihren Sorgen-Topf zu öffnen. Sie können diese Aktivität allein oder mit jemandem, dem Sie vertrauen, durchführen, um Ihre Gedanken mitzuteilen und Unterstützung zu erhalten.
4. Überprüfen Sie Ihre Sorgen: Wenn Sie den Topf öffnen, nehmen Sie sich die Zeit, jede Sorge zu lesen, und denken Sie über mögliche Lösungen, Bewältigungsstrategien oder eine neue Perspektive nach, die Sie einnehmen können.

Ziel der Übung

Diese Übung soll Ihnen helfen, Ihre Ängste zu bewältigen, indem Sie einen strukturierten und symbolischen Ansatz wählen, um Ihre Sorgen auszudrücken. Indem Sie Ihre Sorgen in den Topf werfen, geben Sie sich selbst die Erlaubnis, sie vorübergehend beiseite zu legen, um sich auf andere Aspekte Ihres Lebens zu konzentrieren. Wenn Sie einen bestimmten Zeitpunkt für ihre Betrachtung einplanen, hilft Ihnen das, Ihre Fähigkeit zu stärken, proaktiv mit ängstlichen Gedanken umzugehen, und verringert gleichzeitig deren Auswirkungen auf Ihren Alltag. Diese Praxis kann auch die Kommunikation und die emotionale Unterstützung stärken, wenn sie mit einer Vertrauensperson durchgeführt wird.



Bewältigung von Ängsten mit einem Sorgetopf. Ein Topf für Sorgen oder Bedenken ist ein wirksames Hilfsmittel, mit dem Sie Ihre Gedanken und Sorgen ausdrücken können. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um darüber nachzudenken, was Sie beunruhigt, und schreiben Sie diese Gedanken auf ein Stück Papier. Legen Sie den Zettel dann in den Sorgen-Topf, um sich bei der Bewältigung Ihrer Ängste zu helfen.

Überlegen Sie sich jeden Tag einen besonderen Moment, in dem Sie Ihr Glas öffnen und Ihre Sorgen lesen. Das können Sie mit jemandem tun, dem Sie vertrauen.

1. Um wie viel Uhr öffnen Sie Ihr Sorgenglas?
2. Wer wird anwesend sein, wenn Sie den Topf öffnen?

Umgang mit Wut - ihre Bedeutung und Auswirkungen verstehen



Wut ist eine natürliche Emotion, die, wenn sie richtig gehandhabt wird, als Antrieb dienen kann, um für seine Rechte einzutreten, seine Grenzen auszudrücken oder ungerechte Situationen zu korrigieren. Wenn sie jedoch zu intensiv, häufig oder unkontrolliert auftritt, kann sie negative Auswirkungen sowohl auf die körperliche Gesundheit als auch auf zwischenmenschliche Beziehungen haben (Bilsker et al., 2024).

Warum ist das wichtig?

Der Stress, der mit einem Gesundheitsproblem verbunden ist, kann die Wut verstärken und eine Person reizbarer oder ungeduldiger machen. Beispielsweise können körperliche Schmerzen oder Einschränkungen aufgrund eines medizinischen Zustands das Gefühl der Frustration verstärken. Dann ist es entscheidend, diese Emotionen zu verstehen und zu bewältigen, denn Studien haben gezeigt, dass übermäßiger Ärger mit einem erhöhten

Blutdruck, Kopfschmerzen, Verdauungsproblemen und einem erhöhten Risiko für Herzerkrankungen einhergeht (Cleveland Clinic, 2024; APA, 2023).

Auch wenn Wut angesichts einer unfairen Situation gerechtfertigt sein kann, z. B. weil Sie Aufgaben erledigen müssen, die für Ihren Gesundheitszustand nicht geeignet sind, kann schlecht gehandhabte Wut zu aggressivem Verhalten führen, verbal oder körperlich, und die Beziehungen zu nahestehenden Personen beeinträchtigen. Außerdem kann er die Symptome bestimmter medizinischer Zustände verschlimmern, z. B. durch erhöhte Muskelspannung, Herzfrequenz und schnelles Atmen (CDC, 2024).

Wie kann man übermäßige Wut erkennen?

Ärger wird zum Problem, wenn er Ihre Beziehungen beeinträchtigt, Sie zu aggressivem Verhalten verleitet oder Ihnen das Gefühl gibt, ständig kurz vor dem "Ausrasten" zu stehen. In solchen Fällen ist es wichtig, dass Sie Maßnahmen ergreifen, um damit umzugehen, damit sich Ihre Symptome nicht verschlimmern oder Ihre Beziehungen nicht beeinträchtigt werden.

Negative Auswirkungen von unkontrollierter Wut

- Beschädigte Beziehungen : Übermäßiger Zorn kann Freunde, Familienmitglieder oder Angehörige der Gesundheitsberufe, von denen Sie emotionale und praktische Unterstützung benötigen, beleidigen oder aufregen.
- Körperliche Gesundheit: Hohe oder häufige Wutausbrüche werden mit Muskelverspannungen, beschleunigtem Herzschlag, erhöhtem Blutdruck und Verdauungsstörungen in Verbindung gebracht. Diese physiologischen Veränderungen können die Symptome bestimmter Krankheiten verschlimmern (CDC, 2024; Cleveland Clinic, 2024).

EISBERG "ZORN"

Explore under the surface - Positive Coping with Health Conditions - A self-care Workbook. Bilsker, D., Samra, J. & Goldner, E. (2009).

Der Eisberg der Wut: Erforschen, was sich unter der Oberfläche verbirgt

Der Eisberg des Zorns ist eine nützliche Metapher, die dabei hilft zu verstehen, dass sichtbarer Zorn nur die Spitze eines größeren Komplexes verborgener Gefühle darstellt. Stellen Sie sich einen Eisberg vor: Der Teil über dem Wasser entspricht dem sichtbaren Ausdruck von Wut, wie Schreien, Aggressivität oder passiv-aggressivem Verhalten. Darunter befinden sich verletzlichere, unterschwellige Gefühle wie Angst, Traurigkeit, Unsicherheit oder Scham (Mentalyc, 2024; Dewar, 2022).

Warum ist das wichtig?

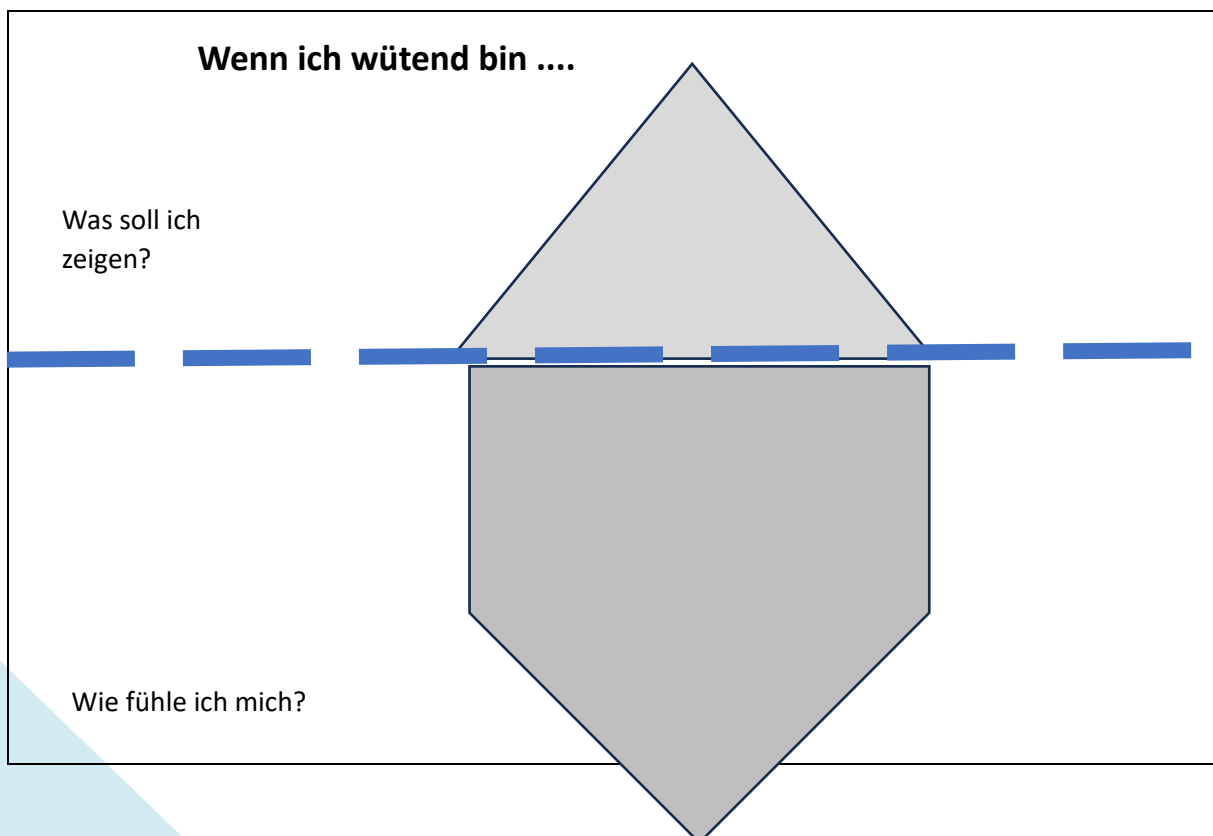
Bei diesem Ansatz wird erkannt, dass sich hinter der Wut oftmals tiefere Emotionen verbergen, die wir nicht ausdrücken oder verarbeiten konnten. Beispielsweise können Sie Wut empfinden, weil Sie kritisiert wurden, aber die zugrunde liegende Emotion könnte Verletzung oder Traurigkeit sein. Wut kann als Schutz vor diesen Emotionen dienen, die als verletzlicher oder unbequemer wahrgenommen werden (Flatiron Mental Health Counseling, 2023; Cerebral, 2024).

Das Ziel der Übung "Eisberg der Wut

Diese Übung soll Ihnen helfen, die unter Ihrer Wut verborgenen Gefühle zu erkennen und zu erforschen. Wenn Sie die zugrunde liegenden Gefühle verstehen, können Sie die wahre Quelle Ihrer emotionalen Reaktionen behandeln und nicht nur die äußeren Erscheinungsformen des Ärgers. So können Sie gesündere Wege finden, diese Gefühle auszudrücken, und schädliches Verhalten oder körperliche Spannungen im Zusammenhang mit Ärger verhindern.

Anweisungen für die Übung

1. **Die Spitze des Eisbergs erkennen:** Beginnen Sie damit, die Momente zu beschreiben, in denen Sie Wut empfinden. Versuchen Sie, Verhaltensweisen oder Gedanken zu notieren, die mit Ihrer sichtbaren Wut verbunden sind (Schreien, Aggressivität, passiver Rückzug usw.).
2. **Die zugrunde liegenden Emotionen erforschen :** Stellen Sie sich die Frage: "Welche tieferen Emotionen verbergen sich hinter meiner Wut?". Denken Sie dabei an Emotionen wie Traurigkeit, Angst, Frustration oder Unsicherheit.
3. **Akzeptieren und drücken Sie diese Emotionen aus :** Wenn Sie eine zugrunde liegende Emotion identifiziert haben, suchen Sie nach einer Möglichkeit, diese auf konstruktive Weise auszudrücken, sei es durch Kommunikation mit einer Vertrauensperson oder durch eine beruhigende Aktivität.



Machen Sie sich bewusst

Seite 44

Ziel dieser Übung ist es, Ihnen zu helfen, ein tieferes Bewusstsein für Ihre Gedanken, Gefühle und Handlungen zu entwickeln. Indem Sie eine Situation in mehrere Schritte zerlegen, können Sie verstehen, wie jeder Aspekt Ihre Reaktionen beeinflusst. Dadurch können Sie eine überlegtere und angemessenere Reaktion wählen, die Ihre Absichten und Bedürfnisse berücksichtigt. Dieser Prozess fördert die Selbstregulation und die Verbesserung Ihrer emotionalen und zwischenmenschlichen Fähigkeiten.

Machen Sie sich bewusst

Sich seiner Gedanken, Gefühle und Reaktionen bewusst zu werden, ist ein entscheidender Schritt, um mit schwierigen Situationen und inneren Konflikten wirksam umzugehen. Diese Übung lädt Sie dazu ein, ein Ereignis oder eine Situation in mehreren Schritten zu dekonstruieren, um Ihre Reaktionen zu verstehen und eine angemessene Reaktion zu wählen. Ziel ist es, Ihnen zu helfen, ein besseres Selbstbewusstsein zu entwickeln und Ihre Fähigkeiten zur Emotionsregulation zu verbessern.

Anweisungen für die Übung

1. ICH FÜHLE:

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um die Situation zu beobachten. Stellen Sie sich folgende Fragen:

- Was sehe ich? Konzentrieren Sie sich auf die visuellen Elemente der Situation.
- Was höre ich? Achten Sie auf die Geräusche und Worte, die die Situation begleiten.

2. ICH DENKE: Denken Sie

darüber nach, wie Sie das, was Sie sehen und hören, interpretieren. Identifizieren Sie Ihre Urteile und automatischen Gedanken. Stellen Sie sich die Frage:

- Wie interpretiere ich das, was ich sehe und höre? Achten Sie auf Voreingenommenheit oder Urteile.

3. ICH FÜHLE:

Identifizieren Sie die Gefühle, die diese Situation in Ihnen auslöst. Fragen Sie sich selbst:

- Welche Emotion empfinde ich gerade? Versuchen Sie, diese Emotion genau zu benennen.
- Was empfinde ich körperlich? Achten Sie auf die Körperempfindungen, die mit dem Gefühl verbunden sind.

4. ICH WILL:

Klären Sie Ihre Absichten und Wünsche in Bezug auf diese Situation. Fragen Sie sich selbst:

- Was will oder erhoffe ich für mich und andere? Überlegen Sie, was Sie gerne erreichen oder vermeiden würden.

5. ICH TUE:

Beobachten Sie Ihre aktuellen Handlungen oder impulsiven Reaktionen. Stellen Sie sich die Frage:

- Was tue ich, wenn ich so fühle oder denke? Machen Sie sich bewusst, wie Ihre Gedanken und Gefühle Ihr Verhalten beeinflussen.

Ziel der Übung

Ziel dieser Übung ist es, Ihnen zu helfen, ein tieferes Bewusstsein für Ihre Gedanken, Gefühle und Handlungen zu entwickeln. Indem Sie eine Situation in mehrere Schritte zerlegen, können Sie verstehen, wie jeder Aspekt Ihre Reaktionen beeinflusst. Dadurch können Sie eine überlegtere und angemessenere Reaktion wählen, die Ihre Absichten und Bedürfnisse berücksichtigt. Dieser Prozess fördert die Selbstregulation und die Verbesserung Ihrer emotionalen und zwischenmenschlichen Fähigkeiten.

ICH FÜHLE

**Was sehe ich?
Was höre ich?**

ICH DENKE Wie interpretiere ich das, was ich sehe und höre? Welche Urteile fälle ich?	
ICH FÜHLE Welches Gefühl habe ich? Wie fühle ich mich?	
ICH WILL Was will ich, hoffe ich für mich und für andere?	
ICH Was tue ich, wenn ich das fühle oder denke oder will?	

Ihre Stärken

Seite 47

Diese Übung soll Ihnen helfen, Ihre Stärken zu erkennen und sich bewusst zu machen, wie diese Ihr tägliches Leben beeinflussen. Indem Sie Ihre Stärken erkennen und wertschätzen, sind Sie besser darauf vorbereitet, Herausforderungen zu begegnen, Ihr Selbstvertrauen zu stärken und Ihr allgemeines Wohlbefinden zu verbessern. Diese Übung ermutigt Sie, sich auf Ihre inneren Ressourcen zu konzentrieren und diese strategisch einzusetzen, um in den Bereichen, die Ihnen wichtig sind, Fortschritte zu machen.

Ihre Stärken

Die eigenen Stärken zu kennen ist entscheidend, um ein positives Selbstbild aufzubauen und das Selbstwertgefühl zu stärken. Stärken sind nicht nur Fähigkeiten, sondern Charaktereigenschaften, die unsere Einstellungen und Verhaltensweisen im Alltag prägen. Sie sind einzigartige Stärken, die uns dabei helfen, mit Herausforderungen umzugehen, starke Beziehungen aufzubauen und unsere persönlichen und beruflichen Ziele zu erreichen. Das Erkennen der eigenen Stärken hilft auch dabei, Stress abzubauen, das Selbstvertrauen zu stärken und sich auf das zu konzentrieren, was uns einzigartig und effektiv macht (Peterson & Seligman, 2022).

Anweisungen für die Übung

- Identifizieren Sie Ihre Stärken:
Gehen Sie die Liste unten durch und kreuzen Sie die Stärken an, die am besten zu Ihnen passen. Seien Sie ehrlich zu sich selbst und erinnern Sie sich ruhig an Situationen, in denen Sie diese Stärken in Aktion beobachten konnten.
- Wählen Sie Ihre sechs wichtigsten Stärken aus:
Wählen Sie aus den angekreuzten Stärken sechs aus, die in Ihrem Alltag besonders präsent sind. Wählen Sie diejenigen aus, die Sie am häufigsten anwenden oder die am entscheidendsten für Ihre Erfolge und Ihr Wohlbefinden sind.
- Überlegen Sie, wie Sie Ihre Stärken einsetzen:
Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um darüber nachzudenken, wie Sie diese Stärken in Ihrem täglichen Leben einsetzen. Notieren Sie konkrete Beispiele, in denen Sie diese Eigenschaften eingesetzt haben, sei es in persönlichen, sozialen oder beruflichen Situationen.

Ziel der Übung

Diese Übung soll Ihnen helfen, Ihre Stärken zu erkennen und sich bewusst zu machen, wie diese Ihr tägliches Leben beeinflussen. Indem Sie Ihre Stärken erkennen und wertschätzen, sind Sie besser darauf vorbereitet, Herausforderungen zu begegnen, Ihr Selbstvertrauen zu stärken und Ihr allgemeines Wohlbefinden zu verbessern. Diese Übung ermutigt Sie, sich auf

Ihre inneren Ressourcen zu konzentrieren und diese strategisch einzusetzen, um in den Bereichen, die Ihnen wichtig sind, Fortschritte zu machen.

Anpassungsfähig	Flexibel	Optimist
Liebevoll	Konzentrat	Organisiert
Ehrgeizig	Nachsichtig	Franc Parler
Aspirant	Direkt	Leidenschaftlich
Ruhig	Franc	Scharfsinnig
Candide	Freundlich	Ausdauernd
Fähig	Großzügig	Durchsetzungsfähig
Wohlwollend	Dankbar	Proaktiv
Charismatisch	Fleißige Arbeiterin	Vorsichtig
Verspielt	Hilfsbereit	Pünktlich
Hellseher	Ehrlich	Realistisch
Kommunikativ	Humble	Respektvoll
Wettbewerbsfähig	Phantasievoll	Leiterin
Genossenschaftlich	Selbstständig	Reagenz
Mutig	Innovativ	Selbstbewusst
Courtois	Scharfsinnig	Selbstständig
Kreativ	Intuitiv	Autodidakt
Neugierig	Erfinderisch	Empfindlich
Entscheidend	Beteiligt	Seriös
Bestimmt	Freundlich	Herzlich
Engagiert	Reif	Sympathisch
Diligent	Methodisch	Enthusiastisch
Effektiv	Akribisch	Gesellig
Empathisch	Modeste	Systematik
Ausdauernd	Motiviert	Akribisch
Energetisch	Leader	Perfektionist
Enthusiastisch	Sorgfältig	Optimist
Expandierend	Ziel	Realistisch
Erfahren	Aufgeschlossenheit	Altruistisch

Konnten Sie Ihre sechs am stärksten präsenten Stärken identifizieren?

Kraft Nr. 1

Kraft Nr. 2	
Kraft Nr. 3	
Kraft Nr. 4	
Kraft Nr. 5	
Kraft Nr. 6	

Wie nutzen Sie diese Stärken im Alltag?

Entdecken Sie Ihre Fähigkeiten

Seite 51

Diese Übung soll Ihnen dabei helfen, Ihre derzeitigen Fähigkeiten und Stärken zu erkennen und gleichzeitig darüber nachzudenken, in welchen Bereichen Sie sich weiterentwickeln möchten. Indem Sie Ihre Erfolge und Bestrebungen erforschen, werden Sie in der Lage sein, sich klare Ziele für Ihre persönliche und berufliche Entwicklung zu setzen. Dies wird Ihnen auch dabei helfen, Ihr Selbstvertrauen zu stärken und einen proaktiven Ansatz zum Erwerb neuer Fähigkeiten zu verfolgen.

Entdecken Sie Ihre Fähigkeiten

Kompetenzen sind die Grundlagen, die es einer Person ermöglichen, in verschiedenen Aspekten ihres persönlichen und beruflichen Lebens erfolgreich zu sein. Develay (2015) zufolge "verleiht sich die kompetente Person die "Macht zum Handeln", weil sie über das Wissen und die Erfahrung von Situationen verfügt, in denen gehandelt werden muss, und weil sie sich darüber hinaus als fähig erweist, die Relevanz ihres Handelns zu beurteilen". Eine Kompetenz vereint also Wissen, Können und Verhalten, wodurch eine Person in der Lage ist, in verschiedenen Kontexten effektiv und überlegt zu handeln.

Anweisungen für die Übung

1. Identifizieren Sie Ihre Talente:

Überlegen Sie, in welchen Bereichen Sie sich als Naturtalent fühlen. Dabei kann es sich um bestimmte Fähigkeiten handeln (z. B. Kommunikation, Analyse, Kreativität) oder um persönliche Eigenschaften, die Ihnen helfen, Hindernisse zu überwinden.

2. Listen Sie Ihre Erfolge auf:

Machen Sie eine Liste Ihrer Erfolge, sei es im persönlichen, beruflichen oder sonstigen Umfeld. Notieren Sie, wann Sie stolz auf das waren, was Sie erreicht haben, auch kleine Erfolge, die zu Ihrer Entwicklung beigetragen haben.

3. Erstellen Sie eine Liste der gewünschten Fähigkeiten und Kenntnisse: Stellen

Sie fest, welche Fähigkeiten und Kenntnisse Sie entwickeln möchten. Überlegen Sie, welche Bereiche Sie gerne vertiefen würden oder welche Fähigkeiten Sie bei anderen gesehen haben und sich gerne aneignen würden.

Ziel der Übung

Diese Übung soll Ihnen dabei helfen, Ihre derzeitigen Fähigkeiten und Stärken zu erkennen und gleichzeitig darüber nachzudenken, in welchen Bereichen Sie sich weiterentwickeln möchten. Indem Sie Ihre Erfolge und Bestrebungen erforschen, werden Sie in der Lage sein, sich klare Ziele für Ihre persönliche und berufliche Entwicklung zu setzen. Dies wird Ihnen auch dabei helfen, Ihr Selbstvertrauen zu stärken und einen proaktiven Ansatz zum Erwerb neuer Fähigkeiten zu verfolgen.



Worin bin ich gut?

Was sind meine Erfolge? (Persönlich, beruflich und andere)

Welche Kenntnisse und Fähigkeiten würde ich gerne haben?

Ihr Vertrauenskreis - Ihre externen Ressourcen

Seite 54

Ziel dieser Übung ist es, Ihnen zu helfen, Ihr Unterstützungsnetzwerk zu visualisieren und zu stärken, indem Sie die Schlüsselpersonen in Ihrem Vertrauenskreis identifizieren. Wenn Sie sich Ihrer externen Ressourcen bewusst werden, können Sie besser mit schwierigen Momenten umgehen und die richtigen Personen zum richtigen Zeitpunkt mobilisieren. Diese Übung soll auch dazu anregen, über die Qualität Ihrer Beziehungen nachzudenken und darüber, wie diese zu Ihrem Wohlbefinden beitragen.

Ihr Vertrauenskreis - Ihre externen Ressourcen

Einen Vertrauenskreis zu haben ist entscheidend, um Herausforderungen und schwierige Zeiten zu bewältigen. Ihr Vertrauenskreis besteht aus den Menschen, denen Sie am meisten vertrauen, die Ihnen Unterstützung, Verständnis und Glück schenken. Diese Personen spielen eine wichtige Rolle für Ihr emotionales Wohlbefinden und helfen Ihnen dabei, Hindernisse zu überwinden. Sie können Familienmitglieder, enge Freunde, Kollegen oder medizinische Fachkräfte umfassen, auf die Sie sich verlassen können (Bilsker, Samra & Goldner, 2024).

Diese Übung soll Ihnen dabei helfen, die verschiedenen Personen zu identifizieren, die Ihren Vertrauenskreis bilden, und darüber nachzudenken, wie wichtig jede Person in Ihrem Leben ist. Die Visualisierung Ihres Vertrauenskreises hilft Ihnen, sich Ihrer externen Ressourcen bewusst zu werden und sie zu mobilisieren, wenn Sie sie brauchen.

Anweisungen für die Übung

1. Füllen Sie Ihren inneren Kreis:

Notieren Sie im innersten Kreis die Namen der Personen, denen Sie am meisten vertrauen und mit denen Sie regelmäßig Ihre Sorgen teilen. Das sind zuverlässige Personen, die Sie beständig unterstützen und eine Schlüsselrolle in Ihrem Alltag spielen.

2. Füllen Sie den äußeren Kreis aus: Tragen

Sie im nächsten Kreis Personen ein, die Ihnen ebenfalls wichtig sind, mit denen Sie aber nicht so häufig interagieren. Das können medizinische Fachkräfte, Arbeitskollegen, Bekannte, mit denen Sie bestimmte Aktivitäten teilen, oder andere Personen sein, die Sie punktuell unterstützen.

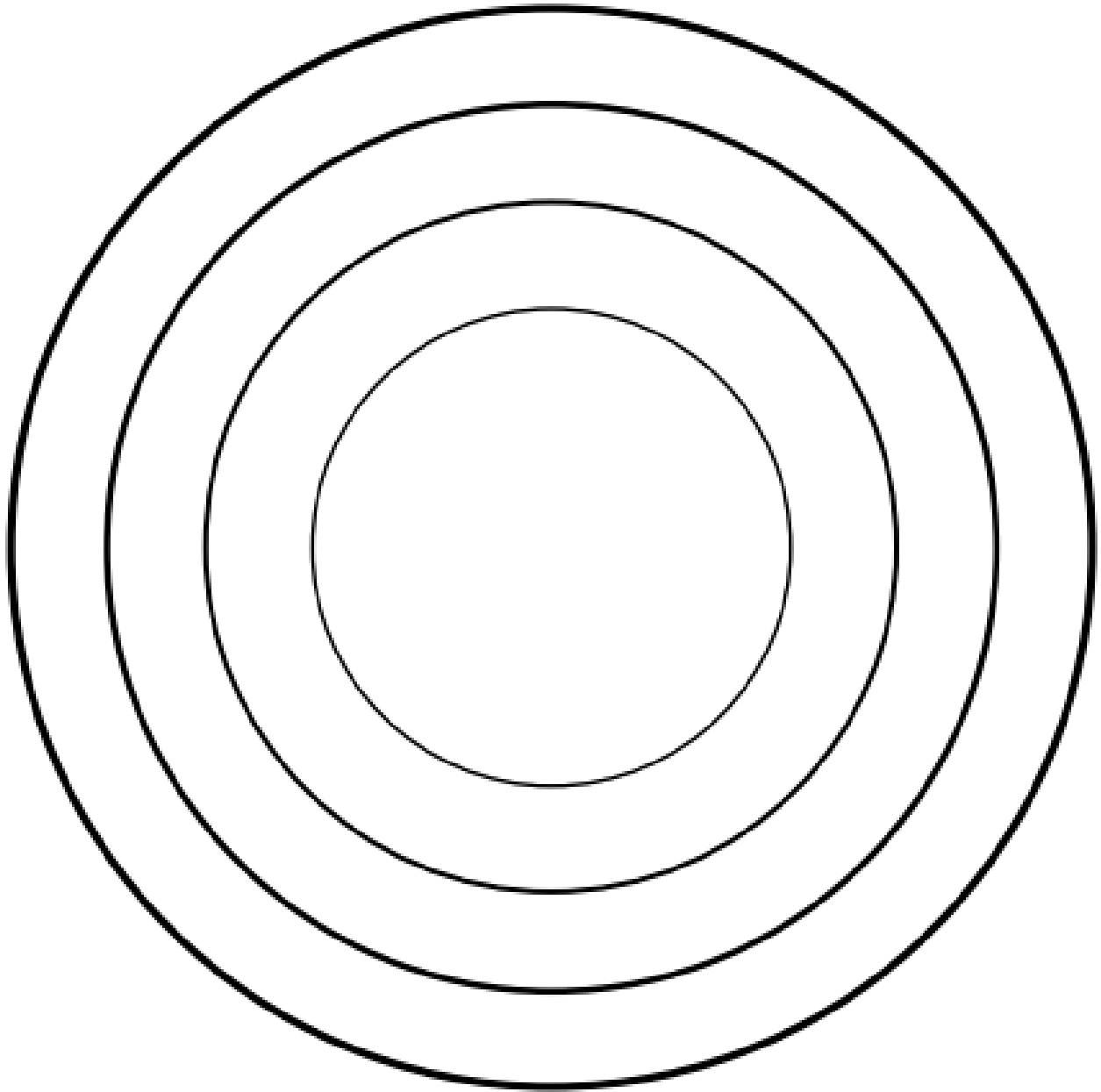
3. Denken Sie über die Qualität dieser Beziehungen nach :

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um über die Qualität der Beziehungen zu den Personen in jedem Kreis nachzudenken. Sie können sich folgende Fragen stellen:
Sind diese Personen für Sie da, wenn Sie Unterstützung brauchen? Wie können Sie diese Beziehungen stärken, damit sie stark und bereichernd bleiben?

Ziel der Übung

Ziel dieser Übung ist es, Ihnen zu helfen, Ihr Unterstützungsnetzwerk zu visualisieren und zu stärken, indem Sie die Schlüsselpersonen in Ihrem Vertrauenskreis identifizieren. Wenn Sie sich Ihrer externen Ressourcen bewusst werden, können Sie besser mit schwierigen Momenten umgehen und die richtigen Personen zum richtigen Zeitpunkt mobilisieren. Diese

Übung soll auch dazu anregen, über die Qualität Ihrer Beziehungen nachzudenken und darüber, wie diese zu Ihrem Wohlbefinden beitragen.



Ihr Lebensrad

Das *Lebensrad* ist ein Selbstbewertungsinstrument, mit dem Sie die Bereiche Ihres Lebens visualisieren können, die für Sie im Moment Priorität haben. Es bietet einen Überblick über Ihr Lebensgleichgewicht und hilft Ihnen dabei, die Bereiche zu identifizieren, in denen Sie Veränderungen vornehmen oder Ihre Bemühungen konzentrieren möchten.

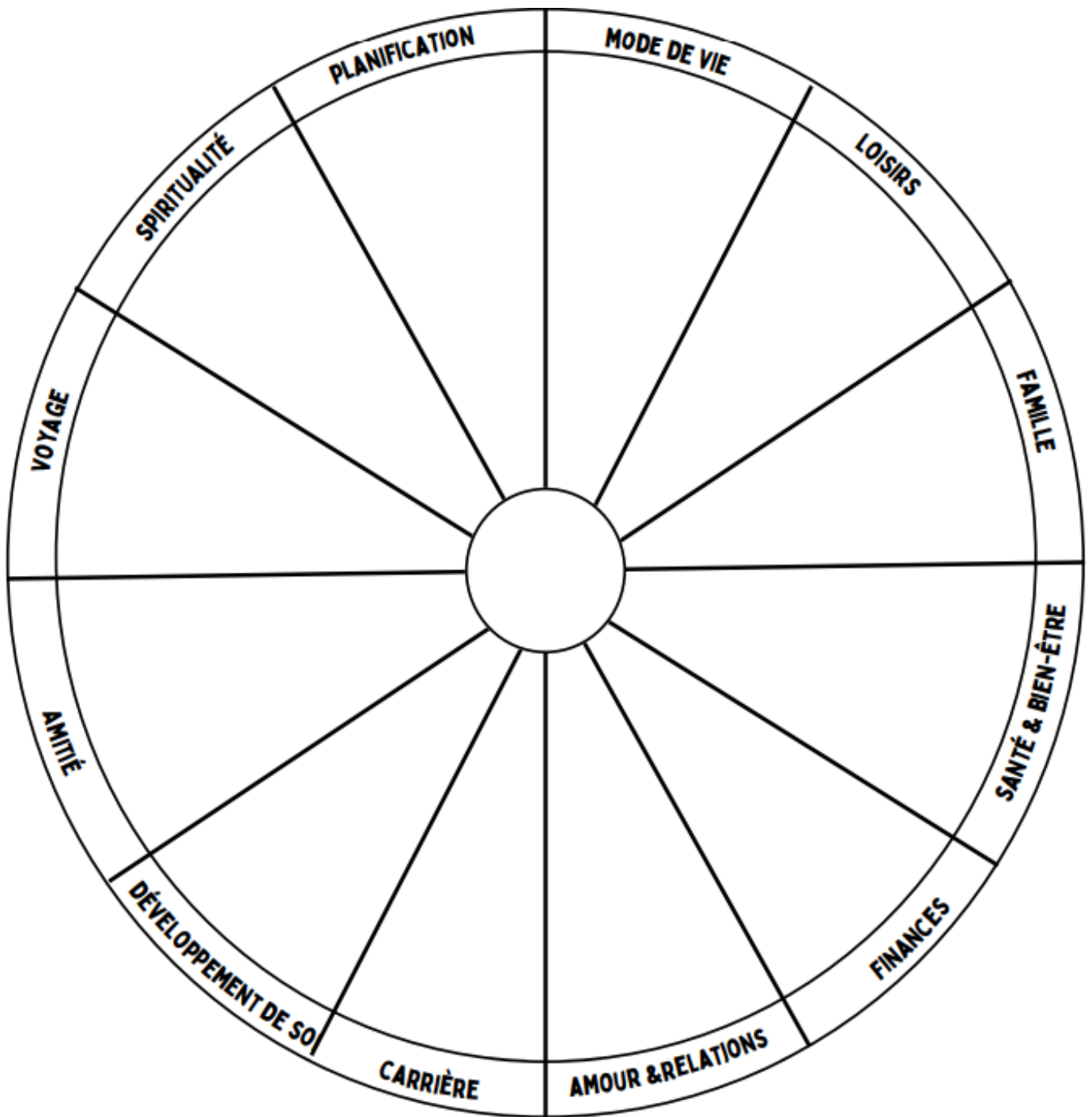
Anweisungen für die Übung

1. Bewerten Sie jeden Lebensbereich von 0 bis 10:
Betrachten Sie jeden Abschnitt Ihres Lebensrads (wie Beziehungen, Gesundheit, Arbeit, Freizeit usw.) und vergeben Sie eine Note zwischen 0 (völlige Unzufriedenheit) und 10 (höchste Zufriedenheit), je nachdem, wie Sie sich derzeit fühlen.
2. Visualisieren Sie die Stimmigkeit Ihres Rades:
Wenn Sie alle Bereiche bewertet haben, zeichnen Sie die Punkte auf dem Rad nach und verbinden Sie sie, um die Gesamtbalance Ihres Lebens zu visualisieren.
Beobachten Sie, in welchen Bereichen Sie schlechte Noten vergeben haben und in welchen Sie sich zufriedener fühlen.
3. Identifizieren Sie vorrangige Bereiche:
Überlegen Sie, in welchen Lebensbereichen Sie Ihre Bemühungen konzentrieren oder Verbesserungen vornehmen möchten. Notieren Sie, was für Sie im Moment Priorität hat, und setzen Sie sich Ziele, um Ihre Zufriedenheit in diesen Bereichen zu steigern.

Ziel der Übung

Diese Übung soll Ihnen helfen, Ihr gesamtes Leben aus der Distanz zu betrachten und das Gleichgewicht zwischen verschiedenen wichtigen Aspekten zu beurteilen. So können Sie die vorrangigen Bereiche identifizieren, in denen Sie etwas unternehmen möchten, und sich konkrete Ziele setzen, um Ihr Wohlbefinden und Ihre persönliche Zufriedenheit zu steigern.

Bewerten Sie hier im Diagramm von 0 bis 10 den Bereich, der für Sie in Ihrem Leben derzeit Priorität hat.



Wie würden Sie die Bedeutung der einzelnen Bereiche im Rad des Lebens beschreiben?

Planung

Lebensweise	
Freizeit	
Familie	
Gesundheit & Wohlbefinden	
Finanzen	
Liebe & Beziehungen	
Karriere	
Entwicklung des Selbst	
Freundschaft	
Reise	
Spiritualität	

**Wenn Sie Ihr Lebensrad betrachten, gibt es Bereiche, die besonders wichtig sind?
Warum?**

Entwickeln Sie Ihre Resilienz

Seite 61

Ziel dieser Übung ist es, Ihre Fähigkeit zu stärken, schwierige Situationen zu bewältigen, indem Sie eine resilientere Haltung einnehmen. Wenn Sie sich Ihrer inneren Ressourcen bewusst werden und gesündere Gedanken entwickeln, können Sie mit Hindernissen besser umgehen und positiver in die Zukunft blicken. Diese Übung soll auch die Selbstständigkeit und das Vertrauen in Ihre Anpassungsfähigkeit fördern.

Entwickeln Sie Ihre Resilienz

Anweisungen für die Übung

1. **Gesündere Gedanken haben - Einige Überlegungen :**

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um über Ihre üblichen Gedanken nachzudenken und darüber, wie diese Ihre Reaktion auf Schwierigkeiten beeinflussen. Stellen Sie sich folgende Fragen: Sind meine Gedanken lösungsorientiert oder verstärken sie die Schwierigkeiten? Überlegen Sie, wie Sie eine positivere und ermutigendere Perspektive einnehmen können.

2. **Notieren Sie hier Ihre Überlegungen:**

Schreiben Sie Ihre wichtigsten Gedanken oder Ideen darüber auf, wie Sie auf schwierige Situationen reagieren. Notieren Sie auch Überlegungen zu Ihren Fähigkeiten, mit widrigen Umständen umzugehen.

3. **Notieren Sie hier Ihre**

negativen **Gedanken: Notieren**

Sie negative Gedanken, die angesichts von Hindernissen auftauchen. Beurteilen Sie sich nicht selbst, wenn Sie sie aufschreiben; es gibt keine "richtige" oder "falsche" Art, diese Gedanken zu formalisieren. Ziel ist es, sie auszulagern und sichtbar zu machen, um sie besser verstehen und angehen zu können.

4. **Nutzen Sie die vorherigen Übungen, um eine andere Perspektive einzubringen:**

Suchen Sie mithilfe der vorherigen Übungen (z. B. Emotionen identifizieren oder Standardfragen) nach Möglichkeiten, diese negativen Gedanken neu zu formulieren. Versuchen Sie, eine realistischere oder konstruktivere Perspektive auf die Schwierigkeiten einzunehmen.

Ziel der Übung

Ziel dieser Übung ist es, Ihre Fähigkeit zu stärken, schwierige Situationen zu bewältigen, indem Sie eine resilientere Haltung einnehmen. Indem Sie sich Ihrer inneren Ressourcen bewusst werden und gesündere Gedanken entwickeln, können Sie mit Hindernissen besser umgehen und positiver in die Zukunft blicken. Diese Übung soll auch die Selbstständigkeit und das Vertrauen in Ihre Anpassungsfähigkeit fördern.



Gesündere Gedanken haben - einige Überlegungen

Auf was reagiere ich?

Was löst in dieser Situation wirklich eine Reaktion in mir aus?

Was denke ich, was passieren wird?

Sind meine Erwartungen an diese Person oder Situation realistisch?

Ist meine emotionale Reaktion der Situation angemessen?

Was wird am ehesten passieren?

Was ist das Schlimmste und was das Beste, was passieren kann?

Denke ich mit einem negativen Filter?

Gibt es eine andere Art, die Dinge zu sehen?

Wie würde jemand anderes dies sehen?

Ziehe ich daraus voreilige Schlüsse?

Was wäre die sinnvollste und effektivste Maßnahme, die Sie ergreifen könnten?

Welchen Rat würde ich einer anderen Person in dieser Situation geben?

Unterschätze ich meine Fähigkeit, mich dem Problem zu stellen und es zu bewältigen?

Wie ist die Lage insgesamt?

Übertreibe ich die schlechten Seiten? Wie kann ich versuchen, die guten Seiten zu sehen?

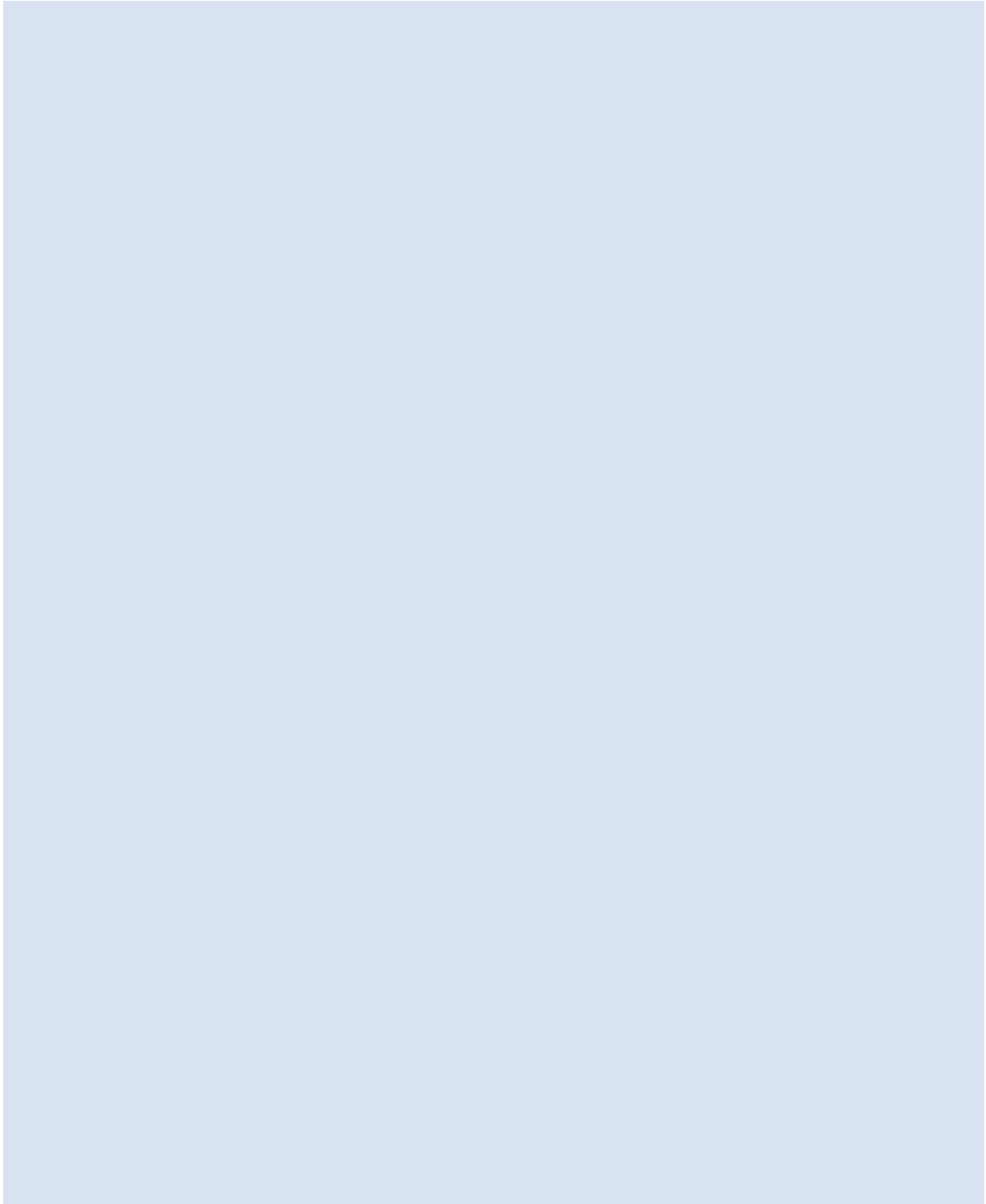
Bleibe ich bei meinen Überlegungen im "Hier und Jetzt"?

Welche Maßnahmen kann ich jetzt ergreifen, um mich besser zu fühlen?

Notieren Sie hier Ihre Überlegungen

Notieren Sie hier Ihre negativen Gedanken

Beachten Sie, dass es keine "richtige oder falsche" Art gibt, einen Gedanken zu formalisieren, aber wenn Sie ihn einmal notiert haben, nutzen Sie anschließend die Übungen, um einen anderen Blickwinkel auf diese Gedanken zu bekommen.



Ihr Gedankentagebuch

Seite 67

Ziel dieser Übung ist es, Ihnen dabei zu helfen, Ihre automatischen negativen Gedanken zu dekonstruieren und sich des Einflusses Ihrer irrationalen Überzeugungen auf Ihre Gefühle und Verhaltensweisen bewusst zu werden. Indem Sie die Beweise für und gegen diese Gedanken untersuchen, werden Sie in der Lage sein, dysfunktionale Überzeugungen durch rationalere und konstruktivere Überzeugungen zu ersetzen. Diese Übung fördert kritisches Denken und eine ausgewogenere Perspektive auf schwierige Situationen.

Ihr Gedankentagebuch

Der kognitiv-behaviorale Ansatz beruht auf der Annahme, dass unsere Gedanken unsere Emotionen und unser Verhalten direkt beeinflussen. Automatische negative Gedanken treten oft instinktiv auf und können unsere Wahrnehmung von Ereignissen verändern, was zu dysfunktionalen Emotionen und Reaktionen führt. Diese Übung zielt darauf ab, diese negativen Gedanken zu identifizieren, sie durch das Finden nicht überzeugender Beweise zu dekonstruieren und sie dann durch rationalere und ausgeglichene Gedanken zu ersetzen.

Anweisungen für die Übung

1. Beschreiben Sie eine auslösende Situation:
Notieren Sie eine bestimmte Situation, die eine starke emotionale oder verhaltensbezogene Reaktion ausgelöst hat. Dies kann eine Interaktion mit einer Person, ein unvorhergesehenes Ereignis oder eine wiederkehrende Situation sein.
2. Identifizieren Sie Ihre Gefühle:
Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um darüber nachzudenken, wie sich die Situation auf Ihre Gefühle ausgewirkt hat. Notieren Sie die wichtigsten Gefühle, die Sie empfunden haben (Angst, Wut, Trauer, Frustration usw.).
3. Erinnern Sie sich an Ihre Gedanken:
Identifizieren Sie die automatischen Gedanken, die Ihnen während der Situation durch den Kopf gegangen sind. Versuchen Sie, diese Gedanken klar zu formulieren, auch wenn sie irrational oder übertrieben erscheinen.
4. Analysieren Sie Ihr Verhalten:
Notieren Sie die Verhaltensweisen, die Sie als Reaktion auf die Situation und die Gedanken an den Tag gelegt haben. Wie haben Sie sich unter dem Einfluss dieser Gefühle verhalten?
5. Finden Sie Belege:
Suchen Sie nach Beweisen, die das erkannte automatische Denken unterstützen. Versuchen Sie, bei der Untersuchung der Situation objektiv zu bleiben.
6. Finden Sie nicht überzeugende Beweise :
Suchen Sie anschließend nach Beweisen, die den ursprünglichen Gedanken in Frage stellen könnten. Identifizieren Sie Elemente, die darauf hindeuten könnten, dass dieser Gedanke nicht völlig wahr oder rational war.

Ziel der Übung

Ziel dieser Übung ist es, Ihnen dabei zu helfen, Ihre automatischen negativen Gedanken zu dekonstruieren und sich des Einflusses Ihrer irrationalen Überzeugungen auf Ihre Gefühle und Verhaltensweisen bewusst zu werden. Indem Sie die Beweise für und gegen diese Gedanken untersuchen, werden Sie in der Lage sein, dysfunktionale Überzeugungen durch rationalere und konstruktivere Überzeugungen zu ersetzen. Diese Übung fördert kritisches Denken und eine ausgewogenere Perspektive auf schwierige Situationen.

Die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) geht davon aus, dass die Art und Weise, wie wir Lebensereignisse interpretieren, unser Verhalten und auch unsere Gefühle beeinflusst.

1. Auslösendes Ereignis

Eine Situation oder eine Person, die ein dysfunktionales Denken auslöst. Es ist wichtig zu sagen, dass diese Situationen oder Personen nicht die Ursache ihrer Gefühle sind, es sind jedoch ihre Überzeugungen über diese Ereignisse. Eine Person kann ihre Aufmerksamkeit darauf richten, wie sie mit ihrer Reaktion auf auslösende Ereignisse umgeht, über die sie keine oder nur eine sehr geringe Kontrolle hat.

2. System der Überzeugungen

Dabei kann es sich um rationale Überzeugungen (die mit der Realität übereinstimmen und auf Fakten und Daten beruhen) oder irrationale Überzeugungen (ohne Beweise) handeln. Es sind in der Regel die irrationalen Überzeugungen, die die Ursache für die Sorgen einer Person sind.

3. Folgen

Die emotionalen oder kognitiven Folgen der Interaktion zwischen dem auslösenden Ereignis und dem Glaubenssystem. Dazu gehören deutliche Anzeichen von Unwohlsein oder Unbehagen wie Angst, Wut, Depression, Furcht etc.

4. Anfechtung

Eine Person muss sich bewusst werden, dass ihr Glaubenssystem die Ursache für ihr Problem ist, und sie muss es ändern wollen. Sobald die irrationalen Überzeugungen beseitigt sind, müssen sie durch ein gesünderes, rationaleres und kohärenteres Glaubenssystem ersetzt werden.

Ellis (1957)



Lage

Beschreiben Sie eine Situation

Gefühle

Wie hat sich das auf Ihre Gefühle ausgewirkt?

Gedanken

Erinnern Sie sich an das, was Sie sich während der Situation gesagt haben?

Verhalten

Wie haben Sie in der Situation reagiert?

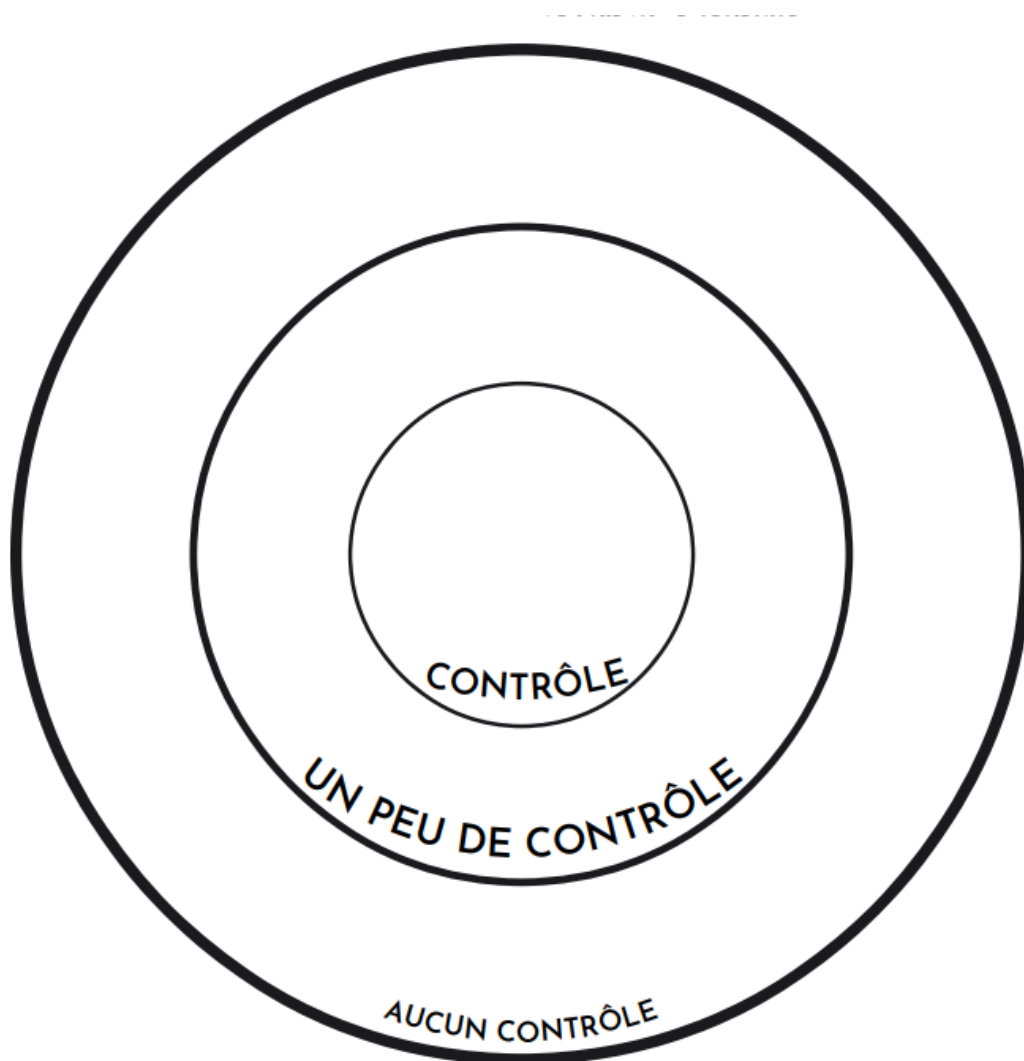
Belege dafür

Warum ist Ihr Gedanke wahr?

NICHT überzeugende Beweise

Warum könnte Ihr Gedanke falsch sein?

Sorgen nehmen zu, wenn wir uns unverhältnismäßig stark auf Faktoren konzentrieren, die außerhalb unserer Kontrolle liegen, und dabei vernachlässigen, über Dinge nachzudenken, die wir ändern können. Die Sorge kann abnehmen, wenn wir die Perspektive wechseln und uns auf Handlungen oder Aspekte unseres Lebens konzentrieren, über die wir mehr Kontrolle haben. In diesem Zusammenhang wird Resilienz zu einer entscheidenden Fähigkeit. Resilienz als Fähigkeit, mit stressigen Situationen umzugehen, ermöglicht es, diese Ausrichtung auf das, was kontrollierbar ist, zu stärken. Indem wir unsere Resilienz entwickeln, lernen wir, besser mit unseren Sorgen umzugehen, indem wir sie relativieren und eine proaktive Haltung einnehmen.



Lernen Sie Akzeptanz

Seite 72

Ziel dieser Übung ist es, Ihnen zu helfen, eine akzeptierende Haltung gegenüber schwierigen Situationen zu entwickeln. Indem Sie Akzeptanz üben, können Sie das emotionale Leid verringern, das mit Ereignissen verbunden ist, die Sie nicht kontrollieren können. Dadurch wird der innere Widerstand gelockert, Sie lernen, mit unangenehmen Gefühlen zu leben, und entwickeln eine gelasseneren und ausgeglicheneren Haltung gegenüber den Wechselfällen des Lebens.

Identifizieren Sie eine von äußeren Faktoren abhängige Situation (Familie, Arbeit, Gesundheit, Paarbeziehung), bei der Sie glauben, dass es hilfreich sein könnte, mehr Akzeptanz zu entwickeln. Es sollte sich um eine Situation handeln, die nicht leicht verändert oder gelöst werden kann. Sie können sich auch dafür entscheiden, an einer wiederkehrenden persönlichen Erfahrung zu üben, die sich negativ auf Ihre Stimmung auswirkt (Padesky & Greenberger, 2017).

Lernen Sie Akzeptanz

Bei der Akzeptanz geht es darum, Ereignisse, Gedanken oder Gefühle, die wir nicht ändern können, zu erkennen und zu akzeptieren. Diese Übung beruht auf dem Gedanken, dass Widerstand oder der Versuch, unkontrollierbare Situationen zu kontrollieren, zusätzliches Leid verursachen kann. Akzeptanz bedeutet nicht Resignation oder Untätigkeit, sondern die Anerkennung der Tatsachen, so wie sie sind, ohne zu urteilen. Dies ermöglicht es, emotionale Spannungen zu lösen und eine gelasseneren Perspektive einzunehmen (Padesky & Greenberger, 2017).

Anweisungen für die Übung

1. Identifizieren Sie eine Situation, die schwer zu akzeptieren ist:

Wählen Sie eine Situation, die von äußeren Faktoren abhängt, z. B. Probleme in der Familie, am Arbeitsplatz, mit der Gesundheit oder in Beziehungen. Wählen Sie eine Situation, die nicht leicht verändert oder gelöst werden kann. Es kann sich auch um ein wiederkehrendes persönliches Erlebnis handeln, das Ihre Stimmung negativ beeinflusst.

2. Notieren Sie Ihre Gedanken:

Beobachten Sie die Gedanken, die Ihnen in den Sinn kommen, wenn Sie sich auf die Situation konzentrieren. Beurteilen Sie sie nicht, sondern machen Sie sich ihre Präsenz bewusst. Versuchen Sie, sie klar und ehrlich auszudrücken.

3. Identifizieren Sie Ihre Emotionen:

Identifizieren Sie die Emotionen, die mit dieser Situation verbunden sind (z. B. Frustration, Angst, Traurigkeit oder Sorge). Notieren Sie diese Emotionen, ohne zu versuchen, sie zu vermeiden oder umzuwandeln.

4. Beobachten, ohne zu urteilen:

Üben Sie sich darin, Ihre Gedanken und Gefühle zu beobachten, ohne sie zu kritisieren, zu beurteilen oder zu versuchen, sie zu ändern. Diese Übung kann schwierig sein, denn sie erfordert, dass Sie bei unbequemen Gefühlen bleiben. Wenn Sie Urteile oder Frustrationen bemerken, machen Sie eine Pause und kehren Sie zu der Übung zurück, wenn Sie sich bereit fühlen.

5. Treten Sie einen Schritt zurück und erweitern Sie Ihre Perspektive:

Betrachten Sie die Situation als Ganzes. Denken Sie über die potenziellen Vorteile der Akzeptanz nach. Fragen Sie sich, ob Sie dazu neigen, sich nur auf die negativen Aspekte der Situation zu konzentrieren, und erkunden Sie die Möglichkeit, diese Aspekte zu akzeptieren, ohne sie zu verleugnen oder zu übertreiben.

Ziel der Übung

Ziel dieser Übung ist es, Ihnen zu helfen, eine akzeptierende Haltung gegenüber schwierigen Situationen zu entwickeln. Indem Sie Akzeptanz üben, können Sie das emotionale Leid verringern, das mit Ereignissen verbunden ist, die Sie nicht kontrollieren können. Dadurch wird der innere Widerstand gelockert, Sie lernen, mit unangenehmen Gefühlen zu leben, und entwickeln eine gelasseneren und ausgeglicheneren Haltung gegenüber den Wechselfällen des Lebens.

Identifizieren Sie eine von äußeren Faktoren abhängige Situation (Familie, Arbeit, Gesundheit, Paarbeziehung), bei der Sie glauben, dass es hilfreich sein könnte, mehr Akzeptanz zu entwickeln. Es sollte sich um eine Situation handeln, die nicht leicht verändert oder gelöst werden kann. Sie können sich auch dafür entscheiden, an einer wiederkehrenden persönlichen Erfahrung zu üben, die sich negativ auf Ihre Stimmung auswirkt (Padesky & Greenberger, 2017).

Lage

Gedanken	
Emotionen	

Beobachten Sie Ihre Gedanken & Gefühle, ohne sie zu bewerten, zu kritisieren oder zu versuchen, sie zu ändern. Diese Übung ist ziemlich schwierig. Wenn Sie merken, dass Sie frustriert oder gelangweilt sind oder sich selbst verurteilen, machen Sie ruhig eine Pause und kehren Sie dann, wenn Sie möchten, ruhig zu den Gedanken und Gefühlen zurück, um sie aus der Distanz zu beobachten.

Treten Sie einen Schritt zurück und betrachten Sie die Dinge als Ganzes. Was bringt es Ihnen, wenn Sie etwas akzeptieren? Neigen Sie dazu, nur die negativen Aspekte dessen, was Ihnen widerfährt, zu sehen und die anderen Dimensionen nicht zu erkennen? Gelingt es Ihnen, die negativen Aspekte zu akzeptieren?

Ihr Dankbarkeitstagebuch

Seite 75

Ziel dieser Übung ist es, Ihr emotionales Wohlbefinden und Ihre Resilienz zu stärken, indem Sie eine regelmäßige Praxis der Dankbarkeit pflegen. Dies hilft Ihnen, eine positivere Perspektive einzunehmen, die Glücksmomente im Alltag zu erkennen und einen ausgeglicheneren und zufriedeneren Geisteszustand zu schaffen.

Ein Beispiel: "Ich lebe in einer sicheren Gegend, ich genieße es, von meinen Nachbarn gekannt zu werden, die mich grüßen, wenn sie mich sehen (Dankbarkeit gegenüber der Welt). Ich gehe gerne mit meinen Hunden spazieren, sobald sie sehen, dass ich die Leine herausziehe, machen sie Freudensprünge (Dankbarkeit gegenüber anderen). Ich nahm mir Zeit, um meinem älteren Nachbarn zu helfen. Er war gerade dabei, seine Büsche zu beschneiden und hatte Schwierigkeiten, die höheren Teile zu erreichen. Für mich ist es wichtig, anderen zu helfen, und die Tatsache, dass ich einen Gefallen tue, ohne eine Gegenleistung zu erwarten, gibt mir ein positives Gefühl. Es hat mir wirklich Freude bereitet, ihr zu helfen. Außerdem war ich froh zu sehen, dass meine Anwesenheit seine Stimmung zu heben schien (Dankbarkeit mir gegenüber)."

Ihr Dankbarkeitstagebuch

Bei der Praxis der Dankbarkeit geht es darum, sich absichtlich auf die positiven Aspekte des Lebens zu konzentrieren, Glücksmomente und kleine Dinge, für die wir dankbar sind, zu notieren. Dieser von der kognitiven Verhaltenstherapie inspirierte Ansatz ist dafür bekannt, ein allgemeines Wohlbefinden zu fördern, Stress zu reduzieren, die Stimmung zu verbessern und die Resilienz zu stärken (Padesky & Greenberger, 2017). Die Forschung zeigt, dass das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs durch die Kultivierung einer positiveren Perspektive positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden haben kann (Cregg & Cheavens, 2021).

Anweisungen für die Übung

1. Dankbarkeit gegenüber der Welt & meinem Leben:
Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um über die Aspekte Ihrer Umgebung oder Ihres Lebens nachzudenken, für die Sie Dankbarkeit empfinden. Das können einfache Momente sein, wie die Schönheit eines Sonnenaufgangs oder das Gefühl der Sicherheit, das Ihnen Ihr Zuhause vermittelt. Schreiben Sie diese Dinge in Ihr Tagebuch.
2. Dankbarkeit gegenüber anderen:
Identifizieren Sie Personen oder Lebewesen (wie Freunde, Familienmitglieder, Kollegen oder Haustiere), denen gegenüber Sie Dankbarkeit empfinden. Denken Sie an Momente, in denen sie Ihnen Unterstützung, Freude oder Verständnis entgegengebracht haben.
3. Dankbarkeit mir selbst gegenüber:
Nehmen Sie sich auch die Zeit, Ihre eigenen Qualitäten und positiven Handlungen anzuerkennen. Notieren Sie sich Momente, in denen Sie sich selbst oder anderen gegenüber gütig, ausdauernd oder selbstlos gehandelt haben.
4. Überlege, welche Wirkung dein Tagebuch hat:
Wenn du mehrere Tagebucheinträge geschrieben hast, überlege, wie sich deine Perspektive verändert hat. Stellen Sie sich folgende Fragen: Hat sich meine Sicht auf das Leben dadurch verändert? Habe ich Veränderungen in meinem emotionalen Zustand oder in meiner Wahrnehmung anderer bemerkt?

Ziel der Übung

Ziel dieser Übung ist es, Ihr emotionales Wohlbefinden und Ihre Resilienz zu stärken, indem Sie eine regelmäßige Praxis der Dankbarkeit pflegen. Dies hilft Ihnen, eine positivere Perspektive einzunehmen, die Glücksmomente im Alltag zu erkennen und einen ausgeglicheneren und zufriedeneren Geisteszustand zu schaffen.

Ein Beispiel: "Ich lebe in einer sicheren Gegend, ich genieße es, von meinen Nachbarn gekannt zu werden, die mich grüßen, wenn sie mich sehen (Dankbarkeit gegenüber der Welt). Ich gehe gerne mit meinen Hunden spazieren, sobald sie sehen, dass ich die Leine herausziehe, machen sie Freudensprünge (Dankbarkeit gegenüber anderen). Ich nahm mir Zeit, um meinem älteren Nachbarn zu helfen. Er war gerade dabei, seine Büsche zu beschneiden und hatte Schwierigkeiten, die höheren Teile zu erreichen. Für mich ist es wichtig, anderen zu helfen, und die Tatsache, dass ich einen Gefallen tue, ohne eine Gegenleistung zu erwarten, gibt mir ein positives Gefühl. Es hat mir wirklich Freude bereitet, ihr zu helfen. Außerdem war ich froh zu sehen, dass meine Anwesenheit seine Stimmung zu heben schien (Dankbarkeit mir gegenüber)."

Dankbarkeit gegenüber der Welt & meinem Leben

Listen Sie unten Dinge auf, die in Ihnen Dankbarkeit gegenüber der Welt und Ihrem Leben hervorrufen.

Dankbarkeit gegenüber anderen

Listen Sie im Folgenden Dinge auf, die in Ihnen Dankbarkeit gegenüber anderen Menschen (Familie, Freunde, Kollegen, Haustiere usw.) hervorrufen.

Dankbarkeit mir selbst gegenüber

Listen Sie unten Dinge auf, die in Ihnen Dankbarkeit gegenüber sich selbst hervorrufen (Ihre Qualitäten, Stärken, Werte, guten Taten usw.).

Was lerne ich aus meinem Dankbarkeitstagebuch?

- ✓ Hat das Führen dieses Tagebuchs meine Sicht auf das Leben, auf andere oder auf mich selbst verändert?
- ✓ Wenn ja, auf welche Weise?
- ✓ Hatte dies Auswirkungen auf meine emotionale Verfassung, und wenn ja, welche?
- ✓ Hat es mir etwas gebracht, das, was ich geschrieben hatte, noch einmal zu lesen?
- ✓ Ist es mir mit der Zeit leichter gefallen, Dinge zu bemerken, die mich zu Dankbarkeit inspirieren?
- ✓ Auf welche Weise hat mir das Führen dieses Tagebuchs geholfen, zu spüren, was Dankbarkeit bedeutet?

Intro Selbstfürsorge

Seite 80

Diese Übung soll Ihnen helfen, die Faktoren, die Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden beeinflussen, zu erkennen und zu bewerten. Indem Sie sich der positiven und negativen Elemente bewusst werden, können Sie Ihre Bemühungen auf eine allgemeine Verbesserung Ihrer Lebensqualität ausrichten, indem Sie die positiven Aspekte stärken und die negativen Einflüsse verringern.

Intro - Selbstfürsorge

Selbstfürsorge bezeichnet alle Maßnahmen, die von einer Person initiiert werden, um ihre körperliche und geistige Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern. Laut WHO umfasst die Selbstfürsorge Aktivitäten, die auf die Förderung des Wohlbefindens, die Prävention von Krankheiten und die Bewältigung von Symptomen abzielen. Diese Praktiken verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz, der die Selbstüberwachung und die Selbsteinschätzung des allgemeinen Gesundheitszustands miteinander verbindet.

Cure vs. Care: Eine wesentliche Unterscheidung

Die Unterscheidung zwischen "cure" und "care" ermöglicht es, zwischen den kurativen Aspekten der Pflege (dem "cure"), die auf Heilung durch medizinische Behandlungen abzielen, und den unterstützenden und fürsorglichen Aspekten (dem "care") zu unterscheiden, die sich um die Begleitung des Patienten bemühen, ohne notwendigerweise eine vollständige Heilung anzustreben (Jecker & Self, 1991; Gaudry-Muller, 2015). Care" bezieht also das allgemeine Wohlbefinden der Person mit ein und umfasst die kurative Dimension.

Anleitung für die Übung: *Ermitteln Sie Ihre Faktoren, die Ihre Gesundheit und Lebensqualität beeinflussen.*

1. Beurteilen Sie Ihre Faktoren,

die Ihre **Gesundheit beeinflussen:**

Gehen Sie die unten stehende Liste durch und kreuzen Sie die Faktoren an, die Ihre Lebensqualität positiv oder negativ beeinflussen. Die Faktoren umfassen Aspekte wie Ernährung, körperliche Aktivität, psychische Gesundheit und Umweltbedingungen.

2. Identifizieren Sie ungünstige Faktoren:

Notieren Sie sich die Faktoren, die sich negativ auf Ihre Lebensqualität auswirken. Dazu können ungesunde Gewohnheiten, chronische Gesundheitsstörungen oder schädliche Umweltbedingungen gehören.

3. Identifizieren Sie förderliche Faktoren: Machen

Sie Faktoren ausfindig, die positiv zu Ihrem Wohlbefinden beitragen, z. B. gesunde Routinen, unterstützende Beziehungen oder Entspannungspraktiken.

4. Denken Sie über die Vorteile der positiven Faktoren nach :

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um zu beurteilen, wie diese positiven Faktoren Ihre Lebensqualität verbessern. Was bringen sie in Bezug auf das körperliche, geistige oder emotionale Wohlbefinden?

Ziel der Übung

Diese Übung soll Ihnen helfen, die Faktoren, die Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden beeinflussen, zu erkennen und zu bewerten. Indem Sie sich der positiven und negativen Elemente bewusst werden, können Sie Ihre Bemühungen auf eine allgemeine Verbesserung Ihrer Lebensqualität ausrichten, indem Sie die positiven Aspekte stärken und die negativen Einflüsse verringern.



Definition von Selbstversorgung nach der WHO

Selbstfürsorge sind von der Person initiierte Aktivitäten, die angeleitet oder nicht angeleitet werden können und die auf die Förderung und Erhaltung der Gesundheit und des Wohlbefindens auf physischer und psychologischer Ebene sowie auf die Prävention von Krankheiten und Symptomen abzielen. Diese Aktivitäten beinhalten einen ganzheitlichen Ansatz und erstrecken sich von der Selbstüberwachung bis hin zur Selbstbeurteilung.

Cure vs. Care

Der Begriff "cure" stammt laut dem Wörterbuch der Encyclopédie Universalis vom Begriff "heilen" ab. Jecker und Self (1991) beschreiben, dass das Wort "to cure" vom lateinischen Wort "curare" abstammt, was "to take care of", also pflegen, bedeutet. Das "cure" bezieht sich also eher auf die Heilung einer Krankheit durch therapeutische Behandlungen (Rothier Bautzer, 2012). Care/caring verbindet die verschiedenen Aspekte, die mit der Pflege einer Person verbunden sind, ohne notwendigerweise das Ziel der Heilung im eigentlichen Sinne zu verfolgen (soziale Begleitung, Krankenpflege, ...). Für Gaudry-Muller (2015) bringt "care" Wohlwollen mit sich, das die technischen Gesten begleitet und das "cure" in der Praxis "einschließt", um eine umfassende (sog. holistische) Begleitung des Patienten zu erreichen.

Laut Gaudry-Muller (2015) kann man auch von "Care" nicht nur in der Pflege, sondern auch in der Lernpraxis von Pflegekräften sprechen. Sie beschreibt, dass "Care" "die singuläre Aufmerksamkeit für den Patienten bei der Individualisierung der Pflege bevorzugt und verstärkt", ebenso wie sie die Entwicklung und Aktualisierung des Wissens jeder singulären Fachkraft und damit ihre Leistung stärken kann. So stellt die Autorin fest, dass "Care" aus einem Status und einer Haltung der Fachkräfte (...) resultiert, die die Initiative ergreifen. Der Pfleger ist nicht einfach ein Ausführender einer Tätigkeit (...). (...) Er denkt, ja (re)denkt die Tätigkeit, in einem spontanen Selbst-Engagement, das mit Überzeugungen verbunden ist, die Handlungsmotoren sind" (Gaudry-Muller, 2015).

Erkennen Sie Ihre Faktoren, die Ihre Gesundheit & Lebensqualität beeinflussen

Kreuzen Sie an, welche davon für Sie relevant sind - Hier finden Sie sowohl förderliche als auch nicht förderliche Faktoren für die Lebensqualität (Positive Coping with Health Conditions - A self-care Workbook. Bilsker, D., Samra, J. & Goldner, E. (2009)).

Atmung	Rauchen	Allergien
Ernährung	Fettleibigkeit	Kognitive Verzerrungen
Hormonelle Funktion	Anorexie	Routine
Medikamente	Bulimie	Zugang zur Gesundheitsversorgung
Funktion der Schilddrüse	Andere Essstörungen	Anpassungsfähigkeit
Vitaminmangel	Neurologische Funktion	Gedächtnisstörungen
Ebene der Übung	Entspannung	Versicherung
Neurochemische Funktion	Schlechte Mundhygiene	Stimmung
Chronischer Schmerz	Umweltgifte	Zeitliche Orientierung
Medizinische Vorgeschichte	Qualität der Luft	Beziehung zu Pflegedienstleistern
Stresslevel	Klima	Gesundheitsbezogene Stigmata
Entzündung	Temperatur der Umgebung	Verhaltensmuster
Konsum von Substanzen	Beleuchtung	Selbstwertgefühl
Sucht	Exposition gegenüber Schimmel	Negative Erlebnisse in der Kindheit
Trauma des Gehirns	Im Freien verbrachte Zeit	Arbeitslosigkeit
Verdauungsbeschwerden	Finanzielle Schwierigkeiten	Systeme ohne Unterstützung
Wasserverbrauch	Unhygienische Umgebung	Selbstaussdruck
Kognitive Funktion	Bildung	Wissen
Sexuelle Dysfunktion	Bakterielle Infektion	Zeitmanagement
Diabetes	Sicherheit	Kontinuität der Pflege
Immunsystem	Schlafapnoe	Stresstoleranz
Virale Infektionen	Bakterielle Infektion	Vertrauen in pflegende Angehörige
Herz-Kreislauf-Beschwerden	Trauma	Zeit
Funktion des Stoffwechsels	Blutfluss	Temperament

Welche Faktoren konnten Sie für sich identifizieren?

Faktoren, die für meine Lebensqualität <i>nicht</i> förderlich sind	Faktoren, die für meine Lebensqualität förderlich sind

Inwiefern bringen die positiven Faktoren etwas Positives für Ihre Lebensqualität?

[illegible]

Finden Sie Aktivitäten, um sich um sich selbst zu kümmern

Positive Coping with Health Conditions - A self-care Workbook. Bilsker, D., Samra, J. & Goldner, E. (2009).

Warum ist das wichtig?

Gesundheitliche Probleme können Ihre Fähigkeit einschränken, Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen, fortzusetzen. Möglicherweise müssen Sie Aktivitäten vermeiden, die Ihre Symptome verschlimmern, oder Sie haben möglicherweise nicht die nötige Energie, um bestimmte Dinge von Dingen zu erledigen. Möglicherweise müssen Sie Ihre Aktivitäten stark verändern. Dies ist eine "andere Normalität". Es kann aber auch sein, dass Sie Ihre Aktivitäten mehr als nötig einschränken und inaktiv werden. Manchmal befürchten Menschen mit gesundheitlichen Problemen, dass jede körperliche Aktivität, selbst ein kurzer Spaziergang, ihre Symptome auslösen oder sie erschöpfen könnte. Es ist verständlich, dass Sie bei dem Gedanken an körperliche Aktivität nervös werden - wenn Sie einen Spaziergang machen.

Wenn Sie blockieren und vermehrt Schmerzen verspüren, haben Sie vielleicht Angst, Ihren Gesundheitszustand zu verschlechtern und ein Risiko einzugehen. Oder vielleicht haben Sie Ihre Aktivität aufgrund von schlechter Laune, Sorgen und fehlendem Mut eingeschränkt. Wenn Sie aber inaktiv werden, vermeiden Sie vielleicht die Art von Aktivität, die für die Bewältigung Ihres Zustands hilfreich wäre. Ein großer Teil der Rehabilitation besteht darin, den Menschen zu helfen, körperlich und sozial aktiver zu werden.

Wie kann ich mein Aktivitätsniveau erhöhen?

Möglicherweise müssen Sie neue Arten von Aktivitäten finden. Manchmal erfordern diese Aktivitäten weniger körperliche Anstrengung, und manchmal unterscheiden sie sich einfach von den Aktivitäten, die Sie bisher ausgeübt haben. Wichtig ist, dass Sie Aktivitäten finden, die

Sie am Leben teilhaben lassen, ohne die Symptome Ihres Gesundheitszustands zu verschlimmern. Ihre Stimmung wird sich verbessern und es wird Ihnen leichter fallen, Ihre Gesundheit zu managen. Das Ziel ist es, Ihre Aktivität zu steigern, indem Sie sich ehrgeizige, aber nicht überwältigende Ziele setzen.



Es ist besonders lohnend, die Aktivität mit anderen Menschen zu steigern. Wenn Sie mit einem Gesundheitsproblem zu tun haben

In diesem Fall sind die Beziehungen zu Familie, Freunden und Gesundheitsdienstleistern von besonderer Bedeutung. Die praktische und emotionale Unterstützung, die Sie erhalten, ist äußerst wertvoll.

Die Schritte, um Ihr Leben zu aktivieren, sind :

1. Ihre Grenzen kennen
2. Neue Aktivitäten identifizieren

Ihre Grenzen kennen

Es ist wichtig, dass Sie die Grenzen oder Risiken Ihres Gesundheitszustands verstehen. Diese Bereitschaft wird Ihnen helfen, sicher zu sein, dass Sie sich nicht schaden, wenn Sie beginnen, Ihr Aktivitätsniveau zu erhöhen. Sie können diese Informationen von Ärzten, Krankenschwestern, Physiotherapeuten oder anderen Gesundheitsdienstleistern erhalten.

Sie werden mehr erfahren wollen über :

- Aktivitäten, bei denen ein erhebliches Risiko besteht, dass sich Ihr Gesundheitszustand verschlechtert
- Das Aktivitätsniveau, das für Sie geeignet ist, ob es nun als Aktivitätsmenge oder als Dauer, während der Sie körperlich aktiv sein können, beschrieben wird.
- Aktivitäten, die bei der Erholung und der Kontrolle der Symptome helfen (z. B. ein Sportprogramm, das Ihre Lungen- oder Herzfunktion verbessert)

Rhythmus

Wenn man ein Gesundheitsproblem hat, ist es von entscheidender Bedeutung, dass man lernt, seine Aktivitäten zu rhythmisieren. Ziel ist es, ein realistisches Gesamtaktivitätsniveau festzulegen, das Ihren Fähigkeiten auch an einem schlechten Tag entspricht, und dafür zu sorgen, dass Sie dieses Aktivitätsniveau jeden Tag erreichen.

Neue Aktivitäten identifizieren

Es sollten Aktivitäten sein, die auf Ihren Gesundheitszustand zugeschnitten sind. Wenn Sie z. B. aufgrund Ihres Gesundheitsproblems schnell ermüden, wäre es unrealistisch, ein anspruchsvolles

Übungsprogramm zu absolvieren.

Aber auch bei geringeren körperlichen Anforderungen gibt es viele interessante, bereichernde und gesundheitsfördernde Formen der Aktivität. Es gibt drei Hauptbereiche, in denen Sie neue Arten von Aktivitäten entdecken könnten: angenehme Aktivitäten, sich mit anderen beschäftigen und sich selbst pflegen.



Um Ihnen bei der Suche nach neuen Aktivitäten zu helfen, blättern Sie durch die Liste der Aktivitäten auf der gegenüberliegenden Seite. Diese Liste kann Ihnen helfen, interessante Aktivitäten zu finden, die sich mit Ihrem Gesundheitszustand vereinbaren lassen. Wenn Sie Ihre eigenen Ideen mit den Vorschlägen aus der Liste der Aktivitäten kombinieren, sollten Sie eine Reihe von möglichen Aktivitäten zur Auswahl haben. Wählen Sie zwei für Sie praktische Aktivitäten aus und beginnen Sie sofort damit. Ihre beiden Wahlmöglichkeiten sollten aus unterschiedlichen Bereichen stammen, z. B. eine, die sich auf die Körperpflege bezieht, und eine, die sich auf die Teilnahme mit anderen Menschen bezieht.

Liste der Aktivitäten

Die Durchführung vielfältiger Aktivitäten ist für die Aufrechterhaltung einer guten geistigen und körperlichen Gesundheit von entscheidender Bedeutung, insbesondere wenn gesundheitliche Probleme bestimmte Fähigkeiten einschränken oder Anpassungen erfordern. Diese von MacPhillamy & Lewinsohn (1982) inspirierte Liste enthält eine breite Palette von Aktivitäten, die von sozialen Ausflügen bis hin zu künstlerischen oder sportlichen Aktivitäten reichen. Sie soll dazu ermutigen, neue Möglichkeiten zu erkunden, die auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind, und dabei Ihre persönlichen Grenzen berücksichtigen.

Anweisungen für die Übung

1. Erkunden Sie die Liste der Aktivitäten:

Gehen Sie die verschiedenen Vorschläge für Aktivitäten durch und überlegen Sie, welche Aktivitäten Ihren Interessen und aktuellen Fähigkeiten entsprechen.

Berücksichtigen Sie sowohl Aktivitäten, die Sie bereits ausgeübt haben, als auch neue, die bereichernd sein könnten.

2. Wählen Sie zwei Aktivitäten:

Wählen Sie zwei Aktivitäten aus, die Sie für machbar und angenehm halten. Achten Sie darauf, dass Sie Tätigkeiten aus verschiedenen Bereichen wählen, z. B. eine Tätigkeit zur Körperpflege und eine soziale Tätigkeit.

3. Bauen Sie diese Aktivitäten in Ihre Routine ein:

Planen Sie in Ihrer Woche eine Zeit ein, in der Sie diese Aktivitäten ausüben können.

Notieren Sie, wie Sie sich vor und nach der Ausübung dieser Tätigkeiten fühlen.

Ziel der Übung

Das Ziel dieser Übung ist es, eine aktive und abwechslungsreiche Beteiligung an Aktivitäten zu fördern, die Ihrem Gesundheitszustand entsprechen. Dadurch können Sie ein erfülltes Leben aufrechterhalten, Ihre Stimmung verbessern und Ihr allgemeines Wohlbefinden steigern.

Liste in Anlehnung an MacPhillamy, D.J. and Lewinsohn, P.M. (1982)

Besuch eines Konzerts, einer Oper oder eines Balletts	Putzen	Auf dem Sofa einen Tee oder Kaffee trinken und dabei eine Serie schauen
Bei einem Familientreffen sein	Sich um seine Kinder kümmern	Einen Film anschauen, der Ihnen gefällt
Mit Freunden zusammen sein	Sich um sein Haustier kümmern	Ein Buch lesen
Fahrrad fahren	Fahren auf langen Strecken	Musik oder Radio hören
Zimmerpflanzen pflegen	Die Natur erkunden	Lernen, eine Fremdsprache zu sprechen
Mahlzeiten kochen	Eine Wanderung machen	Lernen, etwas Neues zu tun
Handarbeiten oder Kunstwerke anfertigen	Angeln gehen	Meditieren oder Yoga
Tanzen	Gartenarbeit oder Arbeiten im Garten durchführen	Reisen oder Urlaube planen
Sich den Rücken massieren oder reiben lassen	Ins Museum gehen oder eine Ausstellung besuchen	An einer Sportveranstaltung teilnehmen
Eine Party geben	Zu einem Theaterstück gehen	An einem Flohmarkt teilnehmen
Ausflüge machen	In ein Restaurant gehen	Schach spielen
Zum Friseur oder zur Kosmetikerin gehen	Zu einem Konzert gehen	Dinge reparieren
An einer Konferenz teilnehmen	Einen Wettlauf machen	Tischlerei betreiben
Ins Kino gehen	Jogging	Töpfern
In eine Zeitung schreiben	Schöne Landschaften sehen	Jemanden unterrichten
Zur Bibliothek gehen	Einkäufe tätigen	Kreuzworträtsel lösen
In die Kirche gehen	Schwimmen	Reisen in der Gruppe

Einige positive Affirmationen in Bezug auf Self Care (Selbstfürsorge)

Bilsker, D., Samra, J., & Goldner, E. (2024). Positive Coping with Health Conditions - A Self-care Workbook. Vancouver, BC: Simon Fraser University.

Diese Affirmationen sollen Ihr Selbstvertrauen stärken und eine wohlwollende Herangehensweise an sich selbst unterstützen. Sie betonen, wie wichtig es ist, sich selbst wertzuschätzen und sich um sich selbst zu kümmern. Dies ist entscheidend für die Aufrechterhaltung eines guten emotionalen und körperlichen Gleichgewichts, insbesondere in Zeiten von Stress oder gesundheitlichen Herausforderungen.

Anweisungen für die Übung

1. Wählen Sie bedeutungsvolle Affirmationen aus: Gehen Sie die Liste der Affirmationen durch und wählen Sie diejenigen aus, die am stärksten mit Ihrer aktuellen Situation in Resonanz stehen.
2. Wiederholen Sie sie regelmäßig: Um diese Affirmationen zu verinnerlichen, wiederholen Sie sie täglich, laut oder indem Sie sie in ein Tagebuch eintragen.
3. Fühlen und glauben Sie an jede Aussage: Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um die Aussage vollständig zu fühlen, und lassen Sie sie Ihre positiven Überzeugungen zur Selbstfürsorge stärken.

Ziel der Übung

Ziel dieser Übung ist es, eine positive Einstellung zu entwickeln und das Selbstvertrauen zu stärken. Diese Affirmationen unterstützen eine regelmäßige Selbstfürsorge, regen dazu an, gesunde Entscheidungen zu treffen, und werten die Bedeutung der Selbstfürsorge und der Grundbedürfnisse auf.

- ✓ Ich Sorge für mich, weil ich es verdiene
- ✓ Ich bin wichtig und meine Bedürfnisse zählen
- ✓ Ich liebe und respektiere mich selbst
- ✓ Ich bin es wert, für mich selbst zu sorgen
- ✓ Ich verdiene die Anstrengung
- ✓ Selbstfürsorge ist nicht egoistisch, sondern notwendig
- ✓ Ich vernachlässige meine Verantwortung nicht, indem ich mich um mich kümmere
- ✓ Ich habe das Recht, mich selbst an die erste Stelle zu setzen
- ✓ Ich habe das Recht, mir Zeit für mich selbst zu nehmen
- ✓ Ich verdiene es, glücklich und gesund zu sein
- ✓ Ich gebe mein Bestes
- ✓ Ich bin ein Mensch
- ✓ Ich verdiene Liebe, Mitgefühl und Verständnis
- ✓ Ich achte auf mich, um die beste Version von mir selbst zu sein
- ✓ Selbstfürsorge ist wichtig für mein Wohlbefinden
- ✓ Indem ich auf mich achte, achte ich auch auf die Menschen um mich herum
- ✓ Ich habe das Recht, um Hilfe zu bitten



Wellness-Aktivitäten

Bilsker, D., Samra, J., & Goldner, E. (2024). Positive Coping with Health Conditions - A Self-care Workbook. Vancouver, BC: Simon Fraser University.

Wellness-Aktivitäten spielen eine entscheidende Rolle beim Management der körperlichen und geistigen Gesundheit, insbesondere wenn gesundheitliche Bedingungen bestimmte Fähigkeiten einschränken oder Anpassungen erfordern. Diese Übung zielt darauf ab, Wellness-Aktivitäten zu identifizieren, die Sie in Ihren Alltag integrieren können, sowie solche, die Sie kurzfristig allein oder in Begleitung von Angehörigen oder Gesundheitsfachkräften durchführen möchten (Bilsker, Samra & Goldner, 2024).

Anweisungen für die Übung

1. Listen Sie Ihre derzeitigen Aktivitäten für Ihr Wohlbefinden auf:

Notieren Sie, welche Aktivitäten Sie bereits täglich oder regelmäßig ausüben, welche Aktivitäten positiv zu Ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden beitragen.

2. Planen Sie zukünftige Aktivitäten:

Bestimmen Sie Aktivitäten, die Sie in den nächsten Tagen oder Wochen unternehmen möchten. Wählen Sie machbare und realistische Aktivitäten aus und berücksichtigen Sie dabei Ihren Gesundheitszustand.

3. Teilen Sie Ihre Aktivitäten mit anderen:

Überlegen Sie, welche Aktivitäten Sie mit Ihren Angehörigen, Betreuern oder Gesundheitsfachkräften **teilen**

könnten. Stellen Sie fest, mit wem Sie diese Aktivitäten gerne teilen würden, und notieren Sie sie.

Ziel der Übung

Das Ziel dieser Übung ist es, eine aktive Beteiligung an Wellness-Aktivitäten zu fördern, während Sie eine realistische und Ihrem Gesundheitszustand angemessene Perspektive beibehalten. Dies hilft Ihnen, Ihre Gewohnheiten zu strukturieren und Momente zu schaffen, in denen Sie sich mit denjenigen, die Sie unterstützen, austauschen können.

Notieren Sie sich die Aktivitäten, die Sie unternommen haben oder unternehmen möchten.

Aktivitäten, die täglich unternommen oder umgesetzt werden	Aktivitäten, die in sehr naher Zukunft (in den nächsten Tagen oder Wochen) durchgeführt werden sollen

Identifizieren Sie hier auch Aktivitäten, die Sie mit Ihren pflegenden Angehörigen und/oder dem Gesundheitspersonal, das Sie begleitet, teilen könnten:

Aktivitäten	Mit wem?

Erarbeiten Sie Ihren Lebensentwurf

Seite 95

Diese Übung soll Ihnen helfen, Ihre Bestrebungen zu klären, konkrete Ziele zu setzen und Ihre Motivation zu stärken. Der Brief an Ihre Zukunft dient Ihnen als Bezugspunkt, an dem Sie Ihre Entwicklung im Laufe der Zeit messen können, und als Erinnerung an Ihre ursprünglichen Absichten.

Erarbeiten Sie Ihren Lebensentwurf

Einen Lebensentwurf zu erstellen bedeutet, seine langfristigen Bestrebungen und Ziele zu definieren. Das erfordert, dass Sie darüber nachdenken, was Sie erreichen möchten, welche Werte Ihnen wichtig sind und welche Schritte Sie unternehmen müssen, um diese Bestrebungen zu verwirklichen. Eine einfache und effektive Möglichkeit, diesen Prozess einzuleiten, besteht darin, einen Brief an Ihr zukünftiges "Ich" zu schreiben. Diese Übung regt zum Nachdenken an, verdeutlicht die Ziele und hilft Ihnen, im Laufe der Zeit motiviert zu bleiben (Bilsker, Samra & Goldner, 2024).

Anweisungen für die Übung

1. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um über Ihre Bestrebungen nachzudenken:
Überlegen Sie, welche Ziele für Sie im Moment wichtig sind, seien es persönliche, berufliche, beziehungsbezogene oder solche, die Ihr Wohlbefinden betreffen.
2. Schreiben Sie einen Brief an Ihr zukünftiges Ich :
Richten Sie sich in diesem Brief an Ihr zukünftiges Ich, indem Sie Ihre Hoffnungen, Ambitionen und die Maßnahmen, die Sie ergreifen möchten, zum Ausdruck bringen. Wählen Sie ein Datum, an dem Sie diesen Brief lesen werden (z. B. in einem Jahr oder in fünf Jahren).
3. Seien Sie aufrichtig und positiv:
Verwenden Sie einen wohlwollenden und ermutigenden Ton, als ob Sie mit einem Freund sprechen würden. Überlegen Sie, wie Sie sich wünschen, dass Ihre Zukunft Sie beim Lesen dieses Briefes empfindet.
4. Planen Sie einen Termin für das erneute Lesen:
Legen Sie einen Zeitpunkt in der Zukunft fest, an dem Sie diesen Brief erneut lesen. So können Sie Ihren Fortschritt überprüfen und Ihre Ziele gegebenenfalls anpassen.

Ziel der Übung

Diese Übung soll Ihnen helfen, Ihre Bestrebungen zu klären, konkrete Ziele zu setzen und Ihre Motivation zu stärken. Der Brief an Ihre Zukunft dient Ihnen als Bezugspunkt, an dem Sie Ihre Entwicklung im Laufe der Zeit messen können, und als Erinnerung an Ihre ursprünglichen Absichten.

Auf mein zukünftiges Ich

Die Macht der Reflexion: Schreiben Sie einen Brief an Ihr zukünftiges "Ich". Es kann eine lohnende Erfahrung sein, über Ihre derzeitigen Lebensziele und -bestrebungen nachzudenken. Eine Möglichkeit, dies zu erreichen, besteht darin, einen Brief an Ihr zukünftiges Selbst zu schreiben. Legen Sie einfach ein Datum fest, an dem Sie den Brief lesen werden.

Datum des Tages _____

Liebes Ich,

[illegible]

Aufrichtig,

Ich selbst

SMART-Methode für die Entwicklung von Zielen

Seite 98

Ziel dieser Übung ist es, Ihnen eine klare Struktur für die Festlegung erreichbarer Ziele zu geben, wobei Sie die SMART-Methode anwenden. Dies hilft Ihnen, sich auf Ihre Prioritäten zu konzentrieren, Ihren Fortschritt zu messen und die Motivation aufrechtzuerhalten, die Sie brauchen, um Ihre Lebensziele zu erreichen.

SMART-Methode für die Entwicklung von Zielen

Die SMART-Methode ist ein strukturierter Ansatz zur Festlegung konkreter und erreichbarer Ziele. Ob Sie nun einzelne Schritte zur Verbesserung Ihres Wohlbefindens planen oder einen größeren Lebensentwurf erstellen, die Anwendung dieser Methode hilft Ihnen, Ihre Absichten zu klären, Ihre Fortschritte zu messen und Ihre Maßnahmen entsprechend anzupassen. SMART-Ziele sind spezifisch, messbar, erreichbar, relevant und zeitlich definiert.

Anweisungen für die Übung

1. Stellen Sie sich vorbereitende Fragen:
Überlegen Sie, was Sie erreichen wollen und warum. Denken Sie auch an Gewohnheiten, die Sie sich aneignen müssen, und an mögliche Hindernisse.
2. Formulieren Sie Ihre SMARTen Ziele :
 - Spezifisch (S): Seien Sie präzise in Bezug auf das, was Sie erreichen wollen.
 - Messbar (M): Bestimmen Sie, wie Sie Ihre Fortschritte verfolgen.
 - Erreichbar (A): Stellen Sie sicher, dass das Ziel realistisch und erreichbar ist.
 - Relevant (R) : Das Ziel muss für Sie einen Mehrwert haben.
 - Temporal (T): Setzen Sie eine Frist für Ihr Ziel.
3. Notieren und verfolgen Sie Ihre Ziele:
Setzen Sie sich nicht zu viele Ziele gleichzeitig, sondern konzentrieren Sie sich in der Regel auf drei vorrangige Ziele.

Ziel der Übung

Ziel dieser Übung ist es, Ihnen eine klare Struktur für die Festlegung erreichbarer Ziele zu geben, wobei Sie die SMART-Methode anwenden. Dies hilft Ihnen, sich auf Ihre Prioritäten zu konzentrieren, Ihren Fortschritt zu messen und die Motivation aufrechtzuerhalten, die Sie brauchen, um Ihre Lebensziele zu erreichen.

SMART

Die SMART-Methode kann Ihnen helfen, die Entwicklung Ihrer Lebensziele zu konkretisieren.

S	Ein Ziel muss spezifisch sein Planen Sie effektiv mit bestimmten Zielen
M	Ein Ziel muss messbar sein Verfolgen Sie Ihren Fortschritt und bewerten Sie ihn unterwegs neu.
A	Ein Ziel muss erreichbar sein Realistische Ziele setzen, die eine Herausforderung darstellen, aber erreichbar sind
R	Ein Ziel muss relevant sein Ein Ziel muss relevant sein, einen Mehrwert haben können
T	Ein Ziel muss zeitlich definiert werden Einem Ziel eine Frist zu setzen, führt zu konsistenteren und bedeutsameren Fortschritten

Bevor Sie die SMART-Karten am Ende der Toolbox zur Entwicklung Ihrer Ziele verwenden, sollten Sie sich immer folgende Fragen stellen:

- ✓ Warum will ich sie erreichen?
- ✓ Welche Gewohnheiten muss ich mir aneignen, um sie zu erreichen?
- ✓ Wie kann ich meine Ziele konsequent verfolgen?
- ✓ Was kann mir helfen, meine Ziele zu erreichen?
- ✓ Was wären die Hindernisse bei der Erreichung meiner Ziele?

Formulieren Sie Ihre Ziele

Formulieren Sie nie zu viele Ziele, in der Regel ist es naheliegender, sich auf drei Ziele zu konzentrieren.

ZIEL 1

S	
M	
A	
R	
T	

Anmerkungen :

Vor- & Nachteile, Ihre Ziele zu erreichen oder nicht zu erreichen

Das Abwägen der Vor- und Nachteile, ob Sie Ihre Ziele erreichen oder nicht, ist entscheidend, um motiviert zu bleiben und sich dessen bewusst zu sein, was auf dem Spiel steht. Das Nachdenken über diese Aspekte hilft Ihnen, die Auswirkungen Ihrer Entscheidungen auf Ihr Leben zu verstehen und mögliche Hindernisse zu antizipieren (Padesky & Greenberger, 2017). Dadurch können Sie fundiertere Entscheidungen treffen und einen proaktiven Ansatz verfolgen, um Ihre Ziele zu erreichen.

Anweisungen für die Übung

1. Identifizieren Sie ein bestimmtes Ziel:
Wählen Sie ein Ziel, das Sie analysieren möchten, und notieren Sie es in der Tabelle.
2. Listen Sie die Vorteile auf, wenn Sie dieses Ziel erreichen:
Denken Sie an die konkreten und emotionalen Vorteile, die das Erreichen dieses Ziels mit sich bringt. Dazu kann eine Verbesserung Ihres Wohlbefindens, eine größere persönliche Zufriedenheit oder ein beruflicher Fortschritt gehören.
3. Listen Sie die Nachteile auf, wenn Sie dieses Ziel erreichen:
Überlegen Sie, welche Opfer oder Schwierigkeiten bei der Erreichung dieses Ziels auftreten könnten (z. B. die benötigte Zeit oder Energie).
4. Listen Sie die Vorteile auf, wenn Sie das Ziel nicht erreichen:
Notieren Sie die positiven Elemente, die sich aus einem relativen Misserfolg ergeben können, z. B. weniger Druck oder die Erhaltung Ihrer Ressourcen.
5. Listen Sie die Nachteile auf, wenn Sie dieses Ziel nicht erreichen: Stellen Sie fest, welche negativen Folgen es für Sie haben könnte, wenn Sie dieses Ziel nicht erreichen, z. B. einen Rückgang der Motivation oder verpasste Gelegenheiten.

Ziel der Übung

Diese Übung soll Ihre Motivation stärken und Ihnen helfen, fundierte Entscheidungen über Ihre Ziele zu treffen. Indem Sie die Vor- und Nachteile abwägen, können Sie Ihre Erwartungen anpassen und sich bewusst machen, welche Kompromisse Sie eingehen müssen, um Ihre Ziele zu erreichen.

Ziel Nr. 1 :

	Wenn ich dieses Ziel erreiche	Wenn ich dieses Ziel nicht erreiche
Vorteile		
Nachteile		

Welche Stärken werden Ihnen helfen, Ihre Ziele zu erreichen?

Notieren Sie auf den folgenden Zeilen eine Reihe von Eigenschaften, Stärken, Erfahrungen und Werten, die Sie haben und die Sie glauben lassen, dass Sie Ihre Ziele erreichen können. Berücksichtigen Sie Ihre bisherigen Erfolge, die Hindernisse, die Sie überwunden haben, alle Eigenschaften, die Sie besitzen ...

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. In the bottom-left corner, there is a small, light blue triangular piece of paper or tape. The overall appearance is that of a clean, unused page from a notebook or binder.

Stellen Sie sich dem Wandel und den Herausforderungen

Seite 104

Diese Übung zielt darauf ab, Ihre Anpassungsfähigkeit zu verbessern, indem sie Ihnen hilft, die Merkmale, Wahrnehmungen und Strategien zu identifizieren, die Ihre Reaktion auf Veränderungen beeinflussen. Dadurch können Sie gelassener durch Übergänge navigieren und besser mit den Herausforderungen umgehen, die sich Ihnen stellen.

Stellen Sie sich dem Wandel und den Herausforderungen

Veränderungen sind eine Konstante im Leben, und Anpassung ist eine wesentliche Fähigkeit, um sich durch unvorhergesehene oder schwierige Ereignisse zu navigieren. Wenn Veränderungen eintreten, kann es hilfreich sein, die einzelnen Schritte des Anpassungsprozesses sowie die Merkmale, die diesen Prozess erleichtern, zu verstehen (Ouellet-Plamondon et al., 2019). Dieses Verständnis hilft dabei, Herausforderungen besser zu bewältigen und Übergänge proaktiv anzugehen.

Anweisungen für die Übung

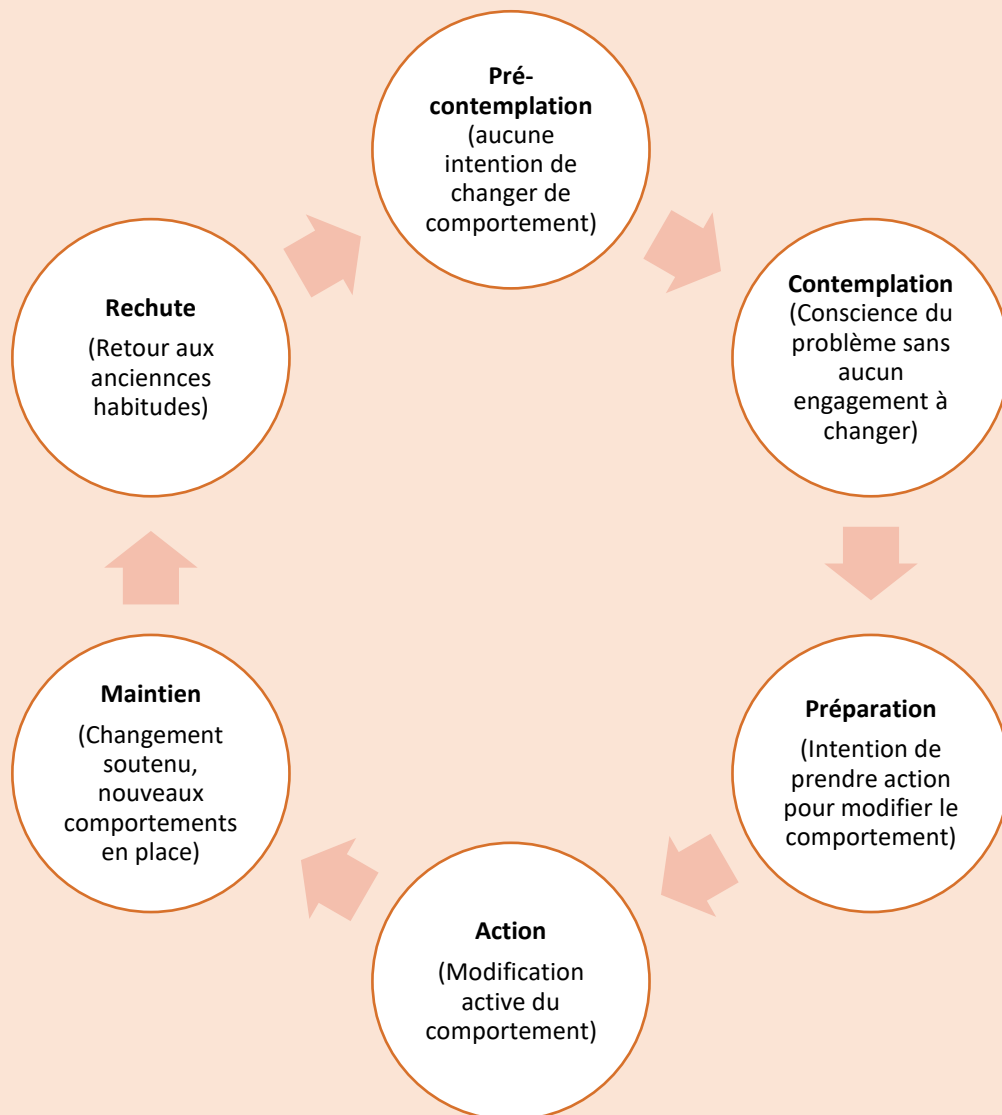
1. Identifizieren Sie kontextuelle und persönliche Merkmale:
Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um über Ihre eigenen Umstände und die verfügbaren Ressourcen nachzudenken. Stellen Sie sich selbst die Frage, wie viel Kontrolle Sie über die Umstände und die Ihnen zur Verfügung stehenden Ressourcen haben.
2. Überprüfen Sie Ihre Wahrnehmung des Ereignisses:
Notieren Sie, wie Sie die Veränderungen oder Herausforderungen, mit denen Sie konfrontiert sind, interpretieren. Versuchen Sie, die Situation aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten.
3. Überlegen Sie, wie Sie auf Veränderungen reagieren :
Überlegen Sie, welche Strategien Sie verwenden, um auf Veränderungen zu reagieren. Sind sie handlungsorientiert, emotionsorientiert oder beides?
4. Praktizieren Sie Achtsamkeit: Machen Sie
sich Achtsamkeitsübungen zu eigen, die Ihnen helfen, präsent zu bleiben, Ihre Toleranz gegenüber Ungewissheit zu entwickeln und den mit Veränderungen verbundenen Stress zu reduzieren.

Ziel der Übung

Diese Übung zielt darauf ab, Ihre Anpassungsfähigkeit zu verbessern, indem sie Ihnen hilft, die Merkmale, Wahrnehmungen und Strategien zu identifizieren, die Ihre Reaktion auf Veränderungen beeinflussen. Dadurch können Sie gelassener durch Übergänge navigieren und besser mit den Herausforderungen umgehen, die sich Ihnen stellen.

Es gibt fünf Stufen des Anpassungsprozesses, denn wer "Veränderung" sagt, muss sich auch "anpassen".

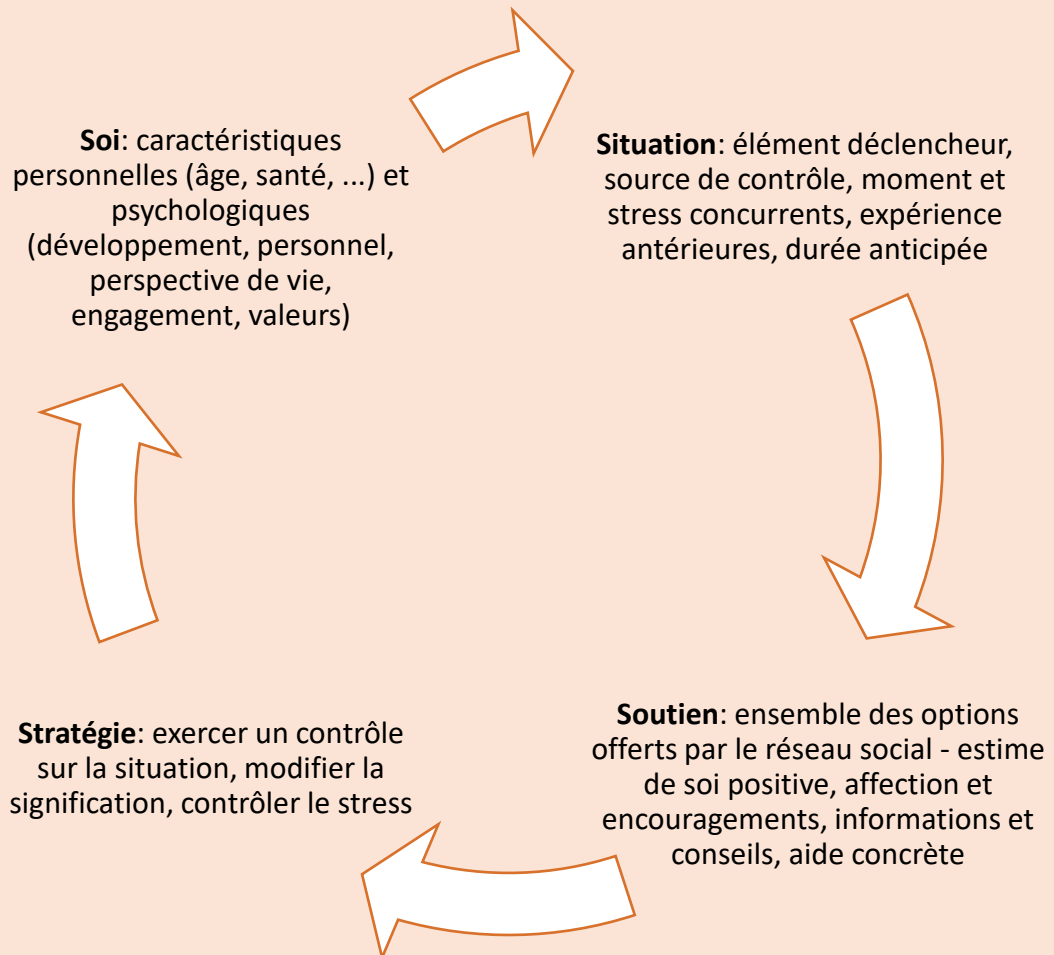
Hier ist ein vereinfachtes Schema, das diese 5 Schritte erklärt (Ouellet-Plamondon et al., 2019).



Es gibt jedoch einige Merkmale, die es einer Person erleichtern, sich an eine Veränderung anzupassen. Diese Merkmale wurden größtenteils bereits in der vorliegenden Toolbox aufgerufen:

1. **Kontextbezogene Merkmale:** Ein gewisses Maß an Kontrolle über die Situation wird eine reibungslosere Anpassung ermöglichen. Dies kann eine flexible Zeitplanung, eine Verringerung der Anforderungen oder die Delegation von Aufgaben sein. Die verfügbaren Ressourcen beeinflussen den Anpassungsprozess ebenfalls, indem sie mehr oder weniger Unterstützung bieten, um eine Situation zu überstehen.
2. **Personenbezogene Merkmale:** Resilienz, die Fähigkeit, sich von belastenden Ereignissen zu erholen, sich weiterzuentwickeln und trotz der Ereignisse im Leben Zukunftspläne zu schmieden.
3. **Die Wahrnehmung des Ereignisses:** Es ist wichtig, unsere eigene Interpretation der Veränderung zu hinterfragen: Beispielsweise wird der Verlust eines Arbeitsplatzes, der als Misserfolg erlebt wird, andere Konsequenzen nach sich ziehen, als wenn er als Folge eines wirtschaftlichen Kontextes wahrgenommen wird.
4. **Die Reaktion auf Veränderungen :** Die Art der verwendeten Strategien, aber auch die Offenheit gegenüber Veränderungen und die Tatsache, dass man proaktiv auf die zu implementierenden Lösungen reagiert, können die Vorteile und den Nutzen, den die Person daraus ziehen kann, hervorheben.

Es gibt vier zentrale Aspekte, die den Anpassungsprozess beeinflussen können (4S-Modell) (Houle, 2011)



Es gibt verschiedene Strategien, auf die man sich während einer Anpassungsphase stützen kann.

Es gibt drei Kategorien:

Positionierung & Wahrnehmung angesichts einer Situation	Mobilisierung zu konkreten Aktionen	Umgang mit den Emotionen, die sich aus der Veränderung ergeben
✓ Erkennen der eigenen Bedürfnisse, Ziele und Grenzen in der Situation ✓ Ein konkretes und realistisches Ziel formulieren und Alternativen vorsehen ✓ Über mögliche positive Auswirkungen nachdenken: Identifizieren Sie, welche Bedeutung die Veränderung für uns haben kann, welche Vorteile sich daraus ergeben können, was wir durch den Übergang lernen oder an Fähigkeiten entwickeln können (Ngô, 2013).	✓ Ressourcen suchen (Unterstützung, Informationen) Beziehungen pflegen, sich Zeit für die Angehörigen nehmen, ... ✓ Sich neue Anhaltspunkte zu verschaffen und die am besten geeigneten Strategien herauszufiltern, erfordert Zeit und Experimentieren (Government of Canada, 2016).	✓ Sich Zeit nehmen, um "die Nachricht zu verdauen": sich das Recht einräumen, verunsichert zu sein. (Legault, 2015) ✓ Versuchen, sich bewusst zu machen, dass es Situationen gibt, über die wir keine Kontrolle haben (Côté, 2013) ✓ Versuchen, eine gewisse Toleranz gegenüber Ungewissheit zu entwickeln (Lücken im Kalender lassen, nicht alles planen, ...) (Côté, 2013) ✓ Achtsamkeitsübungen praktizieren, die die Akzeptanz dieser Situationen sowie eine Haltung des Nichturteilens und des Wohlwollens fördern (Csillik & Tafticht, 2012)

Achtsamkeit "**Mindfulness**", kann helfen, mit Veränderungen und/oder alltäglichen Herausforderungen umzugehen.

Bei der "Achtsamkeit" geht es darum, sich bewusst zu machen, was im gegenwärtigen Moment in und außerhalb von einem selbst geschieht. Man sollte jedoch nicht erwarten, dass man sofort eine Wohltat verspürt.

Laut einer Studie von Keng et al. (2011) kann Achtsamkeit als ein Werkzeug betrachtet werden, das :

- die Kommunikation zu verbessern
- Die Sinne zu entwickeln
- mit Stress und Emotionen umzugehen
- sich zu beruhigen, um besser zum Lernen bereit zu sein
- gute Beziehungen zu sich selbst, zu anderen und zur Umwelt zu pflegen

Achtsamkeitsübungen

Seite 109

Diese Übungen zielen darauf ab, Sie im gegenwärtigen Moment zu verankern, Ihr geistiges und körperliches Wohlbefinden zu verbessern und ein gelasseneres Verhältnis zu Ihren täglichen Aktivitäten und sozialen Interaktionen zu fördern.

Achtsamkeitsübungen

Achtsamkeit ist eine Praxis, die darauf abzielt, sich mit wohlwollender Aufmerksamkeit und ohne zu urteilen auf den gegenwärtigen Augenblick zu konzentrieren. Sie kann in einer Vielzahl von Alltagsaktivitäten angewendet werden, um Stress zu reduzieren, die Konzentration zu verbessern und ein besseres emotionales Gleichgewicht zu fördern. Diese Übungen basieren auf aktuellen Forschungsergebnissen (Arch & Craske, 2006; Diaz, 2011; Dalen et al., 2010) und fördern eine aktive Achtsamkeit beim Atmen, Zuhören, Essen und bei der Nutzung sozialer Medien.

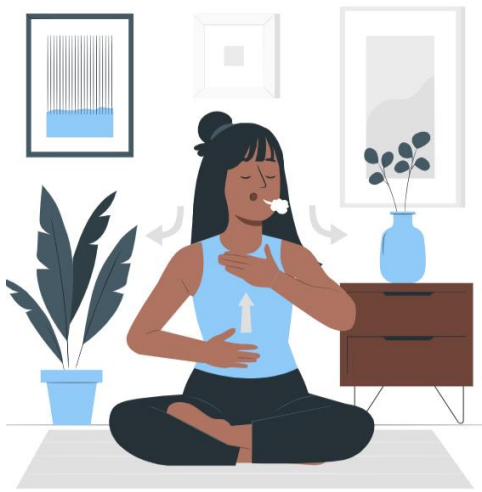
Anleitung für Achtsamkeitsübungen

1. Achtsam atmen
Anleitung: Beobachten und spüren Sie, wie sich Ihre Atmung anfühlt. Atmen Sie durch die Nase ein, halten Sie den Atem 4 Sekunden lang an und atmen Sie dann langsam durch den Mund aus.
Ziel: Stress abbauen und den Umgang mit Emotionen verbessern.
2. Achtsam zuhören
Anleitung: Konzentrieren Sie sich auf einen Ton oder eine Musik und notieren Sie die daraus resultierenden Gedanken oder Gefühle. Probieren Sie dies in einer lauten oder ruhigen Umgebung aus.
Ziel: Die Aufmerksamkeit und die Qualität des Zuhörens verbessern.
3. Achtsam essen
Anleitung : Nehmen Sie sich Zeit, um zu riechen, zu schmecken und die Texturen und Geschmäcker jedes Lebensmittels zu entdecken. Konzentrieren Sie sich ohne Ablenkung auf jeden Bissen.
Ziel: Die Beziehung zum Essen und das Gewichtsmanagement verbessern.
4. Bewusst in den sozialen Medien präsent sein
Anleitung : Bevor Sie etwas veröffentlichen, stellen Sie sich die Fragen des Akronyms PUBLIE, um Ihre Motive einzuschätzen. Notieren Sie Ihre Verhaltensweisen und Gedanken zur Nutzung der Netzwerke.
Ziel: Förderung eines gesunden Umgangs mit sozialen Medien.
5. Herzkohärenz
Anleitung : Üben Sie dreimal täglich fünf Minuten lang sechs Atemzüge pro Minute. Machen Sie es sich bequem, stellen Sie sich gerade hin und atmen Sie langsam.
Ziel: Stress abbauen und das emotionale Gleichgewicht verbessern.

Ziel der Übungen

Diese Übungen zielen darauf ab, Sie im gegenwärtigen Moment zu verankern, Ihr geistiges und körperliches Wohlbefinden zu verbessern und ein gelasseneres Verhältnis zu Ihren täglichen Aktivitäten und sozialen Interaktionen zu fördern.

Bewusstes Atmen



Wenn man auf seine Atmung achtet, kann dies Stress reduzieren, einen besseren Umgang mit Emotionen bewirken und die Konzentration verbessern. (Arch & Craske, 2006).

Beim bewussten Atmen geht es also darum, der Art und Weise, wie Sie atmen, eine gewisse Aufmerksamkeit zu schenken. Ob Sie auf dem Sofa sitzen oder bei der Arbeit sind, Sie können versuchen, Ihre Aufmerksamkeit auf die Art und Weise zu verlagern, wie Sie atmen.

Wie kann ich das tun?

- Beobachten Sie die Empfindungen, die mit dem Durchströmen der Luft von den Nasenlöchern in die Lunge und umgekehrt einhergehen.
- Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Brustkorb und Ihren Bauch, die sich aufblähen.
- Legen Sie Ihre Hand auf den Bauch, um die Bewegungen Ihres Atems besser zu spüren.

Sie können auch :

- Nehmen Sie einen tiefen Atemzug durch die Nase
- Halten Sie den Atem 4 Sekunden lang an
- Atmen Sie durch den Mund aus und zählen Sie dabei bis 8
- Wiederholen Sie so oft, wie Sie es für nötig halten

Bewusstes Zuhören



Beim bewussten Zuhören können Sie Ihre Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Ton oder auf die Schwingungen einer Musik richten. Autoren zufolge kann das Hören von Musik oder anderen Geräuschen die Aufmerksamkeit verbessern, die eine Person während des Zuhörens einer anderen Person während eines Gesprächs aufbringt.

(Diaz, 2011).

Wie kann ich das tun?

Wenn Sie sich zu Hause, in einer Cafeteria oder in einem Einkaufszentrum aufhalten, sind Sie von vielen verschiedenen Geräuschen umgeben. Natürlich können Sie nicht allen Geräuschen in Ihrer Umgebung die gleiche Aufmerksamkeit schenken, aber wenn Sie anfangen, Ihre Atmung, Ihre Umgebung und andere Geräusche zu bemerken, werden Sie vielleicht über viele Dinge nachdenken. Wenn Sie dies tun, sind Sie bereits ein bewusster Zuhörer und können Ihre ganze Aufmerksamkeit auf ein anderes Geräusch oder einen anderen Ton richten. Während dieser Übung haben Sie die Möglichkeit, z. B. die Gefühle oder Gedanken zu notieren, die beim Hören dieser Geräusche auftauchen. Sie können diese Übung auch wiederholen, indem Sie Musik mit verschiedenen Kopfhörern oder Audiosystemen hören, die eine andere Qualität der empfundenen Vibrationen ermöglichen.

Bewusst essen



Achtsames Essen könnte sich positiv auf den Einfluss auf das Gewichtsmanagement und generell auf das Essverhalten auswirken (Dalen et al., 2010).

Beim bewussten Essen geht es darum, sich Zeit zum Probieren zu nehmen, Geschmäcker zu entdecken und zu essen, ohne zu viele Ablenkungen um sich herum zu haben, damit man das Essen genießen kann.

Wie kann ich das tun?

Wenn Sie bewusst essen möchten, können Sie dies mit jedem Lebensmittel und zu jeder Zeit tun. Das Hauptziel besteht darin, das Lebensmittel vor dem Probieren aufmerksam zu beobachten (anschauen, riechen, ...), dann seine Aufmerksamkeit auf die Empfindungen im Mund zu richten usw.

Nehmen wir als Beispiel eine Tüte mit gepufftem Mais:

- Legen Sie die Tüte in Ihre Mikrowelle
- Hören Sie genau zu, wie die Körner platzen
- Mais in eine Schüssel geben
- Riechen Sie den Geruch
- Nehmen Sie ein Korn in die Hand
- Beobachte das Korn: Welche Form hat es, unterscheidet es sich von allen anderen Körnern, welche Textur hat es, ist das Korn glatt, ist die Farbe einheitlich, ...?
- Drücken Sie das Korn zwischen Ihren Fingern: Welches Geräusch hören Sie? Was fühlen Sie?
- Nehmen Sie das Korn in den Mund, behalten Sie es einige Sekunden auf der Zunge: Wie fühlt sich das an?
- Nehmen Sie sich die Zeit, das Korn zu probieren? Wie ist sein Geschmack?

Sie können mit einem zweiten, dritten Mais Korn fortfahren und so weiter. Ziel ist es, die Erfahrung dieses Moments (Mahlzeit, Zwischenmahlzeit, Frühstück, ...) zu verlängern, um auf

den empfundenen Genuss, Ihre Atmung während des Essens und schließlich auch auf Ihr Sättigungsgefühl zu achten.

Bewusst in den sozialen Medien präsent sein



Achtsamkeit kann sich bei der Nutzung sozialer Medien positiv auswirken. Es geht nicht darum, die Nutzung der Medien aufzugeben, sondern vielmehr darum, dem virtuellen Verhalten eine gewisse Aufmerksamkeit zu schenken. (Sriwilai & Charoensukmongkol, 2016).

Die Nutzung sozialer Medien wird in dem Moment problematisch, in dem reale Beziehungen beeinträchtigt werden. Sie sind leicht zugänglich und bieten oft einen Belohnungseffekt, wenn ein Posting Reaktionen hervorruft, weshalb man leicht in eine exzessive Nutzung dieser Plattformen verfallen kann.

Wie kann ich das tun?

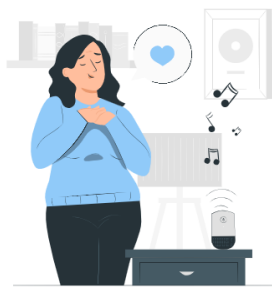
- Hinterfragen Sie sich selbst - jedes Mal, wenn Sie in Netzwerken unterwegs sind, fragen Sie sich, ob Sie dies aus einem bestimmten Grund tun oder ob es aus Langeweile oder Gewohnheit geschieht.
- Notieren Sie, wie oft Sie pro Tag in Netzwerken (egal in welchem) unterwegs sind. Das Ziel ist nicht, es jemandem zu zeigen, sondern ehrlich zu sich selbst zu sein
- Wenn Sie etwas veröffentlichen oder auf einen Kommentar antworten möchten, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um z. B. auf einem Zettel zu formulieren, was Sie veröffentlichen möchten. Fragen Sie sich, wie wohl Sie sich fühlen würden, wenn Sie diesen Satz sagen oder dieses Foto in der Öffentlichkeit vor einer oder mehreren Personen zeigen würden.

Es gibt ein Akronym, das vor dem Posten in Netzwerken helfen kann:

P	POSITIV (<i>Ist mein Beitrag positiv?</i>)
U	UTILE (<i>Ist mein Beitrag hilfreich?</i>)
B	BIENVILLANT (<i>Ist mein Beitrag wohlwollend?</i>)
L	LEGITIME (<i>Ist mein Beitrag legitim?</i>)
I	INTERESSANT (<i>Ist mein Beitrag interessant?</i>)
E	EXACT (<i>Ist mein Beitrag richtig?</i>)
R	REFLEktiert (<i>Ist mein Beitrag reflektiert?</i>)

Herzkohärenz

Nach O'Hare (2013) lässt sich Herzkohärenz sehr einfach zusammenfassen:



3 = Dreimal täglich (entweder nach dem Aufstehen, vor dem Essen und am späten Nachmittag)

6 = Sechs Atemzüge pro Minute, d. h. 5 Sekunden lang einatmen, dann 5 Sekunden lang ausatmen

5 = Für 5 Minuten

Die positiven Effekte können bereits nach drei Minuten Praxis eintreten und können vier bis sechs Stunden lang aufrechterhalten werden.

Was sind die positiven Auswirkungen?

- ✓ Senkung des Cortisols (Stresshormon)
- ✓ Erhöhung von IgA (Immunglobulin A), das eine Rolle bei der Immunabwehr spielt
- ✓ Erhöhte Ausschüttung von Oxytocin (Lust-Hormon)
- ✓ Verringerung des Stressempfindens

Wie kann ich das tun?

- ✓ Machen Sie es sich bequem
- ✓ Stehen Sie gerade
- ✓ Dehnen Sie die Wirbelsäule
- ✓ Machen Sie bewusst 6 Atemzüge pro Minute mit einer langsamen, weiten Atmung.

Übung der Wellen (O'Hare, 2012)

Dies ist eine Übung zur Herzkohärenz, die als erste Erfahrung mit Herzkohärenz sehr nützlich ist.

- ✓ Versuchen Sie, dreimal täglich 5 Minuten in Ihrem Kalender zu reservieren, um diese Übung durchzuführen.
- ✓ Setzen Sie sich an einen Tisch oder in ein ruhiges Büro
- ✓ Nehmen Sie einen Bleistift und ein Blatt Papier
- ✓ Stellen Sie den Timer Ihres Telefons auf 5 Minuten ein.
- ✓ Setzen Sie sich aufrecht vor einen Tisch oder einen Schreibtisch
- ✓ Schlagen Sie die Beine nicht übereinander, schließen Sie die Augen
- ✓ Legen Sie den Bleistift auf die linke Seite des Blattes
- ✓ Wenn Sie einatmen : Der Stift steigt mit Ihrer Lunge nach oben
- ✓ Wenn Sie ausatmen: Der Stift sinkt mit der entweichenden Luft wieder nach unten.
 - Nehmen Sie sich am Ende des Tages Zeit, um zu notieren, was Sie während der Übung bemerkt haben, was hat sich verändert, seit Sie mit den Übungen begonnen haben? Wie konnten Sie den Tag genießen? ...



Ihre neuen Routinen & Erfahrungen erkennen

Seite 116

Ziel dieser Übung ist es, das Wissen, das durch die Erfahrungen mit der Krankheit erworben wurde, anzuerkennen und zu würdigen. Dies hilft Ihnen, Ihre Anpassungen besser zu verstehen, Ihre Autonomie zu stärken und Ihre Zusammenarbeit mit den Angehörigen der Gesundheitsberufe zu bereichern.

Ihre neuen Routinen & Erfahrungen erkennen

Das Erfahrungswissen der Patienten ergibt sich aus den Erfahrungen, die sie mit ihrer Krankheit gemacht haben, und ergänzt die wissenschaftlichen Kenntnisse der Gesundheitsfachkräfte (Pomey et al., 2015). Es ist entscheidend für das Verständnis der Realität, mit einer Krankheit zu leben, und umfasst Elemente der Bewusstseinsbildung, der Reflexion über das Erlebte und neu erlernte Routinen, um mit den täglichen Herausforderungen umzugehen (Borkman, 1976; Gardien, 2017). Diese Kenntnisse kombinieren explizites Wissen und implizite Fertigkeiten, die oft in angepasste Gesten oder Reaktionen eingebettet sind.

Anweisungen für die Übung

1. Neue Erfahrungen erkennen:
Überlegen Sie, welche neuen Erfahrungen Sie seit der Diagnose gemacht haben. Denken Sie an Herausforderungen, Erfolge oder wichtige Lernmomente und notieren Sie, was Sie durch jede Erfahrung über sich selbst oder Ihre Situation gelernt haben.
2. Neue Erkenntnisse ermitteln:
Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um festzustellen, welche Erkenntnisse Sie über Ihre Krankheit, Ihre Symptome oder den Umgang mit ihnen gewonnen haben. Notieren Sie diese Kenntnisse und überlegen Sie, wie wichtig sie für Ihren Alltag sind. Tauschen Sie sie gegebenenfalls mit den Angehörigen der Gesundheitsberufe aus, die Sie begleiten.
3. Neue Routinen beobachten:
Notieren Sie neue Gewohnheiten oder Routinen, die Sie sich angeeignet haben. Diese Routinen können Anpassungen bei Ihren täglichen Handlungen, Symptommanagement oder Möglichkeiten, auf Ihr Wohlbefinden zu achten, beinhalten.

Ziel der Übung

Ziel dieser Übung ist es, das Wissen, das durch die Erfahrungen mit der Krankheit erworben wurde, anzuerkennen und zu würdigen. Dies hilft Ihnen, Ihre Anpassungen besser zu verstehen, Ihre Autonomie zu stärken und Ihre Zusammenarbeit mit den Angehörigen der Gesundheitsberufe zu bereichern.

Es gibt vier Merkmale von Erfahrungswissen:

1^{ère} Sie sind das Ergebnis einer reflexiven Distanzierung von der erlebten Krankheitserfahrung. Der Patient ist sich seiner selbst bewusst, befragt sich selbst und bewertet seine Bedürfnisse, Emotionen, ...

Hier geht es um die Bewusstmachung der Krankheitserfahrung (Was erlebe ich, Was spüre ich, Was fühle ich, ...).

2^{ème} Der Patient wird sich der Realität seiner eigenen Erfahrungen mit der Krankheit bewusst (Borkman, 1976).

3^{ème} Erfahrungswissen ist so genanntes "zusammengesetztes" Wissen (nach Gardien, 2017) :

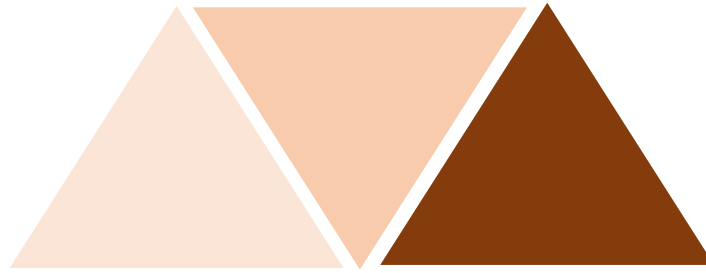
- Die Patienten haben etwas über ihre Krankheit und den Umgang mit ihr gelernt, d. h. explizites Wissen
- Die Patienten haben Handlungswissen entwickelt, sogar neue Routinen (= prozedurales Wissen), ein Wissen, das meist nicht explizit gemacht und in Gesten, Aufmerksamkeitsweisen und Reaktionen auf Symptome eingebaut wird. Dies entspricht dem Wissen über sich selbst.
- Etwas schwieriger, aber Patienten können "know-now" (Pols, 2014) erarbeiten, d. h. eine Wissensaktivität, die häufig von Patienten mobilisiert wird, die sich mit einer neuartigen Situation auseinandersetzen müssen.

4^{ème} Erfahrungswissen ist Wissen, das vom Patienten in einer Situation situiert und erprobt wird.



[illegible][illegible]

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. In the bottom-left corner, there is a light blue triangular graphic element. There is no text or other markings on the page.



TEIL 2: VERMITTELN VON EXPERTISE

Der zweite Teil dieser Toolbox mit dem Titel *Fachwissen weitergeben* soll Patienten-Partnern helfen, ihre Erfahrungen, Erlebnisse und Lernerfahrungen auf effektive und konstruktive Weise weiterzugeben. Über ihre Rolle als Patienten hinaus werden sie zu Schlüsselakteuren ihres Behandlungspfades und zu gleichberechtigten Partnern in Entscheidungs- und Betreuungsprozessen. Die Übungen in diesem Abschnitt zielen darauf ab, die Fähigkeit der Patienten zu stärken, sich selbst in ihrem eigenen Lebenslauf zu verorten, ihre Erfahrungen zu analysieren, eine kritische Distanz einzunehmen und empathische Kommunikationsfähigkeiten zu entwickeln. Diese Fähigkeiten helfen ihnen nicht nur, ihre eigenen Erfahrungen besser zu verarbeiten, sondern bereichern auch die Erfahrungen anderer Patienten und der Angehörigen der Gesundheitsberufe, mit denen sie interagieren.

Das Hauptziel dieses Abschnitts ist es, Patienten-Partner in die Lage zu versetzen, sich ihrer eigenen Expertise, die sich aus ihren Erfahrungen mit der Krankheit ergibt, bewusst zu werden, diese Expertise als übertragbares Wissen zu strukturieren und sie auf konstruktive und pädagogische Weise mit anderen zu teilen. Dazu gehört auch die Entwicklung von Fähigkeiten zur Selbstreflexion, zur kritischen Distanzierung und zur empathischen Kommunikation, um einen authentischen und bereichernden Dialog mit Gesundheitsfachkräften und anderen Patienten zu fördern.

Lernen Sie, sich zu distanzieren

Seite 122

Ziel ist es, die Distanz zu den eigenen Erfahrungen und Emotionen im Zusammenhang mit der Krankheit zu fördern. Dies ermöglicht die Entwicklung einer kritischeren und offeneren Haltung gegenüber den eigenen Vorstellungen und der Wahrnehmung anderer.

Lernen Sie, sich zu distanzieren

Sich zu distanzieren ist eine Schlüsselkompetenz, um mit den Erfahrungen und Emotionen im Zusammenhang mit einer Krankheit besser umgehen zu können. Das Patient-Partner-Kompetenz-Referenzsystem (DCPP, 2015) nennt mehrere Schlüsselfähigkeiten, um zu lernen, sich zu distanzieren, darunter die Anwendung persönlicher Techniken und die kritische Analyse von Situationen. Diese Distanzierung ermöglicht es, eine größere Objektivität zu erreichen und die eigenen sozialen und persönlichen Vorstellungen zu reflektieren (Abric, 2011).



Anweisungen für die Übung

1. Denken Sie über Ihre sozialen Vorstellungen nach:
Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um darüber nachzudenken, wie sich Ihre Wahrnehmung Ihrer Krankheit und der Angehörigen der Gesundheitsberufe im Laufe der Zeit verändert hat. Denken Sie an Interaktionen und Begegnungen, die diese Veränderung beeinflusst haben könnten.
2. Vergleichen Sie Ihre Wahrnehmungen mit denen anderer:
Versuchen Sie, sich an Momente zu erinnern, in denen Sie Menschen getroffen haben, die mit der gleichen Krankheit leben. Wie haben sie ihre Situation wahrgenommen? Wie hat das Ihre eigene Wahrnehmung beeinflusst?
3. Notiere deine Überlegungen:
Beantworte die vorgeschlagenen Fragen und notiere deine Beobachtungen über die Entwicklung deiner sozialen Vorstellungen.

Ziel der Übung

Ziel ist es, die Distanz zu den eigenen Erfahrungen und Emotionen im Zusammenhang mit der Krankheit zu fördern. Dies ermöglicht die Entwicklung einer kritischeren und offeneren Haltung gegenüber den eigenen Vorstellungen und der Wahrnehmung anderer.

Nach dem Patient-Partner-Kompetenz-Bezugsrahmen (DCPP, 2015) gibt es mehrere Fähigkeiten, die unterschieden werden müssen, um zu lernen, sich zu distanzieren:

- Die Fähigkeit, persönliche Techniken (körperlich, psychologisch, sozial, spirituell) anzuwenden, die eine Distanzierung ermöglichen.
- Die Fähigkeit, sich von den eigenen Vorstellungen zu distanzieren
- Die Fähigkeit, sich von seinen Vorstellungen gegenüber anderen zu distanzieren
- Die Fähigkeit, über die eigenen gesundheitlichen Episoden oder Emotionen hinauszugehen, um Objektivität anzustreben.
- Die Fähigkeit, eine Situation kritisch zu analysieren, um angemessen zu handeln.

Lernen Sie Empathie

Seite 125

Ziel ist es, die Qualität der Kommunikation zwischen dem Patienten, den Fachkräften und den Angehörigen zu verbessern, indem Empathie eingesetzt wird, um die Bedürfnisse jedes Einzelnen besser zu verstehen und auf sie einzugehen. Dadurch wird eine Pflegebeziehung geschaffen, in der jeder Akteur wertgeschätzt, angehört und anerkannt wird.

Lernen Sie Empathie

Der Ansatz der *Gewaltfreien Kommunikation (GfK)* von Marshall Rosenberg kann im Rahmen der Partnerschaft zwischen Patient und Pflegekraft besonders vorteilhaft sein. Diese Methode verbessert die Beziehung zwischen Patient, Gesundheitspersonal und Angehörigen, indem sie den Schwerpunkt auf Einfühlungsvermögen und das Verständnis für die Bedürfnisse jedes Einzelnen legt. Ein Patienten-Partner wird als vollwertiger Akteur in der Pflege angesehen, und die NVC fördert eine offene und wohlwollende Kommunikation, die es dem Patienten ermöglicht, seine Gefühle und Bedürfnisse ohne Verurteilung zu äußern, und es den Angehörigen der Gesundheitsberufe ermöglicht, diese Forderungen aufzunehmen und effektiv darauf zu reagieren.

Anweisungen für die Übung

1. Wenden Sie die NVC als Patient-Partner an: Als Patient-Partner können Sie mithilfe der NVC Ihre Gefühle und Bedürfnisse auf klare und respektvolle Weise ausdrücken und so ein Klima des Vertrauens und der Zusammenarbeit mit dem Pflorgeteam fördern.
2. Umsetzung in die Praxis:
Verwenden Sie bei Ihren Interaktionen die *OSBD-Methode* (Observation, Sentiments, Needs, Demand). Beispiel:
 - Beobachtung: "Mir fällt auf, dass ich lange auf meine medizinischen Ergebnisse gewartet habe".
 - Gefühle: "Das stresst mich und macht mich ängstlich".
 - Bedürfnisse: "Ich muss schnell informiert werden, damit ich mich sicher fühle".
 - Nachfrage: "Wäre es möglich, mich zu informieren, sobald die Ergebnisse vorliegen?"
3. Stärkung der Selbstempathie und des einfühlsamen Zuhörens:
Die GfK hilft den Patientenpartnern, ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen, bevor sie sie mitteilen. Dadurch können sie auf das fokussiert bleiben, was für sie wichtig ist, während sie den Betreuern und Angehörigen aktiv zuhören.

Ziel der Übung

Ziel ist es, die Qualität der Kommunikation zwischen dem Patienten, den Fachkräften und den Angehörigen zu verbessern, indem Empathie eingesetzt wird, um die Bedürfnisse jedes Einzelnen besser zu verstehen und auf sie einzugehen. Dadurch wird eine Pflegebeziehung geschaffen, in der jeder Akteur wertgeschätzt, angehört und anerkannt wird.



Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) wurde von Marshall B. Rosenberg entwickelt. Es handelt sich dabei um eine Kommunikationsmethode, die zur Lösung und Vermeidung von Konflikten zwischen Personen oder innerhalb einer Gruppe eingesetzt werden kann. Die Methode basiert auf Einfühlungsvermögen, Mitgefühl,

Kooperation und Respekt vor sich selbst und anderen. Die Anwendung der NVC ermöglicht es auch, die Wirksamkeit der helfenden Beziehung und der Begleitung von Einzelpersonen oder Gruppen zu verbessern, sogar im familiären Bereich, da diese Methode auch dann nützlich sein und eingesetzt werden kann, wenn das Gegenüber sie nicht kennt. (Rosenberg, 2003).

Der CNV-Prozess

1	Mit sich selbst kommunizieren, um zu klären, was in einem vorgeht (Selbstepathie)
2	Auf andere auf eine Weise kommunizieren, die das Verständnis und die Annahme der Botschaft fördert
3	Eine Nachricht vom anderen entgegennehmen, ihm auf eine Weise zuhören, die den Dialog fördert, unabhängig von der Art und Weise, wie er sich ausdrückt

Damit dieser Prozess tatsächlich Zusammenarbeit und Dialog fördert, setzt dies voraus, dass :

1. Eine Aufmerksamkeit für den gegenwärtigen Moment
2. Eine klare Absicht

Die OSBD-Methode

O	Beobachtung: die Situation objektiv beschreiben
S	Gefühle & Einstellungen: Die in dieser Situation erlebten Gefühle und Einstellungen ausdrücken.
B	Bedürfnisse klären
D	Stellen Sie eine Bitte, die folgende Kriterien erfüllt: realisierbar, konkret, präzise und positiv formuliert. Wenn es möglich ist, sollte die Handlung im Hier und Jetzt durchführbar sein.

Es handelt sich um eine Orientierungshilfe, die den Ausdruck von Wohlwollen erleichtern soll, und nicht um Regeln, die befolgt werden müssen.

Es ist durchaus möglich, zunächst seine Gefühle auszudrücken, die durch eine Situation erzeugt werden, und dann über seine Bedürfnisse zu sprechen, um eine Bitte zu formulieren.

BEOBACHTUNG

Wenn eine Situation beschrieben wird, können verschiedene Dinge ausgedrückt werden (Van Stappen, 2009) :

Objektive Beobachtungen (was man gesehen hat, was man logisch daraus ableiten kann, ohne eine bestimmte Annahme zu treffen)

Bewertungen (in Kategorien wie richtig oder falsch denken, die Person oder die Situation qualifizieren usw.).

Interpretationen (Schlussfolgerungen ziehen, die z. B. auf Vorurteilen beruhen)



Die NVC empfiehlt, bei der Beschreibung von Ereignissen von harten Fakten zu sprechen, anstatt dem Gesprächspartner oder der Welt endgültige Eigenschaften zuzuschreiben, was sie in eine Schublade stecken würde. Während das Sprechen über konkrete Fakten die Möglichkeit eröffnet, präzise Forderungen zu stellen. Bsp: "Du bist

ein Faulpelz" (Urteil) steht im Gegensatz zu "Du bist seit einer Woche nicht mehr aus dem Haus gegangen" (beobachtbare Tatsache).

Ein Hindernis für die Äußerung von Beobachtungen ist die Tatsache, dass man nicht wirklich die Absicht hat zu kommunizieren, sondern sich in einem Macht- oder Konkurrenzverhältnis befindet.

Übung :

Fakten nennen können, ohne eine Bewertung hinzuzufügen. Entscheiden Sie, ob es sich bei den folgenden Sätzen um eine Beobachtung ohne Bewertung handelt. Wenn nicht, stellen Sie sich vor, was eine reine Beobachtung sein könnte, und schreiben Sie die Aussage um.

1. Du sitzt die ganze Zeit vor dem Computer.

2. In unseren Treffen redest du zu viel.

3. Heute Morgen bist du gegangen und hast deinen Teller auf dem Tisch stehen lassen.

4. Du greifst jeden wegen jeder Kleinigkeit an.

5. Du bist zu sehr Mutter mit den Kindern.

6. Gestern hast du deine kleine Schwester geschlagen.

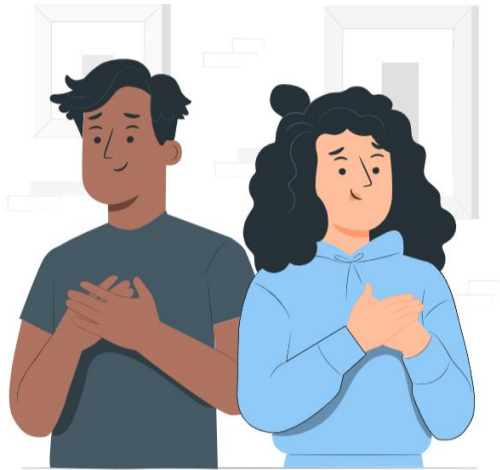
7. Am Abend ist Luc niedergeschlagen.

Mögliche Antworten :

- | |
|---|
| 1. Gestern hast du den Computer fünf Stunden lang benutzt.
2. In der Besprechung heute Morgen hast du 40 Minuten gesprochen und die anderen beiden Personen hatten 19 Minuten Zeit.
3. Der Satz ist ok.
4. Du sagst, dass "wir alle dir das Leben schwer machen".
5. Du kontrollierst den Rucksack unseres Sohnes, bevor er zu seiner Abschlussreise aufbricht. |
|---|

Das Wichtigste ist die Energie, die man ausstrahlt und die man mehr spürt als das, was man sagt. Was Ihr Gesprächspartner vor allem wahrnimmt, ist Ihr nonverbales Verhalten.

SENTIMENT



Es geht darum, sowohl Gefühle als auch Haltungen auszudrücken, z. B. Angst zu haben, überrascht zu sein etc.

Um mitteilen zu können, was in uns vorgeht, regt die NVC dazu an, ein affektives Vokabular zu entwickeln, um eine Palette von Emotionen auszudrücken.

Achten Sie auf einige Fallen beim Ausdrücken von Gefühlen:

Zum Beispiel ist "Ich habe das Gefühl, dass du mich nicht liebst" kein Gefühl, sondern ein Urteil: Man interpretiert das Verhalten des anderen. Generell gilt: Jedes Mal, wenn in einem Satz das Wort "du" vorkommt ("ihr", "die anderen", ...), ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass es sich um ein Urteil und nicht um ein Gefühl handelt. (Van Stappen, 2019).

Übung :

Sind Sie manchmal verärgert oder traurig, ohne es im selben Moment wirklich zu merken?

JA	NEIN
-----------	-------------

Und sich dessen erst nach einigen Tagen bewusst zu werden, die man in diesem Zustand verbracht hat?

JA	NEIN
-----------	-------------

Entwickeln Sie Ihr Gefühlsvokabular, damit der Ausdruck Ihrer Erlebnisse Ihrer Wahrheit so nahe wie möglich kommt.

Welche möglichen Gefühle könnten Sie in den folgenden Situationen empfinden?

1. Sie haben gerade ein Glas zerbrochen.

2. Sie erfahren, dass ein Öltanker gesunken ist und sein Heizöl ins Meer gelangt ist.

3. Ihnen wird mitgeteilt, dass Sie eine wichtige Prüfung mit Auszeichnung bestanden haben.

4. Ihr Partner/Ihre Partnerin sagt Ihnen, dass er/sie Sie liebt.

Mögliche Antworten :

1. Frustriert, enttäuscht
2. Besorgt/unruhig, hilflos
3. Glücklich/glücklich
4. Erfüllt

Eine weitere Übung :

Vervollständigen Sie diese Liste, indem Sie sich, falls nötig, einen Kontext vorstellen :

1. Wenn Sie sich einsam fühlen, brauchen Sie

2. Wenn Sie müde sind, brauchen Sie

3. Wenn Sie sich genervt fühlen, brauchen Sie

4. Wenn Sie besorgt/besorgt sind, brauchen Sie

Mögliche Antworten :

- | |
|---------------------------|
| 1. Gesellschaft, teilen |
| 2. Ausruhen, Auftanken |
| 3. Die Ruhe wiederfinden |
| 4. Beruhigt sein über ... |

Und noch eine weitere Übung:

Entscheiden Sie, ob die folgenden Sätze ein Gefühl oder eine versteckte Bewertung ausdrücken oder nicht. Wenn das Gefühl nicht ausgedrückt wird, schreiben Sie den Satz so um, dass es deutlich vorhanden ist.

1. Wenn du mich nicht grüßt, fühle ich mich ignoriert.

Gefühl				Maskierte Bewertung			
	JA		NEIN		JA		NEIN

1. Ich würde es nicht schaffen

Gefühl				Maskierte Bewertung			
	JA		NEIN		JA		NEIN

2. Ich bin deprimiert, weil ich die Prüfung nicht bestanden habe.

Gefühl				Maskierte Bewertung			
	JA		NEIN		JA		NEIN

3. Ich spüre, dass du Françoise bevorzugst

Gefühl				Maskierte Bewertung			
	JA		NEIN		JA		NEIN

4. Du irritierst mich, wenn du alles in Unordnung lässt

Gefühl				Maskierte Bewertung			
	JA		NEIN		JA		NEIN

5. Ich habe genug von unseren Streitereien

Gefühl				Maskierte Bewertung			
	JA		NEIN		JA		NEIN

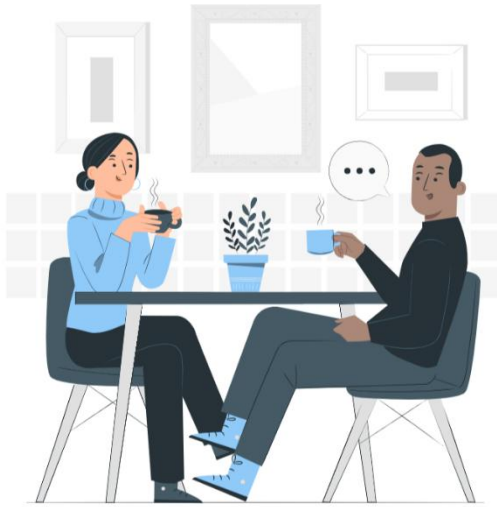
6. Ich habe das Gefühl, dass er/sie mich betrügt

7. Gefühl				Maskierte Bewertung			
	JA		NEIN		JA		NEIN

Mögliche Ergebnisse :

1.ich mich erstaunt oder verwirrt fühle
2.ich mich entmutigt fühle
3.OK
4.ich fühle mich traurig
5.ich bin gereizt
6.OK
7.ich fühle mich misstrauisch

BEDÜRFNISSE



Wenn wir uns der Verbindung zwischen unseren Bedürfnissen und unseren Gefühlen nicht bewusst sind, glauben wir, dass es allein die Situationen sind, die unsere Gefühle und Einstellungen hervorrufen. Wenn wir unsere Bitten mit der Erklärung der tieferen Gründe begleiten, ermöglichen wir es dem anderen, uns zu verstehen, und wenn er einmal nicht akzeptieren kann, was wir verlangen, wird er spontaner eine Alternative vorschlagen, mit der er sowohl den Überbringer der Bitte als auch

sich selbst zufriedenstellen kann. Für die NVC sind die Bedürfnisse aller Menschen gleich, aber ihr Ausdruck unterscheidet sich je nach Person, Zeit und Kultur. (Van Stappen, 2019).

Hindernisse bei der Bedürfnisäußerung :

- Soziale oder familiäre Konditionierung, die den Ausdruck von Gefühlen unterdrückt
- Eine mangelnde Gewohnheit, seine Bedürfnisse zu äußern
- Der Mangel an Vokabular, um Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken (mir geht es "gut", mir geht es "schlecht") • Zu glauben, dass man sich in eine schwache Position bringt (Risiko, kritisiert oder manipuliert zu werden)
- Nicht glauben, dass der andere unseren Bedürfnissen gegenüber wohlwollend sein könnte

Übung :

Prüfen Sie, ob die folgenden Sätze ein Bedürfnis ausdrücken. Wenn nicht, stellen Sie sich vor, was dieses Bedürfnis sein könnte, und schreiben Sie den Satz so um, dass er es ausdrückt.

1. Ich fühle mich traurig, weil du mir nicht zum Geburtstag gratuliert hast.

2. Ich bin enttäuscht, dass du deine Zusage nicht eingehalten hast

3. Ich brauche dich, um mich zu besuchen

4. Ich brauche mehr Zeit zum Reden

5. Ich brauche Solidarität

6. Ich wünsche mir mehr Klarheit

7. Ich möchte, dass du schweigst, wenn ich mit dir spreche

Mögliche Ergebnisse :

1. Ich fühle mich traurig, weil ich gerne gefeiert werde.
2. Ich bin enttäuscht, weil ich eine Übereinstimmung zwischen Worten und Taten brauche.
3. Ich muss unsere Beziehung nähren
4. Ich muss mein eigenes Tempo gehen
5. Ein Bedürfnis wird geäußert
6. Ein Bedürfnis wird geäußert
7. Ich brauche Ruhe und Konzentration

ANFORDERUNG



Die NVC fordert dazu auf, allgemeine Bedürfnisse in konkrete Forderungen umzusetzen, d. h. nach bestimmten Handlungen, die notwendig sind, um die dringendsten Bedürfnisse zu befriedigen, oder nach möglichen Handlungen, um auf ein Problem zu reagieren. Nach den Prinzipien der NVC ist es nicht notwendig, Forderungen, Drohungen, Befehle oder Manipulationen zu verwenden. Es wird sogar angenommen, dass solche Methoden negative Konsequenzen wie Angst oder Frustration nach sich ziehen

und bei unserem Gegenüber kein Wohlwollen hervorrufen. (Van Stappen, 2019).

Für Rosenberg (2003) hat eine Bitte die besten Chancen, erhört zu werden, wenn sie :

- **Aktiv und positiv:** Fragen, was man will, und nicht, was man nicht will, ausgedrückt in einer Sprache, die zum Handeln anregt.
- **Bewusst und explizit:** Implizite Forderungen führen zu Fehlinterpretationen und Verwirrung bei denjenigen, an die sie gerichtet sind.
- **Einfach, klar und präzise:** Der Zweck des Anliegens ist allen klar und seine Erfüllung ist für den Gesprächspartner erreichbar.

Ein Antrag umfasst sechs Kriterien:

1	Sie richtet sich an eine bestimmte Person: "Würdest du ..." und nicht "Könnte mir jemand helfen".
2	Sie bezieht sich auf den gegenwärtigen Moment: Sag mir, ob du abwaschen willst - und nicht "Von nun an wirst du abwaschen".
3	Sie ist konkret: mir sagen, ob du das Geschirr spülen willst und nicht abstrakt wie mir helfen
4	Sie wird in positiver Sprache ausgedrückt: Vermeiden Sie Negationen wie "de ne plus".
5	Sie ist erreichbar: Unmögliches zu verlangen ist der beste Weg, nichts zu erreichen.
6	Sie lässt die Wahl: Wärest du damit einverstanden, ... und nicht Ich möchte, dass du ...

Übung :

Untersuchen Sie die folgenden Sätze: Wenn die 6 Kriterien nicht erfüllt sind, formulieren Sie sie neu und denken Sie sich eventuell einen Kontext aus. Beispiel für eine Anfrage, die alle 6 Kriterien erfüllt:

"Wäre es in Ordnung, wenn wir heute Abend noch einmal über unseren gestrigen Streit reden würden?"

1. Ich wünsche mir, dass du mir zuhörst

2. Ich möchte, dass du mir eine Sache nennst, die ich gemacht habe und die dir gefällt

3. Ich möchte, dass du dich beim Halten deines Vortrags wohler fühlst

4. Würdest du bitte das Abendessen für heute Abend vorbereiten?

5. Lass mich mein Leben leben

6. Von nun an wirst du selbst ans Telefon gehen!

7. Wären Sie damit einverstanden, das Gespräch nach dem Abendessen fortzusetzen?

Mögliche Ergebnisse :

1.	Möchtest du mir mit deinen Worten sagen, was du von dem, was ich dir gerade erzählt
2.	OK
3.	Würde es dein Selbstvertrauen stärken, wenn du deinen Vortrag heute Abend vor mir
4.	OK
5.	Ich möchte selbst entscheiden, welche Kleidung ich am Samstag tragen werde
6.	Wärst du bereit, von 16.00 bis 17.00 Uhr ans Telefon zu gehen?

Selbstempathie

Hier sind einige Schlüssel, um Selbstmitgefühl zeigen zu können (Van Stappen, 2009):



Begrüßen, was in Ihnen vorgeht

Selbstempathie zu zeigen beginnt damit, dass man das, was in einem vorgeht, ohne Kritik oder Urteil annimmt und sich selbst das Recht gibt, zu fühlen, was gefühlt wird. Selbstempathie beginnt mit dem Wort "Ja", zu sich selbst als Ganzes ja zu sagen (innere Empfindungen, Gefühle, selbst die unangenehmsten, Gedanken, auch schamvolle, persönliche Bedürfnisse, wichtige Werte, ...).

Nehmen Sie sich Zeit, um zuzuhören

Versuchen Sie in einer schwierigen Situation, auf Ihre :

- Empfindungen: Welche Empfindungen haben Sie in Ihrem Körper?
- Emotionen: Was wird gefühlt? Wie intensiv sind die Emotionen? Welche Gedanken begleiten die Emotionen?
- Bedürfnisse: Welche Bedürfnisse gibt es und welche sind unbefriedigt?

Wenn man sich die Zeit nimmt, auf die Signale des Körpers zu hören, kann man sie entschlüsseln und ihre Botschaften verstehen. Es gibt eine Verbindung zwischen Empfindungen und Emotionen (Empfindungen warnen vor dem Vorhandensein und der Art von Emotionen) und zwischen Emotionen und Bedürfnissen (Emotionen erkennen und benennen gibt Hinweise auf die unbefriedigten Bedürfnisse, die ihnen zugrunde liegen).

Verwandeln Sie Ihre negativen Gedanken in Gefühle und Bedürfnisse

Allein die Tatsache, dass man negative Gedanken in Bedürfnisse umwandelt, verändert die Energie. Sich selbst zu sagen: "Ich habe keinen Willen" ist zum Beispiel entmutigend. Es ist möglich, dieses Urteil umzuwandeln in : "Ich bin besorgt/besorgt, weil ich an mich und meine Fähigkeit glauben muss, meine ganze Aufmerksamkeit auf mein Ziel zu richten".

Weitere Beispiele:

- ✓ Ich habe Angst, etwas zu verpassen → Ich habe den Wunsch, etwas gut zu machen
- ✓ Ich habe Angst zu sterben → Ich habe den Wunsch, jeden Moment meines Lebens so intensiv wie möglich zu leben
- ✓ Ich habe Angst vor Konflikten → Ich habe den Wunsch nach friedlichen Beziehungen oder danach, in einer Beziehung zu sein, in der es darum geht, wer Recht hat

EMPATHIE

Nach der NVC ist bei der Empathie die Qualität der angebotenen Präsenz am wichtigsten. Empathisch zu sein bedeutet vor allem, dass man versucht, den anderen als menschliches Wesen zu sehen und mit ihm eine Qualität der Verbindung herzustellen. (Van Stappen, 2009).

Empathie hat nichts mit :



- Sympathie: Man kann jemanden sympathisch finden, aber keine Lust haben, sich in ihn einzufühlen (ich mag meine Nachbarin, aber ich habe keine Lust, mir anzuhören, was in ihrem Leben schief läuft), und umgekehrt kann man sich in jemanden einfühlen, für den man keine Sympathie empfindet.
- Gefälligkeit: Man kann empathisch mit jemandem sein, aber nicht mit ihm übereinstimmen und tun, was er verlangt (ich höre meinem Kind, das nicht mehr zur Schule gehen will, wohlwollend zu, lehne es jedoch ab, dass es den Unterricht verpasst).

Erzählen Sie auf pädagogische Weise

Seite 140

Ziel ist es, Patienten-Partner in die Lage zu versetzen, ihre Erzählung zu strukturieren, um ihre Lebenserfahrung und ihr Erfahrungswissen besser vermitteln zu können. Indem sie lernen, ihre Geschichte zu erzählen, bauen sie Brücken zwischen sich und den Fachkräften und fördern so ein besseres Zuhören, ein größeres Verständnis und eine auf Vertrauen und Empathie basierende Partnerschaft.

Erzählen Sie auf pädagogische Weise

Im Rahmen des Patienten-Partner-Konzepts spielen Erzählungen und Storytelling eine Schlüsselrolle, um die Patienten zu ermutigen, ihre Erfahrungen mit der Krankheit und dem Behandlungsverlauf mitzuteilen. Die *narrative Medizin*, wie sie von Danou (2022) beschrieben wird, fördert das aktive Zuhören und die Empathie und hilft den Fachkräften, die Erfahrungen der Patienten besser zu verstehen. Indem sie ihre Geschichte erzählen, machen sich die Patienten-Partner ihren Behandlungsweg wieder zu eigen und stärken ihre Rolle als Gesundheitsakteure.

Methoden und Werkzeuge für Patienten-Partner

1. Narrative Medizin:

Als Patient-Partner bietet

die *narrative Medizin* einen Rahmen, um Ihre Erlebnisse in eine strukturierte Erzählung umzuwandeln. Sie hilft Ihnen, Ihre Beschwerden in Worte zu fassen, und fördert so eine vertiefte Reflexion und eine Kontextualisierung Ihrer Gesundheitserfahrungen. Diese Methode hilft auch Fachleuten, Ihre persönliche Geschichte besser zu verstehen und wertzuschätzen, indem sie den Patienten in den Mittelpunkt der Pflege stellt.

2. Storytelling und Austausch von Erfahrungswissen :

Storytelling wird zu einer wertvollen Fähigkeit für Patienten-Partner, die Bewusstsein schaffen und Wissen vermitteln möchten. Indem Sie Ihre Geschichte auf authentische Weise teilen, schaffen Sie eine emotionale Bindung zu Ihren Gesprächspartnern, seien es Pflegekräfte, Gleichaltrige oder die breite Öffentlichkeit. Das *Patient Safety Storytelling Toolkit* der WHO (2023) bietet praktische Ressourcen, um Ihre Geschichten zu strukturieren und Ihre Grenzen zu definieren.

3. Vorteile des Einsatzes von Storytelling für den Patienten-Partner :

- *Sensibilisierung von Gesundheitsfachkräften:* Die Erzählung ermöglicht es, Lebensrealitäten zu veranschaulichen, die für das Pflegepersonal oft nicht sichtbar sind.
- *Stärkung des Selbstwertgefühls:* Das Teilen der eigenen Geschichte verleiht dem eigenen Werdegang einen Sinn und stärkt das Vertrauen in das eigene Wissen.
- *Förderung der patientenzentrierten Versorgung:* Indem Sie Ihre Bedürfnisse äußern und Ihre Erfolge und Herausforderungen mit anderen teilen, tragen Sie zur Verbesserung der Versorgungspraxis bei.

Ziel des Storytelling für den Patienten-Partner

Ziel ist es, Patienten-Partner in die Lage zu versetzen, ihre Erzählung zu strukturieren, um ihre Lebenserfahrung und ihr Erfahrungswissen besser vermitteln zu können. Indem sie lernen, ihre Geschichte zu erzählen, bauen sie Brücken zwischen sich und den Fachkräften und fördern so ein besseres Zuhören, ein größeres Verständnis und eine auf Vertrauen und Empathie basierende Partnerschaft.



Narrative Medizin ist eine Bildungsmethode, die Studenten durch reflexives Schreiben und literarisches Lesen in Workshops für die Geschichte ihrer Patienten sensibilisieren soll. (Danou, 2022). Das Studium der Medizin lehrt nicht zu verstehen, wie eine Krankheit erlebt wird. Die narrative Medizin hingegen ermöglicht es, das Zuhören und den Dialog zu fördern, indem der Patient in den Mittelpunkt der medizinischen Argumentation gestellt wird (Betbèze & Ostermann, 2022).

Das Erzählen von Geschichten ermöglicht es, aufmerksam zuzuhören und im Zentrum des medizinischen Handelns eine vertrauensvolle, qualitativ hochwertige Beziehung aufzubauen, deren Empathie unerlässlich ist und die

Grundlage für die Pflege bildet. Die Krankheit in Worte zu fassen und zu benennen bedeutet, der leidenden Person einen Sinn zu geben, der Erzählung einen Wert zu verleihen und den Patienten wieder in den Mittelpunkt seiner Geschichte zu stellen (Danou, 2022).

Die Methode des Storytelling wiederum ist eine angelsächsische Methode, die im Unterricht und im Wissensmanagement eingesetzt wird und darauf abzielt, Wissen durch Erzählen und aktives Zuhören weiterzugeben. Die Erfahrung des Erzählens kann :

- Veränderungen von Einstellungen und Verhalten
- dauerhafte persönliche Bindungen, die über die unmittelbare Situation hinausgehen
- eine Auswahl von Erzählungen, die über den anekdotischen Rahmen hinausgehen und zu kleinen aufschlussreichen Geschichten werden

Die World Health Organization (WHO) hat 2023 ein Patient Safety Storytelling Toolkit entwickelt, das Patienten, die ihr Erfahrungswissen weitergeben möchten, einige praktische Werkzeuge rund um die Methode des Storytelling an die Hand gibt. Tatsächlich kann Storytelling eine Rolle bei der Beteiligung, der persönlichen Entwicklung und der Fähigkeit, mit der Krankheit umzugehen, spielen. Indem es den medizinischen Werdegang, die Herausforderungen und Erfolge beleuchtet, ermöglicht es auch, Emotionen, Ängste und vor allem Hoffnungen mit anderen Menschen zu teilen, die ähnliche Erfahrungen machen.

Weitere Vorteile von Storytelling :

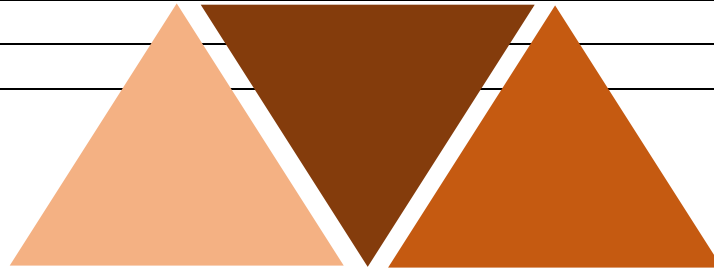
- ✓ Gesundheitsfachkräfte, die Regierung und die breite Öffentlichkeit für die Facetten einer Krankheit sensibilisieren

- ✓ Austausch von Erfahrungen, um eine andere Sicht auf eine Krankheit zu vermitteln
- ✓ Stereotypen durchbrechen und Stigmatisierung in Bezug auf Patienten verringern
- ✓ Besseres Verständnis der Bedürfnisse von Patienten
- ✓ Förderung von Pflegepraktiken, die für und von Patienten zentriert und entwickelt werden
- ✓ Steigerung des Selbstvertrauens und des Selbstwertgefühls der Patienten
- ✓ ...

Natürlich sollten Sie sich vor dem Teilen seiner Erfahrungen folgende Fragen gut überlegen:

- ✓ Was möchten Sie weitergeben? An wen soll es gerichtet werden? An welche Art von Publikum möchten Sie sich wenden?
- ✓ Warum möchten Sie Ihre Erfahrungen weitergeben? Wie weit möchten Sie diese Weitergabe vornehmen? Welche Grenzen setzen Sie sich selbst?
- ✓ Während eines Storytellings geht es nicht darum, einen Schuldigen zu suchen, sondern darum, zu teilen, um zu sensibilisieren, ohne zu urteilen
- ✓ Teilen Sie, um Ihre Gesprächspartner zu inspirieren
- ✓ Teilen Sie Erfahrungen mit, die für Sie positiv oder negativ waren - wenn Sie negative Erfahrungen mitteilen möchten, formulieren Sie vor allem, welche Lösungen Sie gefunden haben oder wie Sie mit diesen Situationen umgegangen sind
- ✓ Welche Ressourcen möchten Sie mit anderen teilen? Telefonnummern, konkrete Adressen? Methoden, um sich besser zu fühlen, ...
- ✓ Denken Sie daran: Die kürzesten Geschichten sind oft die besten! - Versuchen Sie, ein Storytelling innerhalb von 3 Minuten aufrechtzuerhalten.
- ✓ Zögern Sie nicht zu üben: Vor dem Spiegel, vor einem Publikum (Pfleger, Gesundheitsexperten oder andere), vor Ihrer Familie, Ihren Freunden, ...
- ✓ Formulieren Sie einen kleinen roten Faden, der Ihr Storytelling leitet.

[illegible]



TEIL 3: TRANSFORMATIONALE FÜHRUNG ÜBERNEHMEN

In diesem dritten Teil geht es darum, Patienten-Partner zu einer transformationalen Führungsrolle anzuleiten, indem sie ihre Kompetenzen und Erfahrungen auf proaktive und kollaborative Weise anerkennen und mobilisieren. Transformationale Führung bedeutet, Praktiken und Wahrnehmungen zu verändern, um Pflegepartnerschaften zu fördern, die auf Vertrauen, Würde und der Komplementarität von Erfahrungs- und Fachwissen beruhen. Indem sie auf die sozialen und beruflichen Kompetenzen zurückgreifen, die sie im Laufe ihres Lebens mit der Krankheit erworben haben, werden Patienten-Partner zu Motoren des Wandels innerhalb von Pflegeteams und Organisationen.

Das übergeordnete Ziel dieses Abschnitts ist es, Patienten-Partner zu befähigen, eine transformative Führungsrolle zu übernehmen, indem sie ihre Erfahrungen auf strukturierte Weise mobilisieren und Schlüsselkompetenzen wie Situationsanalyse, Vernetzung, Begleitung von Einzelpersonen oder Gruppen und Co-Leadership entwickeln. Durch die Stärkung dieser Fähigkeiten können Patienten-Partner zu einflussreichen Akteuren bei der Verbesserung von Pflegepraktiken werden, indem sie dazu beitragen, Umgebungen zu schaffen, in denen Empathie, Respekt und der gemeinsame Aufbau von Wissen und Praktiken im Mittelpunkt der Beziehungsdynamiken stehen.

Mobilisieren Sie Ihre Erfahrungen

Die Einbeziehung des Erfahrungswissens von Patienten-Partnern bedeutet, über ihre Erfahrungen nachzudenken und darüber, wie diese die Partnerschaft mit den Angehörigen der Gesundheitsberufe beeinflussen. Dieses Kapitel konzentriert sich auf mehrere Schlüsselkompetenzen von Patienten-Partnern, wie das Erkennen und Analysieren komplexer Situationen, das Knüpfen von Netzwerken, das Begleiten von Einzelpersonen und Gruppen und die Übernahme von Co-Leadership.

Situationen analysieren

Gemäß dem *Kompetenzrahmen für Patienten-Partner* (DCPP, 2015) ist es entscheidend, die Fähigkeit zu entwickeln, Situationen aus verschiedenen Blickwinkeln zu analysieren: die Beziehungsdynamik in der Partnerschaft mit Fachkräften, die Analyse von Kontexten innerhalb von Teams sowie das organisatorische Umfeld. Diese Kompetenz ermöglicht es dem Patienten-Partner, die Interaktionen besser zu verstehen und Situationen zu klären, um Lösungen mitzukonstruieren.

Netzwerke knüpfen und pflegen

Die Bedeutung zwischenmenschlicher Beziehungen ist im DCPP-Referenzrahmen von zentraler Bedeutung. Der Aufbau eines effektiven Netzwerks erfordert die Fähigkeit, Kontaktmöglichkeiten zu schaffen, die eigene Rolle zu behaupten und sich aktiv an der Pflege dieses Netzwerks zu beteiligen. Der Patient-Partner wird so zu einem wesentlichen Bindeglied zwischen der Welt der Pflege und den verschiedenen Akteuren, die von der Gesundheit betroffen sind.

Eine Einzelperson oder eine Gruppe begleiten

Begleitung bedeutet, als Coach oder Mentor zu agieren, um das Lernen und die Entwicklung anderer Patienten oder Teams zu fördern. Dies kann die Unterstützung bei der Entscheidungsfindung, die Co-Moderation von Arbeitsdynamiken und die Schaffung von Komplizenschaften auf der Grundlage gegenseitigen Verständnisses umfassen.

Eine Co-Leadership übernehmen

Co-Leadership ermöglicht es dem Patienten-Partner, eine gemeinsame Vision zu tragen und die Teams um diese Vision herum zu versammeln und zu mobilisieren. Es geht darum, gewinnbringende Bedingungen zu schaffen, damit neu entstehende Pflegepraktiken geteilt, verstanden und nachhaltig umgesetzt werden.

Reflexive Fragen für Patienten-Partner

Einige Fragen, die zur Vertiefung dieser Fähigkeiten in Betracht gezogen werden sollten:

- Haben Sie Erfahrungen gemacht, bei denen Sie Ihre relationalen und analytischen Fähigkeiten eingesetzt haben? Wenn ja, in welchen Kontexten und bei welchen Personen?
- Wie sind Sie als Patientenpartner an Netzwerke oder Verbände herangetreten? Haben Sie eine Zusammenarbeit oder ein konkretes Projekt entwickelt?
- Haben Sie an Pflegeprojekten teilgenommen, die gemeinsam mit Angehörigen des Gesundheitswesens aufgebaut wurden?

Integration des Patienten-Partners in die Pflegeteams

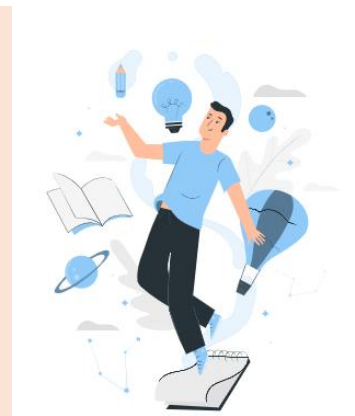
Eine aktuelle Studie von Tourniaire et al. (2023) untersucht Strategien zur Integration von Patienten-Partnern in Pflegeteams. Sie betont, wie wichtig es ist, klare und gemeinschaftliche Prozesse zu ko-konstruieren, um die Integration des Patienten-Partners dauerhaft zu gewährleisten, und hebt gleichzeitig die entscheidende Rolle von gegenseitigem Engagement und Vertrauen hervor.

Im Kompetenzrahmen des Patienten-Partners der Direktion für Patienten-Zusammenarbeit und Partnerschaft (DCPP, 2015) wird die Mobilisierung von Erfahrungen in mehreren Fähigkeiten definiert: 1. Fähigkeit zu :

- Sich seiner sozialen und beruflichen Fähigkeiten bewusst werden
- Erkennen möglicher Überschneidungen zwischen der eigenen Lebenserfahrung mit der Krankheit und anderen Arten von Vegetationserfahrungen

2. Fähigkeit zu :

- Soziale und berufliche Erfahrungen in die Partnerschaftserfahrung übertragen
- Den richtigen Zeitpunkt wählen, um sozio-professionelle Erfahrungen zu mobilisieren, die für die Stärkung der eigenen Führungsrolle nützlich sind.



Transformationale Führung wird als eine Form der Führung definiert, die darauf abzielt, die gegenwärtigen Vorstellungen von Patienten und die Praxis zu verändern. Diese Führung fördert Mitgefühl, die Würde der Menschen, gegenseitigen Respekt und die Teilung von Verantwortung auf der Grundlage der Anerkennung der Komplementarität von Erfahrungswissen.

Ziele der Unterkapitel

Situationen analysieren

Ziel: Die Patienten-Partner sollen dabei unterstützt werden, Beziehungsdynamiken und Pflegekontexte besser zu verstehen und zu klären. Ziel ist es, den Patienten die Fähigkeiten zu vermitteln, die sie benötigen, um komplexe Situationen zu analysieren und Schlüsselemente zu identifizieren, die eine Ko-Konstruktion geeigneter Lösungen ermöglichen.

Netzwerke knüpfen und pflegen

Ziel: Patientenpartner sollen darin geschult werden, effektive Kooperationsbeziehungen zu entwickeln. Sie sollen angeleitet werden, unterstützende Netzwerke sowohl mit Fachkräften als auch mit anderen Patienten aufzubauen und zu pflegen, um die Partnerschaft in der Pflege zu stärken.

Eine Einzelperson oder eine Gruppe begleiten

Ziel: Den Patientenpartnern sollen Coaching- und Mentoringfähigkeiten vermittelt werden, damit sie andere Patienten oder Behandlungsteams begleiten können. Ziel ist es, das

Lernen und die Befähigung von Einzelpersonen und Gruppen in einem kollaborativen Rahmen zu fördern.

Eine Co-Leadership übernehmen

Ziel: Die Patienten-Partner sollen ermutigt werden, eine Co-Führungsrolle zu übernehmen, indem sie die Teams um eine gemeinsame Vision versammeln und ein Klima des Vertrauens schaffen. Ziel ist es, günstige Bedingungen für die Dauerhaftigkeit der Praktiken und Partnerschaften an sich zu schaffen.

Analysieren Sie Situationen

Im Kompetenzkatalog des Patienten-Partners der Direktion für Patienten-Zusammenarbeit und Partnerschaft (DCPP, 2015) wird die Analyse komplexer Situationen in mehreren Fähigkeiten definiert:

1. Fähigkeit zu :
 - Analyse einer partnerschaftlichen Beziehungsdynamik mit dem Patienten
 - Die Situation zur Kenntnis nehmen
 - Analysieren, um die Situation zu klären
2. Fähigkeit zu :
 - Analyse einer partnerschaftlichen Beziehungsdynamik innerhalb eines Teams
3. Fähigkeit zu :
 - Analyse eines Partnerschaftskontextes innerhalb einer Organisation



Knüpfen und pflegen Sie Ihre Netzwerke



In dem Kompetenzrahmen der DCPP (2015) wird die Kompetenz rund um das Weben und Pflegen von Netzwerken in mehreren Fähigkeiten definiert:

1. Fähigkeit zu :
 - Beziehungen aufbauen
 - Wählen Sie Zeiten und Orte, die für das Networking geeignet sind.
 - Gelegenheiten schaffen, um einen ersten Kontakt herzustellen
2. Fähigkeit zu :
 - Die eigene Rolle in einem Netzwerk behaupten
 - Ihre Rolle und ihre Ziele beim Networking erklären
3. Fähigkeit zu :
 - An der Organisation und Wartung des Netzwerks mitwirken

Begleiten Sie eine Einzelperson oder eine Gruppe

Im Kompetenzrahmen für Patienten-Partner der Direktion für Patienten-Zusammenarbeit und Partnerschaft (DCPP, 2015) wird die Kompetenz, eine Einzelperson oder eine Gruppe zu begleiten, in mehreren Fähigkeiten definiert:

1. Fähigkeit zu :
 - Eine Einzelperson oder eine Gruppe im Rahmen ihrer Aufgaben coachen
 - das Lernen des Einzelnen oder der Gruppe mithilfe geeigneter Hilfsmittel fördern
2. Fähigkeit zu :
 - Mentoring einer Einzelperson oder einer Gruppe bei der Entwicklung ihrer beruflichen und persönlichen Identität
 - Den Prozess der Entscheidungshilfe begleiten
3. Fähigkeit zu :
 - Co-Moderation einer Arbeitsdynamik
 - Komplizenschaft herstellen und sich auf den anderen einstellen



Übernehmen Sie eine Co-

Leadership



Im Kompetenzrahmen des Patienten-Partners der DCPP (2015) wird die Co-Leadership-Kompetenz in mehreren Fähigkeiten definiert:

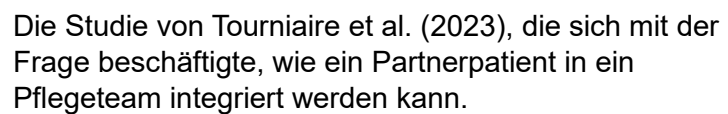
1. Fähigkeit zu :
 - Tragen Sie eine gemeinsame Vision (formulieren und teilen Sie die Vision auf klare und pädagogische Weise)
2. Fähigkeit zu :
 - Sammeln und mobilisieren (Schaffung eines günstigen Vertrauensumfelds durch angemessene Einstellungen und Kommunikation)
3. Fähigkeit zu :
 - Gewinnbringende Bedingungen für die Sicherung des Fortbestands schaffen (Mitentwicklung einer Gesamtperspektive des Umfelds, in dem sich das Netzwerk bewegt)
4. Fähigkeit zu :
 - **Aufkommende** gemeinsame Praktiken definieren und kommunizieren

Hier ist eine kurze Auflistung von reflexiven Fragen, die Sie sich stellen können. Nutzen Sie die Zeilen unten, um Ihre Überlegungen dort zu platzieren.

Gibt es Situationen, in denen Sie sich Ihrer sozialen Fähigkeiten wirklich bewusst geworden sind? Wenn ja, welche Situationen waren das und wie konnten Sie Ihre Fähigkeiten anwenden? Bei wem haben Sie diese Fähigkeiten angewendet?

Wie haben Sie sich über verschiedene bestehende Verbände oder Netzwerke informiert? Wie haben Sie diese angesprochen? Konnten Sie mit diesen Netzwerken eine Zusammenarbeit oder Ähnliches entwickeln? Konnten Sie mit Angehörigen der Gesundheitsberufe an konkreten Projekten arbeiten, unabhängig davon, ob diese mit Ihrem Behandlungsverlauf in Verbindung stehen oder nicht?

Weitere Informationen über die Integration eines Patienten-Partners in ein Pflegeteam



Vollständige Quelle der Studie: Tourniaire, N., Leseur, J., Roy, A., de la Motte Rouge, A. & Pougheon Bertrand, D. (2023). Wie integriert man einen Partnerpatienten in ein Pflegeteam?. *Public Health*, 35, 285-295.
<https://doi.org/10.3917/spub.233.0285>

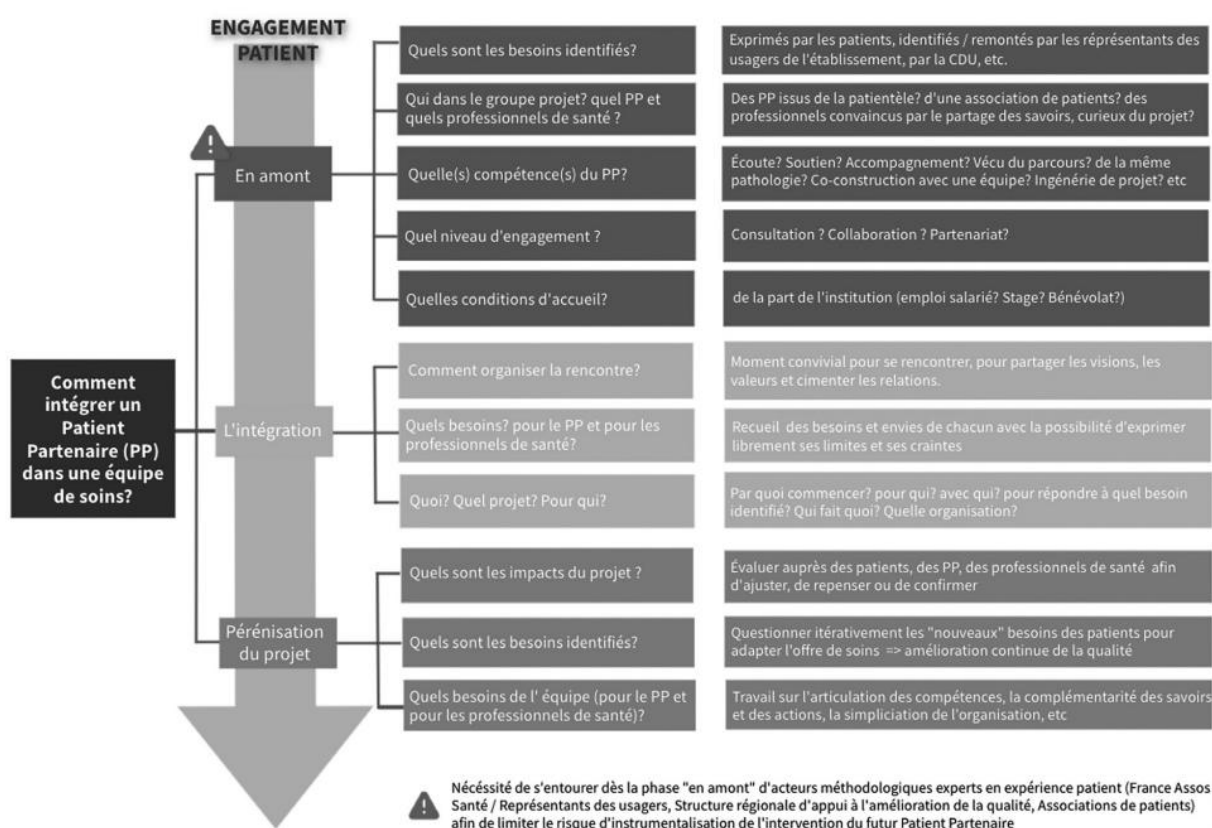


Figure 3: Processus de coconstruction permettant l'intégration d'un patient partenaire dans une équipe de soins.

Bewertung der Toolbox

Sie sind Patient, Angehöriger eines Gesundheitsberufs, ... und haben gerade diese Toolbox verwendet?

Ihre Meinung ist uns wichtig. In unserem ständigen Bemühen, die zur Verfügung gestellten Tools zu verbessern, ermöglichen uns die Bewertungen, die verschiedenen Meinungen zu berücksichtigen, um die notwendigen Änderungen vorzunehmen, damit wir an einem Tool arbeiten können, das der Öffentlichkeit am meisten entspricht.

Was wäre Ihrer Meinung nach noch an der gesamten Toolbox zu verbessern?

Würden Sie dieses Tool jemandem empfehlen, der Ihnen

Ja
Nicht

nahesteht?

Vielen Dank für Ihre Mitteilung und Ihr Interesse an diesem Tool.

Bibliografie

1. Abelson, J., & Canfield, C. (2023). *Understanding patient partnership in health systems: Lessons from the Canadian Patient Partner Study*. BMJ Open, 12(9). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-045621>.
2. Abric, J. C. (2011). *Soziale Praktiken und Repräsentationen*. Paris. Quadrige/PUF, 2011.
3. American Psychological Association (APA). (2023). *Anger Management and Control*. APA Online Resource.
4. Anaut, M. (2008). *La résilience, surmonter les traumatismes*. Armand Colin, Paris. ISBN:978220035483.
5. Anderson, W. T. (2016). Mindful music listening instruction increases listening sensitivity and enjoyment. *Update: Applications of Research in Music Education*, 34(3), 48-55.
6. Arch, J. J., & Craske, M. G. (2006). Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. *Behaviour Research and Therapy*, 44(12), 1849-1858.
7. Arweiler, D., Noyeau, É., Charlin, B., Millette, B. & Hodges, B. (2010). Leadership as a factor of change in the health field: the role of medical education. *Pädagogik/Medizin*. 11(4), 239:253. [doi:10.1051/pmed/2011011](https://doi.org/10.1051/pmed/2011011).
8. Betbèze J. & Ostermann G. (2022). Von der narrativen Medizin zur narrativen Therapie. *Med Mal Metab* (2022), 10.1016/j.mmm.2022.01.013.
9. Betbèze, J., & Ostermann, L. (2022). *Approches Narratives en Médecine (Narrative Ansätze in der Medizin)*. *Revue Francophone de Médecine Générale*, 14(3), 145-153.
10. Bilsker, D., Samra, J., & Goldner, E. (2024). *Positive Coping with Health Conditions - A Self-Care Workbook*. Vancouver, BC: Simon Fraser University.
11. Bilsker, D., Samra, J., & Goldner, E. (2024). *Positive Coping with Health Conditions - A Self-Care Workbook*. Simon Fraser University.
12. Bilsker, D., Samra, J., & Goldner, E. (2024). *Positive Coping with Health Conditions - A Self-care Workbook*. Vancouver, BC: Simon Fraser University.
13. Bilsker, D., Samra, J., & Goldner, E. (2024). *Positive Coping with Health Conditions - A Self-care Workbook*. Vancouver, BC: Simon Fraser University.
14. Bilsker, D., Samra, J., & Goldner, E. (2024). *Positive Coping with Health Conditions - A Self-care Workbook*. Vancouver, BC: Simon Fraser University.
15. Boivin, A., Dumez, V., Gauvin F.:P. & Lebel, P. (2016). *Framework /of engagement/of/patients*. Centre d'excellence sur le partenariat avec les patients et le public (CEPPP), Montreal, Quebec: Faculté de médecine, Université de Montréal.
16. Borkman, T. (1976). Experiential Knowledge: A New Concept for the Analysis of Self-Help Groups. *Social Service Review*, 50, 445-456. <https://doi.org/10.1086/643401>
17. Boutin, M. (2022). *Patients as Partners 2022: Moving from Insights to Action*. Parexel Insights. Retrieved from Parexel Insights.
18. Brackett, M.A. (2021). *RULER for Schools*, Trinity County Office of Education, California, Keynote.
19. Canadian Interprofessional Health Collaborative. (2024). *Competency Framework for Advancing Collaboration (Kompetenzrahmen für die Förderung der Zusammenarbeit)*. Vancouver, BC: CIHC.
20. Carman, K. L., et al. (2013). *Patient And Family Engagement: A Framework For Understanding The Elements And Developing Interventions And Policies*. *Health Affairs*, 32(2), 223-231. <https://doi.org/10.1377/hlthaff.2012.1133>
21. Carman, K.L., Dardess, P., Maurer, M., Sofaer, S., Adams, K., Bechtel, C. et al. (2013). Patient and family engagement: a framework for understanding the elements and developing interventions and policies. *Health/Aff/(Millwood)*32(2):223:31. [doi:10.1377/hlthaff.2012.1133](https://doi.org/10.1377/hlthaff.2012.1133)
22. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2024). *Managing Difficult Emotions: Well-Being and Coping Strategies (Umgang mit schwierigen Emotionen: Wohlbefinden und Bewältigungsstrategien)*. National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.
23. Cerebral (2024). *Understand Your Anger: The Power of the Anger Iceberg*. Cerebral.com.
24. Cleveland Clinic. (2024). *Anger Management: What It Is, Skills & Techniques*. Cleveland Clinic Online Guide.
25. Côté, L. (2013). Verbesserung der Coping-Strategien zur Bewältigung von Stress am Arbeitsplatz. *Psychologie Québec*, 30, 41-42.
26. Cregg, D. R., & Cheavens, J. S. (2021). *Gratitude Interventions: Effective Self-help? A Meta-analysis of the Impact on Well-being*. *Psychological Bulletin*, 147(6), 557-577.

27. Csillik, A., & Tafticht, N. (2012). Die Auswirkungen von Achtsamkeit und achtsamkeitsbasierten psychologischen Interventionen. *Psychological Practices*, 18(2), 147-159. doi:10.1016/j.prps.2012.02.006
28. Dalen, J., Smith, B. W., Shelley, B. M., Sloan, A. L., Leahigh, L., & Begay, D. (2010). Pilot study: Mindful Eating and Living (MEAL): weight, eating behavior, and psychological outcomes associated with a mindfulness-based intervention for people with obesity. *Complementary therapies in medicine*, 18(6), 260-264.
29. Danou, F. (2022). *Narrative Medizin und empathisches Zuhören*. Paris: Médecine et Société.
30. Danou, G. (2022). Überlegungen zur narrativen Medizin. *Medicine of Metabolic Diseases (Arzt für Stoffwechselkrankheiten)*. Volume 16, Issue 4, 304-309. ISSN: 1957-2557.
31. Develay, M. (2015). Von einem Wissenscurriculum zu einem Kompetenzcurriculum. Louvain-la-Neuve, Belgien: De Boeck Supérieur.
32. Dewar, K. (2022). *The Anger Iceberg: A Visual Way of Understanding Anger*. Counselwise.ca.
33. Diaz, F.M. (2011). Mindfulness, attention, and flow during music listening: An empirical investigation. *Psychology of Music*, Vol. 41, Issue 1, pp. 42 - 58, First Published September 27, 2011.
34. Direktion für Zusammenarbeit und Patientenpartnerschaft DCPD. (2015). Repositorium der Kompetenzen des Partnerpatienten: das Fachwissen, mit der Krankheit zu leben. Montréal, Quebec: Faculté de médecine, Université de Montréal.
35. Ellis, A. (1957). Outcome of employing three techniques of psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*, 13, 344-350. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(195710\)13:4<344::AID-JCLP2270130407>3.0.CO;2-9](https://doi.org/10.1002/1097-4679(195710)13:4<344::AID-JCLP2270130407>3.0.CO;2-9)
36. EMPATHiE (2014). Empowering patients in the management of chronic diseases: Final Summary Report. available at: http://www.eupatient.eu/contentassets/543c15ed8f8c40f692030a0a0d51b8e2/empathie_frep_en.pdf
37. FCPP asbl. <https://yaplusk.fr/wp-content/uploads/2023/02/yak-facilitation-formation-outils-gratuits-exercice-besoins.pdf>
38. Flatiron Mental Health Counseling (2023). *Understanding and Managing Anger: From Iceberg to Calm Waters*. FMHC.
39. Flora, L. (2015). Ein Kompetenzrahmen für Patienten: Wozu? Vom Erfahrungswissen der Patienten zu einem integrierten Kompetenzreferenzsystem: Das Beispiel des Montrealer Modells. Saarbrücken, Deutschland: Presses Académiques Francophones.
40. Gardien, Eve (2017). Was bringt Erfahrungswissen für die Forschung in den Geistes- und Sozialwissenschaften? *Social Life*. 20.31. 10.3917/vsoc.174.0031.
41. Gaudry-Muller, A. (2015). *Care und Individualisierung der Pflege: Perspektiven auf den Pflegeberuf*. *Revue Francophone Internationale de Recherche Infirmière*, 1(4), 164-170.
42. Gaudry-Muller, A. (2015). Care in der Pflege und in der Praxis des informellen Pflegelebens. *Nursing Research*, 122, 44-51. <https://doi.org/10.3917/rsi.122.0044>
43. Regierung von Kanada (2016). Adaptability (Anpassungsfähigkeit). Gesichtet bei <https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/organisation/carrieres-a-arc/informations-ont-deplaces/competences-arc-outils-evaluation-standardisee/competences-agencerevenu-canada-avril-2016/adaptabilite.html>.
44. Halloy, A. (2021). Faire chemin avec du psoriasis. Du vécu aux savoirs expériences. Thesis of habilitation to direct research (HDR). EPHE.
45. Houle, D. (2011). The transition and adaptation experience of nursing students in an integrated training context. (Unveröffentlichte Dissertation). Université du Québec à Montréal. Gesichtet bei <https://archipel.uqam.ca/4483/1/D2243.pdf>
46. INTERREG V. (2020). *Weißbuch für die Großregion: Die Pflege auf den Patienten-Partner ausrichten*. INTERREG V Programm, Europäische Kommission.
47. Jecker, N. S. & Self, D. J. (1991). Separating Care and Cure: An Analysis of Historical and Contemporary Images of Nursing and Medicine. *Journal of Medicine and Philosophy* 16 (3):285-306.
48. Jecker, N. S., & Self, D. J. (1991). *Separating Care and Cure: An Analysis of Historical and Contemporary Images of Nursing and Medicine*. The Journal of Medicine and Philosophy, 16(3), 285-306.
49. Jouet, E., Flora, L. und Las Vergnas, O. (2010). Construction et reconnaissance des savoirs expérimentiels des patients: note de synthèse. *Pratiques de Formation 2 Analyses*, 2010 (58:59), olivier_iv. Gesichtet auf: <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal:00645113>

50. Karazivan, P., Dumez, V., Flora, L., Pomey, M. P., Del Grande, C., Ghadiri, D. P., & Légaré, F. (2015). *The Patient-as-Partner Approach in Health Care: A Conceptual Framework for a Necessary Transition from the Patient-as-Recipient of Care to the Patient-as-Partner*. Journal of Participatory Medicine, 7, e36.
51. Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies. Clinical Psychology Review, 31, 1041-1056. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
52. Lebel, P., Flora, L., Dumez V., Berkesse, A., Néron, A., Débarges, B. und Trempe: Martineau, J. (2014). Le partenariat en santé: pour mieux répondre aux besoins des personnes âgées et de leurs proches aidants par la co:construction. Leben und Altern, 12(11), 15:20.
53. Legault, L. (2015). Ein schwarzes Brett mit Ratschlägen, um Zeiten des Wandels besser zu bewältigen. OP, 38, 16-21.
54. MacPhillamy, D.J. and Lewinsohn, P.M. (1982). The Pleasant Events Schedule: Studies on Reliability, Validity and Scale Intercorrelation. Journal of Consulting and Clinical Psychology 50: 363-75.
55. Manciaux, M. (2001). Die Resilienz. Ein Blick, der leben lässt. Studien 2001/10 (Band 395). Seiten 321 bis 330. S.E.R.-Verlag. ISSN 0014 -1941. DOI 10.3917/etu.954.0321.
56. Ngô, T-L. (2013). Therapien, die auf Akzeptanz und Achtsamkeit basieren. Santé mentale au Québec, 38(2), 35-63. doi:10.7202/1023989ar.
57. O'Hare, D. (2013). 5 Minuten am Morgen. Einfache Meditationsübungen für gestresste Menschen, die es eilig haben. Vergèze, Frankreich: Thierry Souccar Éditions.
58. OBM Integrative and Complementary Medicine (2024). *Practicing Gratitude as a Form of Self-care*. Lidsen Publishing.
59. OECD. (2023). *Luxemburg: Country Health Profile 2023*. State of Health in the EU: Country Health Profiles. OECD Publishing.
60. Ouellet-Plamondon, C., Huet, A., & Abdel-Baki, A. (2019). " It's just weed, doctor " (Es ist nur Gras, Doktor). Psychische Gesundheit, 237, 44-49
61. Padesky, C., & Greenberger, D. (2017). *Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think*. New York, NY: Guilford Press.
62. Padesky, C., Greenberger, D. (2017). Das große Buch der kognitiven und Verhaltenstherapie. Thierry Souccar Editions.
63. Patients as Partners (2024). *Collaborative Health And Patient Care*. Patients as Partners.
64. Pols, J. (2014). "Knowing Patients: Turning Patient Knowledge Into Science". *Science, Technology & Human Values* 39 (1): 73-97. <https://doi.org/10.1177/0162243913504306>
65. Pomey M, Hihat H, Khalifa M, Lebel P, Néron A, Dumez V. (2015). Patient partnership in quality improvement of healthcare services: Patients' inputs and challenges faced. *Patient Experience Journal*. 2015; 2(1):29-42. doi: 10.35680/2372-0247.1064.
66. Pomey, M. P., Ghadiri, D. P., & Karazivan, P. (2022). *The patient-partner approach in health care: A conceptual framework for co-leadership in health systems*. Journal of Health Policy and Systems.
67. Pomey, M., Flora, L., Karazivan, P., Dumez, V., Lebel, P., Vanier, M. & Jouet, E. (2015). Le "Montreal model": enjeux du partenariat relationnel entre patients et professionnels de la santé. Public Health, 1, 41-50. <https://doi.org/10.3917/spub.150.0041>
68. Positive Coping with Health Conditions - A self-care Workbook. Bilsker, D., Samra, J. & Goldner, E. (2009). Consortium for Organizational Mental Healthcare (COMH). Fakultät für Gesundheitswissenschaften. Simon Fraser University. Kanada.
69. Public & Patient Engagement Collaborative. (2023). *Creating Engagement Capable Environments in Ontario Health Teams: A Framework for Action*. Ontario Health Team, McMaster University.
70. Rosenberg, Marshall B. (2003). La Communication Non Violente au quotidien, Jouvence.
71. Rosenberg, Marshall. B. (2018). Worte sind Fenster, oder sie sind Mauern: Eine Einführung in die gewaltfreie Kommunikation. The Discovery.
72. Rothier Bautzer, E. (2012). Le care négligé, Les professions de santé face au malade chronique. Brüssel, Editions de Boeck, 152p..
73. Sriwilai, K., & Charoensukmongkol, P. (2016). Face it, don't Facebook it: impacts of social media addiction on mindfulness, coping strategies and the consequence on emotional exhaustion. Stress and Health, 32(4), 427-434.

74. Tourniaire, N., Leseur, J., Roy, A., de la Motte Rouge, A., & Pougheon Bertrand, D. (2023). Wie integriert man einen Partnerpatienten in ein Pflorgeteam?. *Public Health*, 35, 285-295. <https://doi.org/10.3917/spub.233.0285>
75. Tourniaire, N., Leseur, J., Roy, A., de la Motte Rouge, A. & Pougheon Bertrand, D. (2023). Wie integriert man einen Partnerpatienten in ein Pflorgeteam?. *Public Health*, 35, 285-295. <https://doi.org/10.3917/spub.233.0285>
76. Van Stappen A. (2009). *Petit cahier d'exercices de bienveillance envers soi-même* (Kleines Übungsheft zum Wohlfühlen gegenüber sich selbst), Jouvence, 2009.
77. WHO (2023). *Patient Safety Storytelling Toolkit*. Geneva: World Health Organization:
78. WHO World Health Organization Patient Safety Storytelling toolkit (2023). WHO Patient Safety Storytelling toolkit. WHO Global Conference: Engaging patients for patient safety. https://cdn.who.int/media/docs/default-source/patient-safety/wpsd/2023/presentation/day1_s3_1_storytelling_toolkit.pdf?sfvrsn=5b5d3485_4_
79. Wolters Kluwer. (2023). *Key Takeaways from the Patient Partnership Maturity Model*. Wolters Kluwer Expert Insights.