

Auszeit für das Team

Aus der Zeit herausspringen

Mit welchem Ziel?

Schönhofer-Nellessen

Auszeit für das Team

Sylter Palliativtage 2013

Schönhofer-Nellessen



Wollen Sie sich als Team der täglichen Hetze entziehen?

Schönhofer-Nellessen

Auszeit



Eine Richtungsänderung einleiten?

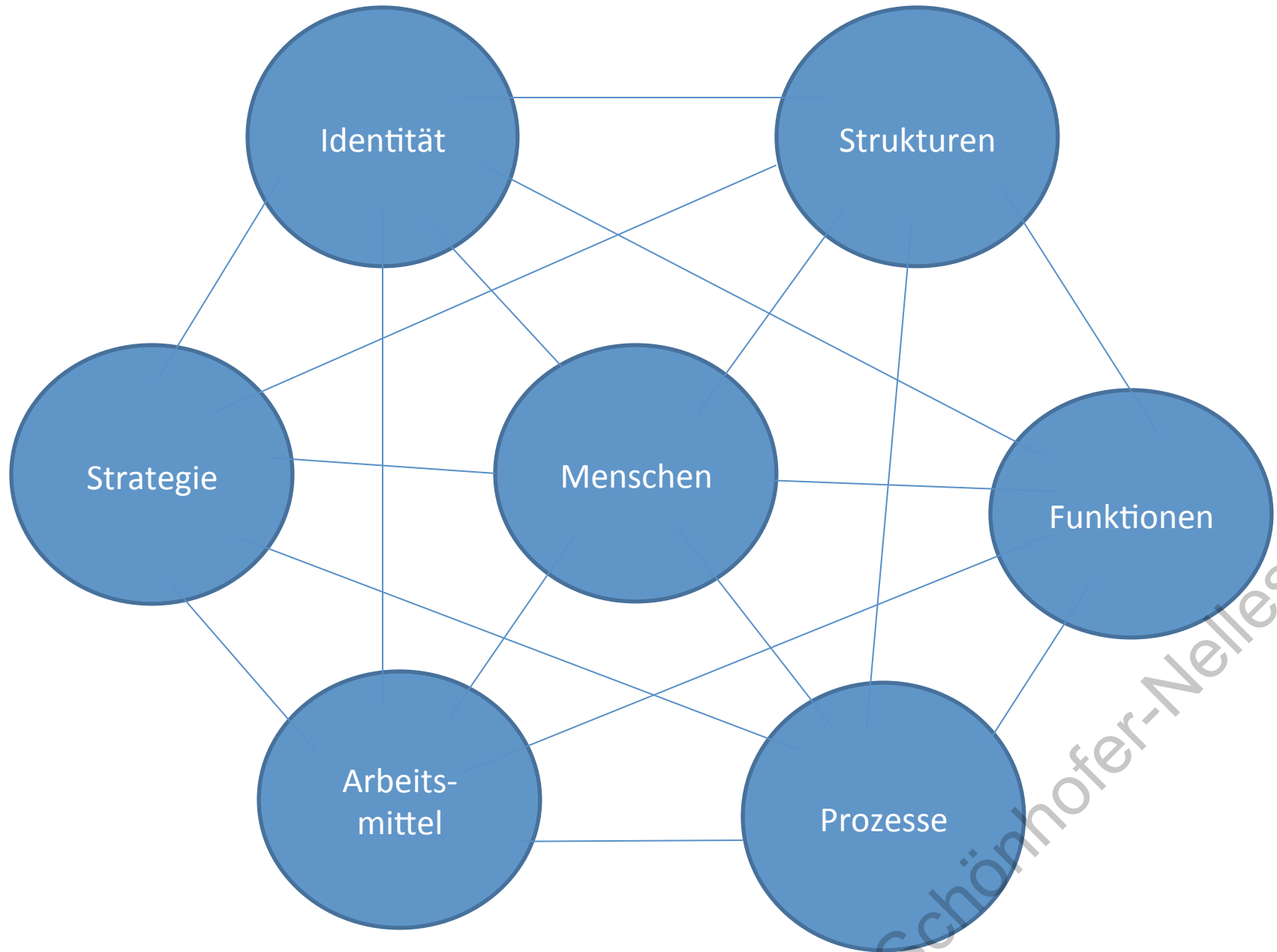
Eine neue Perspektive entwickeln?

Schönhofer-Nellesen

7 Wesensglieder einer Organisation

Irene Baumgartner/ Kurt Lewin

Schönhofer-Nellesen



Team Balance – ein Team im Gleichgewicht



Sinn-
findung

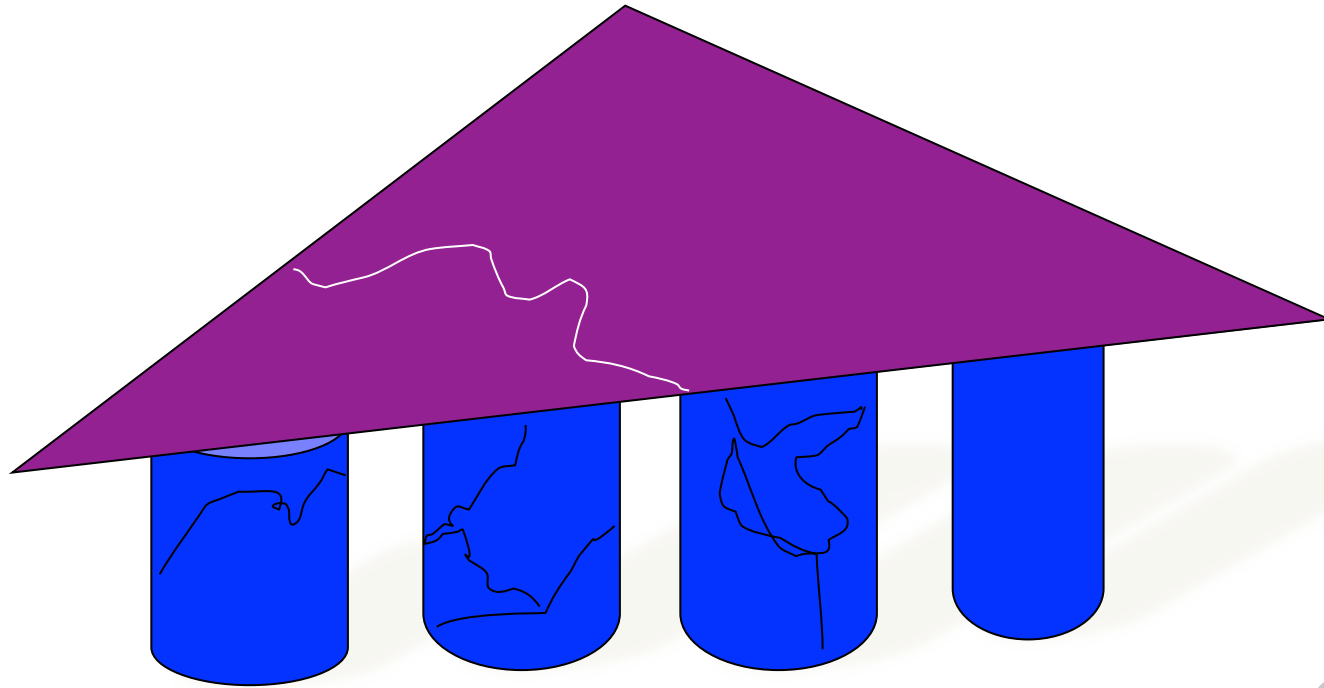
Fordern
nicht
über-
fordern

Eigen-
verant-
wortung

Wertschätzung
von Leitung
und Team

Schönhofer-Nellessen

Team im Ungleichgewicht



Schönhofer-Nellessen

Sinnfindung im Team

Was trägt uns gemeinsam?

- **Gerald Hüter**

**Sinnhaftes Erleben in meiner Tätigkeit
hilft mir stressresistenter zu sein**

Schönhofer-Nellesen

Fordern-

nicht überfordern

Stimmen die Rahmenbedingungen?

Gibt es kreative neue Ressourcen zu erschließen?

Neue Kooperationen?

Öffnen des Sektorendenken

Schönhofer-Nellesen

Fordern-

nicht überfordern

**Rahmenbedingungen,
werden häufig aktuell
ausbeutend erlebt**

Schönhofer-Nellesen

Eigenverantwortung

Selbständiges Entscheiden und Handeln

im klar umgrenzten Rahmen

erhöht die Motivation

Schönhofer-Nellesen

Wertschätzung

Von der Leitung und im Team

**Es beginnt bei
meiner eigenen Haltung mir gegenüber**

Liebevoller Blick

Schönhofer-Nellesen



Destruktive Leitsätze

- Seien Sie immer perfekt!
- Sagen Sie niemals NEIN!
- Reagieren Sie ziellos (Galoppier-Situation)!
- Lassen Sie immer die Tür offen!
- Delegation kommt für Sie nicht in Frage!
- -Behalten Sie immer alles im Griff
- -Es war noch nicht genug Einsatz
- Es reicht nie
- Ich bin den ganzen Tag gerannt und geschafft habe ich nichts.....

- **Teilnehmer sind selbst die Experten
des Heilungsprozesses
bzw. der Vorbeugung**
- **Arbeit mit eigenen Lösungsstrategien/
Kompetenzen/
Ressourcen**
 - **Wie kann das gehen?**

Züricher Ressourcenmodell

Dr. Maya Storch/

Dr. Frank Krause

Selbstmanagement Training

**Verbindet Elemente aus
Psychoanalyse/ Neurobiologie
und Psychologie**

Schönhofer-Nellesen



Auszeit - Standortbestimmung f. Teams

- ⊗ Begrüßung, Organisatorisches, Programm
Erwartungen, Stellübung
- ⊗ Persönliche Standortbestimmung
 - Ideenkorb
 - Themenlandschaft
- ⊗ Team-Standortbestimmung: Wertschätzende
Befragung

"Discovery": Juwelen suchen

"Dream": Visionen entwickeln

"Design": Was davon möchte das Team umsetzen?

"Destiny": konkrete Schritte

I. Teil

Persönliche Standortbestimmung

Bei dem eigenen Thema anfangen

Eine Karte aussuchen

Auf somatischen Marker achten

Schönhofer-Nellesen





Ideenkorb

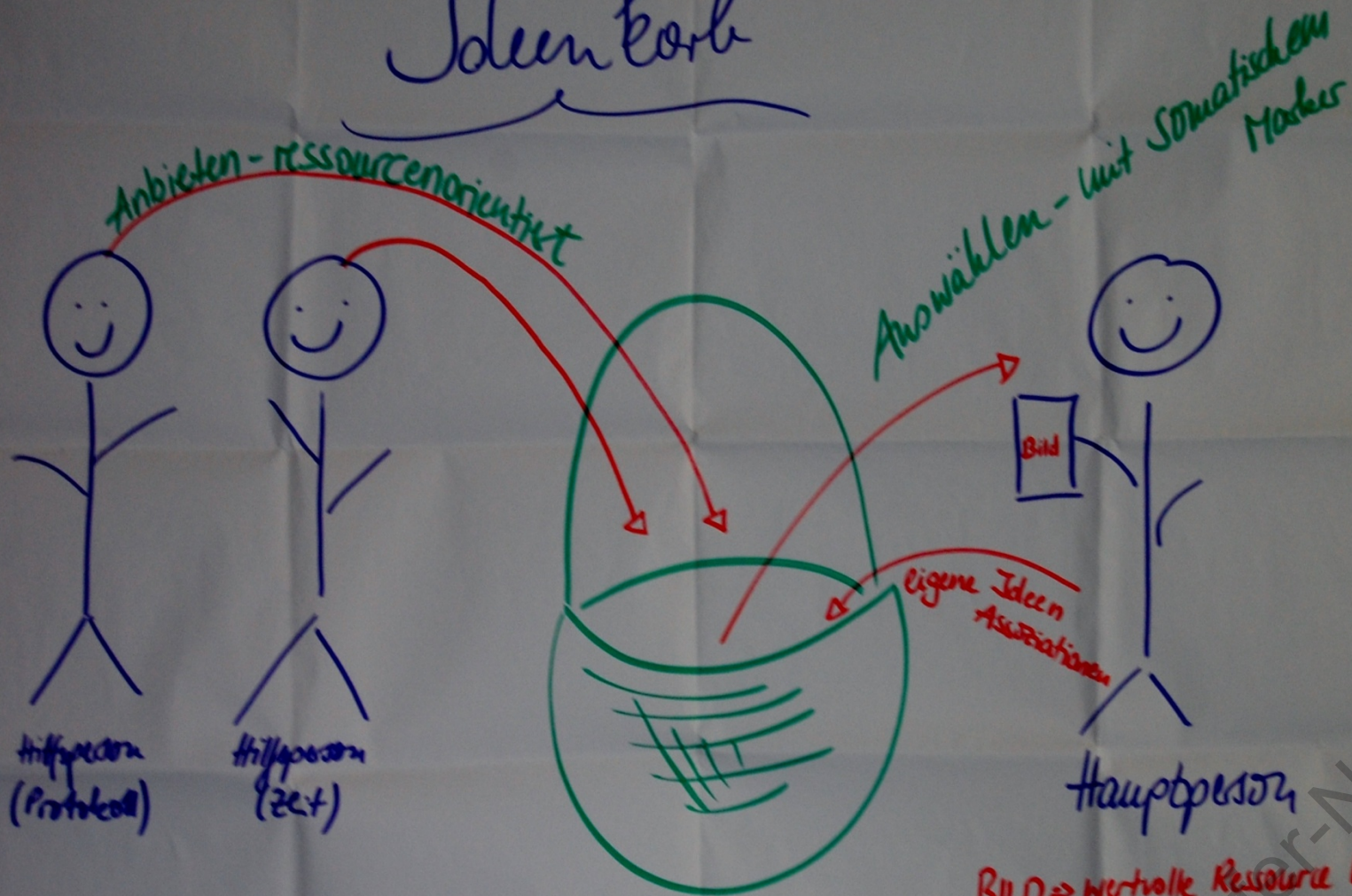


BILD ⇒ wertvolle Ressource bei der
Themenfindung
⇒ Wertschätzung
Respekt



**Eigenes Thema wie eine
Zeitungsüberschrift veröffentlichen:**

Ich müßte den ersten Schritt tun

**Ich muss mich noch etwas mehr anstrengen,
dann schaffe ich auch noch den Gipfel des Berges**

Ich blicke nicht mehr durch

Eine große Last liegt auf meinen Schultern

Titel stellen und in Szene setzen

Themenlandschaft

Wie passen die einzelnen Themen zueinander?

Schönhofer-Nellesen



Gibt es gemeinsame Veränderungswünsche?

Schönhofer-Nellesen

II. Teil

**Was trägt uns -
was sind unsere gemeinsamen Ziele?**

**Perlensuche
Beginnen mit wertschätzender Befragung**

Vision2016

Prioritäten setzen

Erste Schritte

Schönhofer-Nellesen

hohe Wertschätzung der eigenen Leistung
und Abgrenzung / Psychohygiene
gute strukturelle Bedingungen

Leben + Sterben + Gedenken
im / Respekt u. Würde
incl. Umsetzung spez.
Wissen

Vernetzung
Planer
+ Ärzte
+ Homecare
+ Hospitz
+ Schmerztherapeuten

Wertschätzende Befragung
Visionen

Begleitung
BW + MA +
Angehöriger
gleichge-
wichtig

Seelsorge ist ein
gelebter Baustein
in allen Bereichen
unter Einbezug aller
Ressourcen

alle MA
sind sehr
sensibel u. einbezogen
+ verbesserte Kommunikation

gutes, diff.
Seelsorgekonzept
incl. Palliativpflege

je WLB eine
Palliativ PFK
80% der MA
haben Basis-
wissen
Viele FB
im Hausan-
gebot

Burg Setterich

Vision

**Hohe Wertschätzung der eigenen Leistung
Abgrenzung/ Psychohygiene (3 Punkte)**

Umsetzung von speziellem Wissen (2 Punkte)

Begleitung Mitarbeiter (2 Punkte)

Verbesserte Kommunikation (1 Punkt)

Pro WB eine Palliative Care FK (1 Punkt)

gesundheitliche
HA

Aufklärung

Unterstützung
d. Angehörigen
b. Abschied

wertschöpfende
Befragungs

Info-
Management
(Fallbesprech.)
.....

Konzept
.....

Vision
2013

Zieler-
regulierung

hohe HA-
Motivation

Kooperation:
Schmerztherapeut
Hospizdienst
Pall. Ärzte
.....

Claus Cechelove

Schönhofer-Nellessen

Vision

Geschulte Mitarbeiter (4 Punkte)

Konzept (4 Punkte)

Info-Management (4 Punkte)

Kooperation/ Vernetzung (3 Punkte)

Schönhofer-Nellesen

Nächste Schritte

Wer?

Bis wann?

Welche Unterstützung wird gebraucht?

Nächstes Treffen?

Schönhofer-Nellesen



Stress

- **Stress ist eine uralteste Erfindung der Natur überhaupt!**
 - **Stress ist eine Reaktion auf Bedrohung und nicht die Bedrohung selbst.**
 - **Stressreaktionen sind individuell**

Schönhofer-Nellesen

Reaktion?



- **Die Bewertung ist ein „unbewusster Vorgang“**
 - **Stresssymptome sind immer ein Mix von psychischen und physischen Reaktionen**
 - **körperlich - geistig-seelisch – Verhalten**
 - **Individuelle Stressmuster**

Selbstregulierungsmechanismus des Organismus

- **Hormone**

Adrenalin -

Nebennieren*mark* –

schnelle Stressreaktion –

explosionsartig und kurzzeitig

Schönhofer-Nellesen

Hormon - Kortisol

- **Nebennieren*rinde*- langsamer Aufbau –
lang anhaltender Effekt –**
- **Grundaktivierung/Stand by Effekt**
 - **verwandt mit Kortison**

Hormon – Kortisol

- **Produktion lässt im Alter nicht nach!**
- **hohe Dosierung und über längere Zeit**
 - **ein Zellgift**

Kortisol

- **chronischer Stress ist wie eine Dauerbehandlung mit Kortison**
- **chronischer Stress über Monate bis Jahre macht eindeutig krank = böser Stress**

Die 3 M der Stressintelligenz!

- **Medizinische Prävention**
- **Management der Stressoren**
 - **Mentale Stärke**

- **Stress ist ein entscheidender Krankheitsverursacher**
 - **Permanentes Trommelfeuer
nicht lebensbedrohlicher Stressoren,
aber umso zahlreicher Stressoren**
 - **Eingeschränkte Bewegung**
- **Überzogenes Ess- und Genussverhalten**

Bewegung – weniger Kortisol

- **Bewegung situativ in Stress-Situationen?**
 - **Stress in Bewegung umsetzen!**
- **Bewegung reduziert vom ersten Tag!**

Gesunde Ernährung

- **Keine fettreiche, kalorienreiche Ernährung**
 - **angesiedelte Fette im Bauchbereich
überschwemmen den Körper mit schädlichen
Substanzen – erhöhte Blutfette, Blutzucker und
Blutdruck**
- **Kortisol fördert die Fettabsonderung im
Bauchbereich**

Tabak

- **Stress und Rauchen sind eine schädliche Kombination**
- **Rauchen suggeriert Pseudo-Beruhigung**
 - **Die Dosis macht's!**

Alkohol

- **Suggestieren Nervenzellen entspannte Stimmung**
 - **Die Dosis macht's!**

Mentale Stärkung

Inneres Bewertungssystem

- **Bewusste Stressdämpfer –
durch mentales Training/Einstellungen**
- **Individuelle Gedankenwelt werden durch Bilder,
Vorstellungen und Sätze geprägt**



Mentale Stärkung

- **Glaubenssätze als Stressdämpfer – Stressverstärker**
 - **Glaubenssätze identifizieren**
 - **Glaubenssätze verankern**

Individuelle Stressempfindlichkeit

**ca. 25% genetisch festgelegt –
Dosierung von Adrenalin-Kortisol – DHEA**

ca. 25% frühkindliche Erfahrungen

ca. 50% Stressintelligenz

Schönhofer-Nellesen

Lebensbalance

Thesen

- **Beschleunigung**
 - **Non-Stop**
 - **Parallelität**
 - **Flexibilität**
 - **Instabilität**

Schönhofer-Nellesen

Lebensbalance

Quelle:

Lothar Seiwert:

Balance your Life, 2006

Erfülltes Leben statt gefülltes Leben

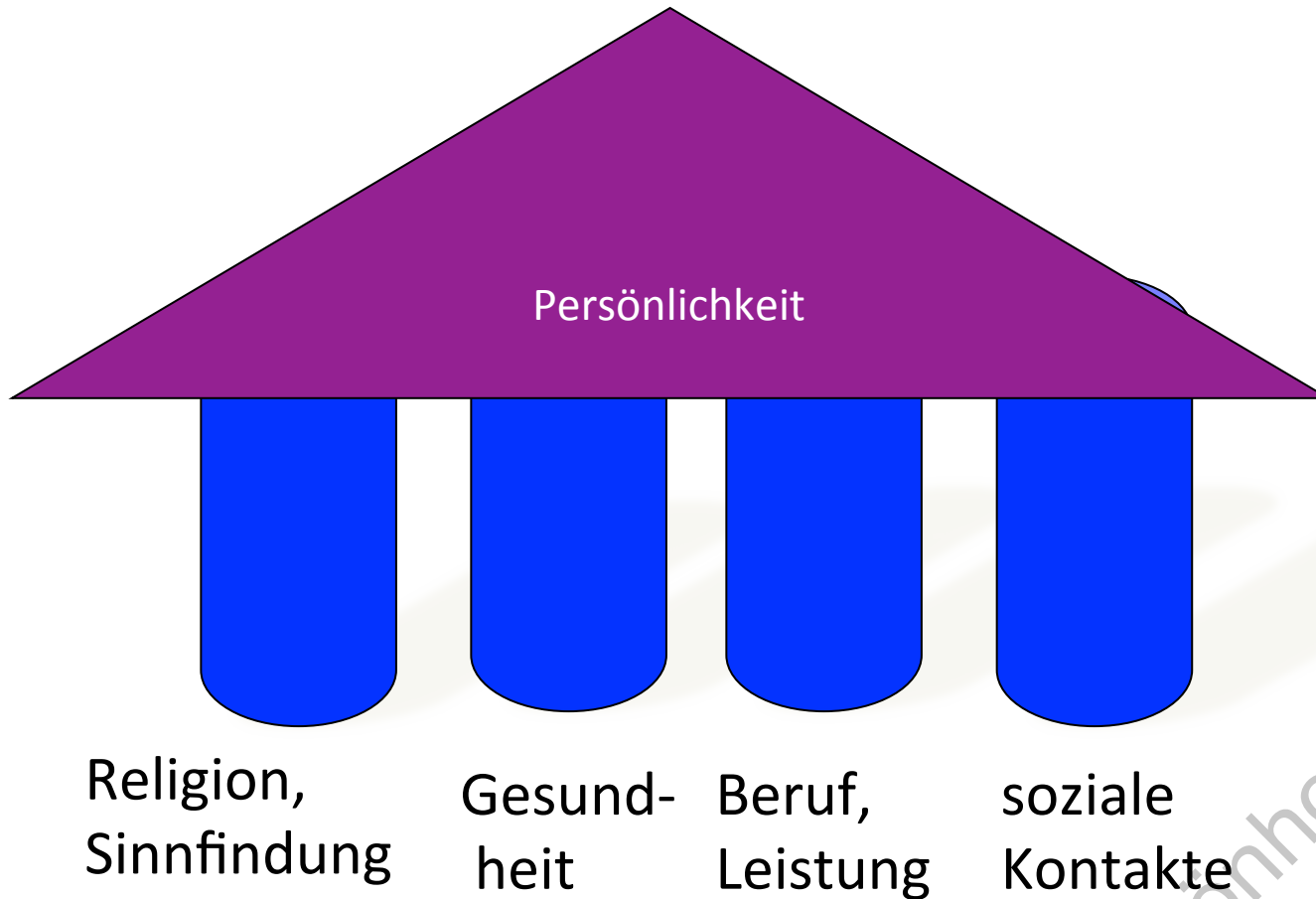
Life Leadership

Zeitmanagement

Selbstmanagement

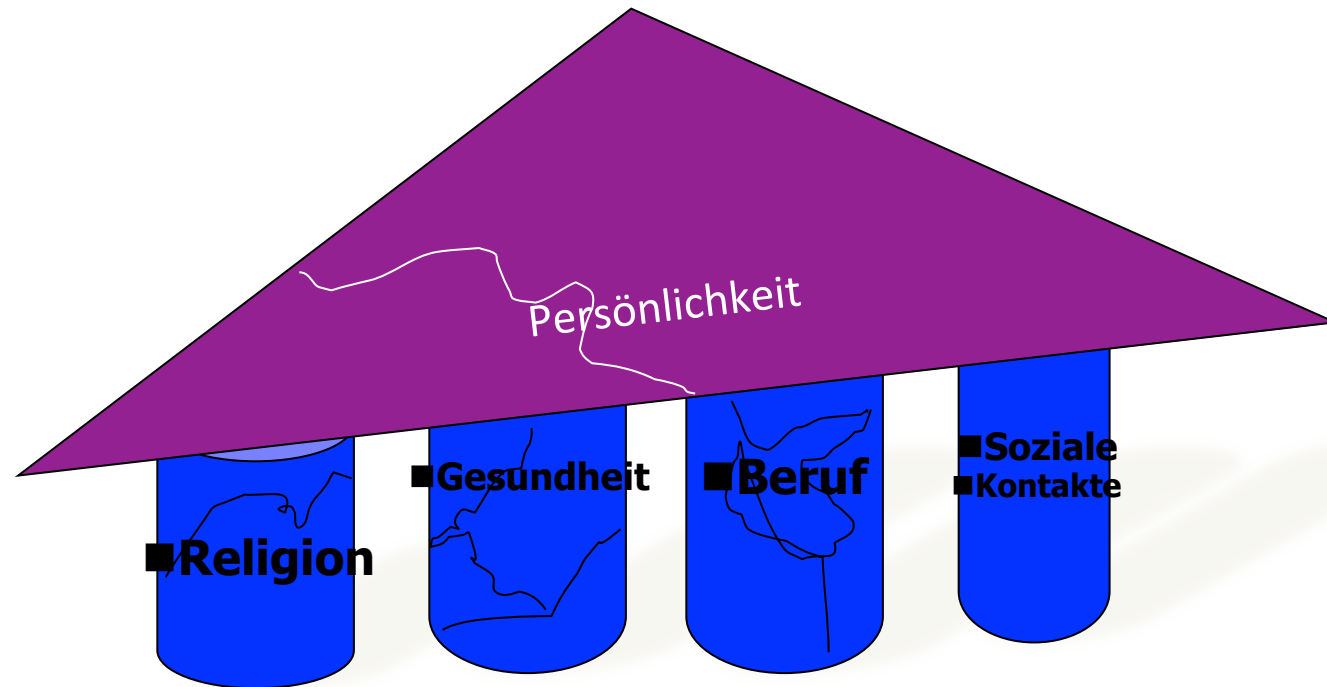
Schönhofer-Nellesen

Lebensbalance



■ Quelle: Lothar J. Seiwert, *Balance Your Life*, Piper Verlag, 2006

Lebensbalance



■ Quelle: Lothar J. Seiwert, Balance Your Life, Piper Verlag, 2006

Mentale Stärkung

Entspannung

- **Kortisolspiegel sinkt im Schlaf**
- **Schlafstörungen versus Entspannung**
- **Entspannung, wenn 's hoch hergeht**
- **Individuelle Entspannungsmethoden**

Stressintelligenz

- 
- Mentale Stärkung
 - Entspannung
 - Entspannende Lieblingstätigkeit
 - Musik hören, Sauna, Lesen, Baden, etc.
 - Pseudo- Entspannung – (Lesen ist keine Entspannung, weil man glaubt mehr lesen zu müssen!)
 - Maßstab – völlig selbstvergessenes Aufgehen in einer Aktivität
 - Wie können Sie entspannen?

Stressintelligenz

- Mentale Stärkung
 - Entspannung plus Lieblingstätigkeit
 - Zustand tiefer vollständiger Entspannung
 - Gebet – Meditation
 - Kurzschlaf
 - Nichtstun
 - Autogenes Training
 - progressive Muskelentspannung



Verschiedene Aspekte:

- **Private oder berufliche Rahmenbedingungen**
 - **Anker: Leitsätze/ Bilder...**
- **Kraftquellen: Meditation, Natur, Musik...**
 - **Techniken:**
Prioritäten setzen, Visualisieren, Atemtechniken,
Pausen einhalten...
- **Strategien: Supervision/ Therapie...**

Studie von Nauck/ Müller:

- **Wie viel Tod verträgt ein Team?**
- **Ansprüche; Kommunikation, Wertschätzung**

Haltung:

- **Annahme, Echtheit, Einfühlsamkeit**
 - **Balance von Nähe und Distanz**
- **Kontakt zu mir selber pflegen und ernstnehmen**

Nach Burn-out

- **Gefühl von Selbstbestimmung stärken**
- **Nicht mit mir wird gemacht, sondern ich entscheide und nehme mein Leben wieder selber in die Hand**
- **Nicht länger in ohnmächtiger Situation verharren und funktionieren**





Schönborn & Wellesen

Dankeschön !

