Modul

Stress und Belastungen im Beruf

Lehr- und Lernmaterialien

Inhalt – Modulübersicht

Bausteine	Lerneinheiten	Seiten		
Modul Stress und Belastung im Beruf				
	Was ist Stress?	STR-315		
1 Day Day :: # Character	Stressoren: Ursachen von Stress	STR-325		
1. Der Begriff Stress	Positiver und negativer Stress	STR-337		
	Akuter und chronischer Stress	STR-347		
	Stressreaktionen	STR-355		
	Physiologie von Stress: Was läuft im Körper ab?	STR-365		
2 Cturrentelen	Stressmodelle nach Selye und Lazarus	STR-381		
2. Stressgeschehen	Erwartungen und Stress	STR-397		
	Hierarchie und Mobbing	STR-405		
	Sprachlupe: Abkürzungen in der Fachsprache Pflege	STR-425		
2.4. 1.1. 61	Symptome: Die Auswirkungen von Stress	STR-439		
3. Auswirkungen von Stress	Burnout	STR-447		
	Zeitmanagement	STR-467		
4. Umgang mit Stress	Ernährung und Bewegung	STR-487		
	Resilienz und Entspannung	STR-497		

BILDNACHWEISE

Ordner: Burlingham/shutterstock (Cover I.), GagliardiPhotography/shutterstock (Cover m.)/ shutterstock (Cover), Viktor Gladkov/shutterstock (Cover r.)

Lehr- und Lernmaterialien: GagliardiPhotography/shutterstock (Titelblatt), Lucian Coman/shutterstock (SEX-011 o. l.), Kzenon/shutterstock (SEX-011 o. r.), Lisa S./shutterstock (SEX-011 u. l.), De Visu/shutterstock (SEX-011 u. r.), i view finder/shutterstock (SEX-072), Andrey_Popov/shutterstock (SEX-127), Stockfour/shutterstock (INT-185), Lorelyn Medina/shutterstock (INT-238), Cookie Studio/shutterstock (INT-250), Icalan Graphic/shutterstock (INT-273), Mega Pixel/shutterstock (STR-316), Thunderstock/shutterstock (STR-325), Thunderstock/shutterstock (STR-327), Syda Productions/shutterstock (STR-339), Thunderstock/shutterstock (STR-347), Eric Isselee/shutterstock (STR-355), Gelpi/shutterstock (STR-385, STR-386), Sylverarts Vectors/shutterstock (STR-399, STR-400), Vectorfusionart/shutterstock (STR-407), Goldman555/shutterstock (STR-408), LifetimeStock/shutterstock (STR-414), Michaeljoestphotography/shutterstock (STR-447), Blaj Gabriel/shutterstock (STR-449), Zdenek Sasek/shutterstock (STR-452), hidez/shutterstock (STR-468), amenic181/shutterstock (STR-488 3. Bild I.), Berner V/ shutterstock (STR-488 4. Bild I.), Lev Kropotov/shutterstock (STR-488, 2. Bild r.), virtu studio/shutterstock (STR-488 3. Bild r.), NonStock/shutterstock (STR-488 4. Bild r.), Maks Narodenko/shutterstock (STR-489, 1. Bild I.), George3973/shutterstock (STR-488 2. Bild I.), Spayder pauk_79/shutterstock (STR-489 1. Bild r.), Khumthong/shutterstock (STR-499), ArtFamily/shutterstock (STR-503 3 Bilder), S. STR-341, 345, 366, 369, 397, 373-376, 469, 470, 471, 488, 489 – Designed by Freepik

Modul: Baustein: Stress und Belastungen im Beruf

- 1. Der Begriff Stress
- Was ist Stress? Lerneinheiten:
 - Stressoren: Ursachen von Stress
 - Positiver und negativer Stress
 - Akuter und chronischer Stress

Lernziele	 Fachkompetenz: Die Lernenden beschreiben Stressoren anhand einer Situation aus dem Pflegealltag. erklären physikalisch-chemische, mentale, psychische und soziale Stressoren. erklären positiven und negativen Stress. erklären akuten und chronischen Stress. Sozialkompetenz: Die Lernenden entwickeln zu zweit eine Erklärung für den Begriff Stress und vertreten diese. Selbstkompetenz: Die Lernenden werden sich bewusst, das Stress hinsichtlich der Intensität und Wertung subjektiv ist. sind sensibilisiert für das Gesagte und Nicht-Gesagte (das Implizite) von Worten. reflektieren ihren Lebensalltag bzgl. positiven und negativen Stresses und überlegen ggf. Veränderungsmöglichkeiten in ihrem Alltag.
Inhaltliche Schwerpunkte	Stress Stressoren
Didaktisch- methodische Hinweise	 Brainstorming zum Begriff Stress (LE 1) ggf. Stressoren mit Maßnahmen der Beobachtung (vgl. INA-Pflege-Toolbox 1, Modul Beobachtung, 5. Baustein, LE 4 Atmung und Modul Pflegedokumentation) gemeinsam bearbeiten (LE 2) ggf. Aufgabe zur Aufmerksamkeit für das Implizite mit der LE Selbstreflexion: Meine Einstellung zu Fremden verbinden (vgl. INA-Pflege-Toolbox 2, Modul Interkulturelle Herausforderungen, 2. Baustein) (LE 2) ggf. die Beobachtung von Vitalzeichen berücksichtigen (vgl. INA-Pflege-Toolbox 1, Modul Beobachtung, 5. Baustein: Beobachten der Vitalfunktionen) (LE 4) Zeithorizont: ca. 3 ¼ Zeitstunden leere Karteikarten für die Lernenden mitbringen (LE 1) Scheren und Kleber für die Aufgabe zum positiven und negativen Stress vorbe-
weiter- führende	reiten (LE 3) Schuster, Nadine/Haun, Sascha/Hiller, Wolfgang (2011): Psychische Belastungen im Arbeitsalltag: Trainingsmanual zur Stärkung persönlicher Ressourcen. Wein-
Hinweise	heim: Beltz.

Was ist Stress?

1. Aufgabe: Sie haben sicher schon das Wort "Stress" benutzt.



a) Welche Wörter fallen Ihnen zum Thema "Stress" ein? Schreiben Sie diese Wörter in den Kasten.



 b) Besprechen Sie Ihre Überlegungen.
 Ergänzen Sie Ihre Wortsammlung mit den Wörtern der anderen Kursteilnehmenden.

chronisch

Stress

2. Aufgabe: Was löst bei Ihnen Stress aus?



a) Sie bekommen eine Karteikarte. Schreiben Sie spontan ein Wort auf die Karte, das bei Ihnen Stress auslöst. Es darf auch ein Wort aus der 1. Aufgabe sein.





- b) Besprechen Sie die Wörter.
 - Welcher Stressauslöser kommt besonders häufig vor?
 - Welcher Stressauslöser ist selten?
- 3. Aufgabe: Was versteht man unter "Stress"?



Erklären Sie Ihrem Lernpartner/Ihrer Lernpartnerin das Wort "Stress".



STR-316

- b) Einigen Sie sich auf eine Erklärung.
- Schreiben Sie Ihre Definition auf die Linien. Eine Definition erklärt den Inhalt von einem Wort oder einem Begriff.

"Stress" ist			
.,			



d) Lesen Sie die Definitionen des Stressforschers Hans Selye und der Stressforscherin Dorothee Remmler-Bellen.



e) Vergleichen Sie die verschiedenen Definitionen und besprechen Sie die Ergebnisse.

Hans Selye definiert "Stress" so:

Stress ist eine unspezifische stereotype Reaktion des Organismus auf jede Anforderung.

Dorothee Remmler-Bellen definiert "Stress" so:

Unter Stress versteht man die Reaktion, oder genauer die Alarmreaktion des Körpers auf bestimmte äußere Reize.

4. Aufgabe:	Hat Stress einen Sinn? a) Lesen Sie den Text. b) Schreiben Sie die Wörter aus dem Kasten an die richtige Stelle im Text.					
		Stress ist Teil unseres Lebens.				
	In der Steinzeit fühlten sich Menschen oft bedroht, z.B. durch große <u>Tiere</u> .					
	Dann brauchten sie Energie, um schnell zu oder um zu kämpfen.					
	In der heutigen Zeit empfinden wir andere Dinge als					
	und belastend.					
	Das sind Bedingungen, Situationen und					
	Stress dient dazu, dass wir in gefährlichen Situationen schnell und angemessen					
	können.					
	Der Organismus mobilisiert bei Stress alle Kräfte.					
	Dann ist der Mensch und belastbar.					
	Stress hat aber immer einen oder mehrere					
	Ein Auslöser ist die Ursache oder der Grund für Stress.					
	Auslöser nennt man auch					
	Die körperliche Reaktion auf diese Stressoren					

wird als ______ bezeichnet.

Was ist Stress?

1. Aufgabe: Sie haben sicher schon das Wort "Stress" benutzt.



Welche Wörter fallen Ihnen zum Thema "Stress" ein? Schreiben Sie diese Wörter in den Kasten.



b) Besprechen Sie Ihre Überlegungen. Ergänzen Sie Ihre Wortsammlung mit den Wörtern der anderen Kursteilnehmenden.

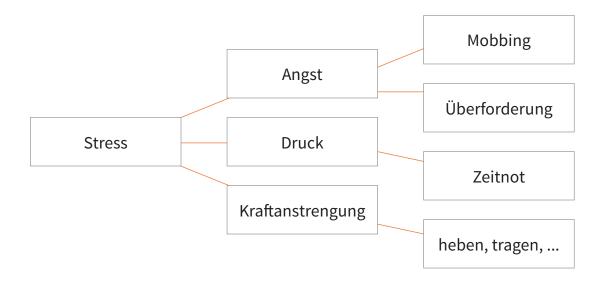
Durchführungshinweis:

Bei dieser Aufgabe sollen die Kursteilnehmenden ihre Gedanken zum Thema "Stress" frei assoziieren. Es bietet sich an, die Lernenden diese Aufgabe einzeln und möglichst selbstständig erarbeiten zu lassen. Ein Assoziogramm entsteht durch "Brainstorming". Spontane Einfälle/ Ideen/ Gedanken werden zu einem Begriff gesammelt und anschließend für alle sichtbar an der Tafel oder mittels OH-Projektor (bzw. Beamer) sichtbar gemacht.

Ein Assoziogramm ist eine "Wortsammlung zu einem zentralen Begriff" (→ INA Pflege Toolbox 1, Handbuch: 6.4 Beispiele für Aufgaben- und Übungsformen) und eignet sich gut, um in ein Thema einzuführen. Das Vorwissen wird aktiviert und motiviert zur Mitarbeit.

Wenn Sie möchten, können Sie auch das Clusterverfahren einsetzen, bei dem die einzelnen Ideen im Verlauf des Unterrichts in Zusammenhängen gesehen werden (können) und ein Gedankennetz entsteht. Diese Zusammenhänge können sie farblich markieren (siehe Lösungsvorschlag).

Sie können aber auch eine Mind-Map (Darstellung von Zusammenhängen zu einem Thema als Gedankennetz (Handbuch 2016:104)) entwickeln, z. B.:



Hinweis zur Sprachförderung:

Manchmal fällt es den Lernenden leichter, die eigenen Ideen in Wortkombinationen (z. B. keine Zeit haben) oder in ganzen Sätzen zu äußern (Ich habe Stress, wenn...).

Sammeln Sie zunächst ruhig auch Satzsequenzen oder ganze Sätze.

Überlegen Sie in einem zweiten Schritt gemeinsam mit den Lernenden (also in der Gruppe), ob und wie eine längere Wortsequenz in ein oder zwei Worte gefasst werden kann oder welches Wort bzw. welche Wörter den Satz zusammenfassen könnten, z. B.:

Ich empfinde Stress,

- ... wenn ich etwas tun soll, was ich nicht kann (z. B. Blutzucker messen) = Überforderung
- ... wenn ich etwas tun soll, was ich eigentlich nicht darf (z. B. subcutan (s.c.) spritzen) = Gewissenskonflikt
- ... wenn ich keine Zeit habe = Zeitnot

Einzelwörter oder kurze Sequenzen sind für die Übersichtlichkeit eines Gedankennetzes oder für das Erstellen einer Mind-Map besser geeignet.

Lösungsvorschlag: Cluster



2. Aufgabe: Was löst bei Ihnen Stress aus?





- a) Sie bekommen eine Karteikarte. Schreiben Sie spontan ein Wort auf die Karte, das bei Ihnen Stress auslöst. Es darf auch ein Wort aus der 1. Aufgabe sein.
- b) Besprechen Sie die Wörter.
 - Welcher Stressauslöser kommt besonders häufig vor?
 - Welcher Stressauslöser ist selten?

Durchführungshinweis:

Teilen Sie je eine Karteikarte an die Lernenden aus und erklären Sie ihnen die Aufgabenstellung. Anschließend werden die Karten an einer Stellwand/einer Pinnwand gesammelt.

Auswertungshinweis:

Anhand der Begriffe auf den Karteikarten können Übereinstimmungen und Unterschiede erkannt werden.

Wahrscheinlich wird häufig "Zeitnot" oder "Eile" auf den Karten stehen. Die Lernenden können erkennen, was bei vielen Menschen Stress auslöst und was eher ein individuelles Phänomen ist.

Ziel ist es, dass die Lernenden selbstständig erkennen, dass die Wahrnehmung und Wertung von Stress subjektiv ist.

3. Aufgabe: Was versteht man unter "Stress"?



a) Erklären Sie Ihrem Lernpartner/Ihrer Lernpartnerin das Wort "Stress".



b) Einigen Sie sich auf eine Erklärung.



- c) Schreiben Sie Ihre Definition auf die Linien. Eine Definition erklärt den Inhalt von einem Wort oder einem Begriff.
- d) Lesen Sie die Definitionen des Stressforschers Hans Selye und der Stressforscherin Dorothee Remmler-Bellen.
- e) Vergleichen Sie die verschiedenen Definitionen und besprechen Sie die Ergebnisse.

Durchführungshinweis:

Die Aufgabenteile a) bis c) dienen dazu, eigene Definitionen für den Begriff "Stress" zu finden und diese auf einen Nenner zu bringen.

Im Aufgabenteil d) werden zwei wissenschaftliche Definitionen angeboten (Hans Selye 1936 zitiert nach Kaluza 2004, Remmler-Beller 2010:18). Wahrscheinlich wurden von den Lernenden ähnliche Definitionen erarbeitet. Die Lernenden können anhand dieser Übung die eigenen Definitionen mit den wissenschaftlichen Definitionen vergleichen und überprüfen.

Hinweis zur Binnendifferenzierung:

Je nach Kenntnisstand, Interesse und Unterrichtsdynamik können Sie als Lehrkraft entscheiden, ob Sie nach dem Aufgabenteil c) eine erste Definition mit den Teilnehmenden erarbeiten bzw. zusammenfassen wollen.

Lösungsvorschlag zu b):

- Stress ist alles, was belastet.
- Stress ist eine Reaktion auf Belastung.

Auswertungshinweis:

Es muss darauf hingewiesen werden, dass auch in der Stressforschung - je nach Forschungsrichtung - unterschiedliche Definitionen für den Begriff "Stress" angeboten werden (KKH Kaufmännische Krankenkasse 2006).

Die Lernenden erkennen, dass in den Aufgabenteilen a) und b) eine Definition für einen Begriff unterschiedlich ausfallen kann. Es kommt darauf an, welche Perspektive eingenommen wird und worauf der Fokus liegt.

Sich auf eine Bedeutung zu einigen und diese Bedeutung dann schriftlich in einer kurzen Definition festzulegen, ist gar nicht so einfach.

4. Aufgabe: **Hat Stress einen Sinn?**



Lesen Sie den Text.



b) Schreiben Sie die Wörter aus dem Kasten an die richtige Stelle im Text.

Lösung:

Stress ist Teil unseres Lebens.
In der Steinzeit fühlten sich Menschen oft bedroht, z.B. durch große
Dann brauchten sie Energie, um schnell zu <u>fliehen</u> oder um zu kämpfen
In der heutigen Zeit empfinden wir andere Dinge als
und belastend.
Das sind Bedingungen, Situationen und Ereignisse
Stress dient dazu, dass wir in gefährlichen Situationen schnell und angemessen
<u>reagieren</u> können.
Der Organismus mobilisiert bei Stress alle Kräfte.
Dann ist der Mensch <u>leistungsstark</u> und belastbar.
Stress hat aber immer einen oder mehrereStressauslöser
Ein Auslöser ist die Ursache oder der Grund für Stress.
Auslöser nennt man auch Stressoren
Die körperliche Reaktion auf diese Stressoren
wird als Stressreaktion hereichnet

Stressoren: Ursachen von Stress

1. Aufgabe: In der Pflege kommt es häufig zu Situationen, die als Stress empfunden werden.

Auslöser von Stress werden Stressoren genannt.



a) Lesen Sie den Text



- b) Überlegen Sie: Was empfindet Frau Kuzu als "stressig"?
- c) Sprechen Sie zu zweit darüber.
- d) Unterstreichen Sie die Wörter, die auf Stressoren hinweisen.

Fatma Kuzu arbeitet als Pflegehelferin auf einer Pflegestation des Seniorenheims St. Maternus.

Sie kommt gerade aus dem Zimmer des 88-jährigen Herrn Glaser.

Herr Glaser hat während der Körperpflege die ganze Zeit von seiner verstorbenen Frau erzählt.

Fatma Kuzu ist aufgefallen, dass Herr Glaser kurzatmig ist. Gestern war er das nicht.

Das Geschirr wurde auch noch nicht abgeräumt.

Das Telefon klingelt und klingelt.

Frau Nowak wandert wieder barfuß im Nachthemd über den Flur und ruft ständig nach ihrem Sohn.

2. Aufgabe: Detektivarbeit:

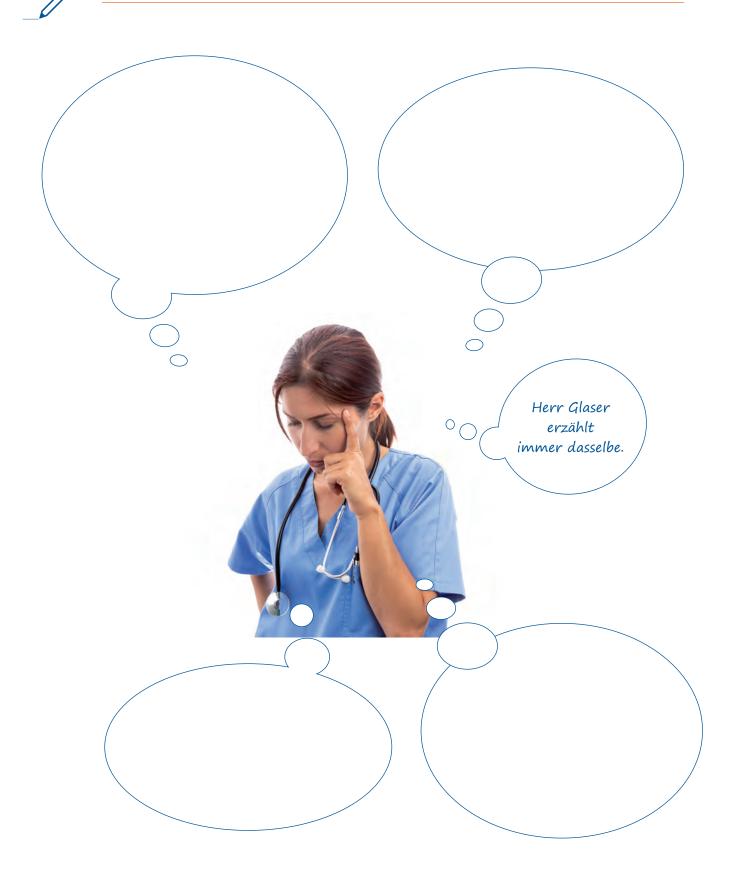
Was wird nicht gesagt – und könnte trotzdem wichtig sein?

Schreiben Sie Ihre Ideen in die Grafik.

Fatma Kuzu scheint alleine auf der Station zu sein. Vielleicht sieht sie ihre Kolleginnen und Kollegen gerade nicht.



3. Aufgabe: Was könnte Fatma Kuzu denken? Schreiben Sie Ihre Ideen in die leeren Denkblasen.



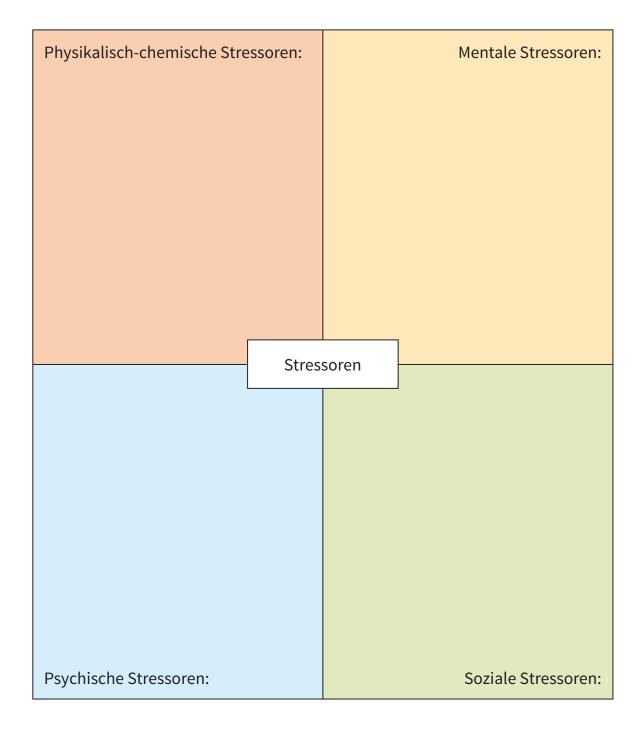
4. Aufgabe: Es gibt verschiedene Arten von Stressoren.



a) Sehen Sie sich die Grafik an und besprechen Sie die 4 Felder.



- b) Sehen Sie sich noch einmal die Stressoren an, die Sie im Text gefunden haben.
- c) Ordnen Sie nun diese Stressoren den 4 Feldern zu.



STR-328



d) Fallen Ihnen noch andere Stressoren ein? Schreiben Sie Ihre Ideen in die Tabelle.

Physikalisch- chemische Stressoren:	Hitze
Mentale Stressoren:	
Psychische Stressoren:	
Soziale Stressoren:	

Stressoren: Ursachen von Stress

1. Aufgabe: In der Pflege kommt es häufig zu Situationen, die als Stress empfunden werden. Auslöser von Stress werden Stressoren genannt.



Lesen Sie den Text



- b) Überlegen Sie: Was empfindet Frau Kuzu als "stressig"?
- Sprechen Sie zu zweit darüber. c)
- d) Unterstreichen Sie die Wörter, die auf Stressoren hinweisen.

Durchführungshinweis:

Die 1. Aufgabe kann so aufgebaut werden, dass die Lernenden zunächst selbstständig überlegen, was an dieser Situation für Frau Kuzu belastend sein kann. Dann kann eine Partnerarbeit durchgeführt werden. Schließlich werden die Ergebnisse gemeinsam in der Gruppe besprochen (Think-Pair-Share-Methode → Beiheft: 6.7 Unterrichtsmethoden).

Wenn technisch die Möglichkeit besteht, den Text an die Wand zu bringen (Beamer/Overhead-Folie), kann im Gespräch mit der Gruppe Aufgabenteil d) erarbeitet werden:

- Unterstreichen der relevanten Textstellen.
- Besprechen, warum/inwiefern diese Textstellen relevant sind (siehe Lösungsvorschlag).
- Dabei kann der Begriff "Stressor" (Plural: Stressoren) immer wieder eingebracht und angewendet werden.

Lösungsvorschlag zu d):

In der Geschichte verstecken sich einige Hinweise auf mögliche Stressauslöser.

- <u>auf einer Pflegestation:</u> Gerade auf den Inneren Stationen/Pflegestationen kann der körperliche Einsatz für die Pflegekraft sehr belastend sein.
- <u>88-jährige Herr Glaser:</u> Die Pflegehelferin muss einfühlsam die Grenze von Alter und Geschlecht überwinden. Dabei kann es zu Überschreitungen kommen (Körperpflege), die der Pflegekraft Empathie und Pflegekenntnis abverlangen (Wissen über Körperpflege, Mobilisation, Motivation etc.).
- <u>während der Körperpflege</u>: Körperpflege bei einem älteren Herren bedeutet Einsatz von Körperkraft (aus dem Bett helfen, führen, aus- und anziehen etc.) und Empathie (verstehen, motivieren).
- <u>die ganze Zeit:</u> Wiederholungen können auf die Nerven gehen. Herr Glaser erzählt immer wieder von seiner Frau.
- <u>von seiner verstorbenen Frau:</u> Der Tod ist ein sensibles Thema. Für Frau Kuzu könnte es sich um eine Routine handeln ("Schallplatte", "in einer Schleife sein", "auf Repeat gestellt").
 - Es ist aber auch möglich, dass Frau Kuzu mitfühlt. Sie könnte die verstorbene Frau Glaser gekannt haben und somit auch mit Trauer konfrontiert sein.
- <u>dass Herr Glaser kurzatmig ist:</u> Als Pflegende muss sie den Patienten beobachten. Kurzatmigkeit ist ein ernst zu nehmender Hinweis auf eine Komplikation z. B. eine Herzinsuffizienz, Bronchitis, Pneumonie usw. Frau Kuzu weiß um die Dringlichkeit dieser Beobachtung.
 - An dieser Stelle könnte noch einmal auf die Maßnahmen eingegangen werden, die nach dieser Beobachtung von Pflegehelfenden erwartet werden (→ INA-Pflege-Toolbox 1, Modul: Beobachtung, 5. Baustein, LE4 Atmung und INA-Pflege-Toolbox 1., Modul: Pflegedokumentation).
- <u>auch noch nicht abgeräumt:</u> Wenn Routineaufgaben, wie das Abräumen des Geschirrs, noch nicht erledigt sind, bedeutet das, dass ein Arbeitsablauf zeitlich nicht eingehalten wird. In der Folge entsteht Zeitdruck. Außerdem ist Unordnung ein visueller Stressor.

- <u>Telefon klingelt:</u> Lärm ist ein Stressfaktor. Das Klingeln wird in der Regel als Alarmsignal wahrgenommen und erzeugt den Druck, dem Bedarf (des Anrufers) nachzukommen.
- <u>wandert wieder barfuß:</u> Eine Patientin/ Bewohnerin scheint desorientiert zu sein. Frau Kuzu erlebt das nicht das erste Mal (<u>wieder</u>). Desorientierung kann eine gefährliche Situation herbeiführen. Es ist notwendig, die Situation zeitnah zu sichern (Frau Nowak ins Zimmer bringen oder in den Aufenthaltsraum).
- <u>barfuß:</u> Frau Nowak braucht schnell Hilfe, da sie sich sonst erkälten oder ausrutschen könnte.
- <u>ruft ständig nach ihrem Sohn:</u> Auch hier verstärkt die Wiederholung das akustische Signal. Es ist laut. Auch wenn Frau Kuzu nicht gemeint ist, ist der Ruf nach dem Sohn ein akustischer Reiz, den das Bewusstsein herausfiltern und bewerten muss.

2. Aufgabe: Detektivarbeit: Was wird nicht gesagt – und könnte trotzdem wichtig sein? Schreiben Sie Ihre Ideen in die Grafik.



Durchführungshinweis:

Die Detektivarbeit besteht darin, über den Text hinaus zu denken. Die Aufmerksamkeit für das Gesagte und das Nicht-Gesagte (das Implizite/das Mitgesagte) soll mit dieser Übung geweckt werden.

Die Frage "Was wissen wir über Fatma Kuzu?" kann eine Hilfestellung sein, aktiv über Frau Kuzu nachzudenken.

Lösungsvorschlag:

- Fatma Kuzu scheint allein zu sein oder nimmt ihre Kollegen nicht wahr.
- Fatma Kuzu nimmt viele unterschiedliche akustische Reize wahr (Telefon, Ruf nach dem Sohn).
- Fatma Kuzu kennt die Menschen auf der Station gut. Sie kennt die Geschichte von der verstorbenen Frau Glaser und sie weiß, dass es sich bei dem Namen, den Frau Nowak immer wieder ruft, um deren Sohn handelt.

Eine weitere Anregung, um über das Gesagte hinauszudenken, wäre auch die Frage: Was wissen wir nicht?

- Wie viele Patienten muss Fatma Kuzu betreuen?
- Ist sie verheiratet?
- Hat sie Kinder?
- Gibt es Probleme im Team? (das Gefühl, allein zu sein, kann auch auf einen Pflegenotstand auf der Station zurückzuführen sein)
- Ist Fatma Kuzu Muslimin?

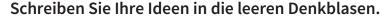
Auswertungshinweis:

Vielleicht äußert ein Kursteilnehmer, dass der Name Fatma Kuzu ein Hinweis auf Frau Kuzus Religionszugehörigkeit sein könnte: "Fatma Kuzu könnte Muslimin sein". Diese Information kann die Lernenden dazu anregen, selber über das Nicht-Gesagte nachzudenken. Es ist aber wichtig, darauf hinzuweisen, dass es sich um eine Vermutung handelt. Wir wissen nicht, ob Frau Kuzu Muslimin ist. Als Lehrkraft können Sie an dieser Stelle einen Diskurs zum Thema "Interkulturalität" eröffnen: Fatma Kuzu ist <u>vermutlich</u> Muslimin. (→ INA-Pflege-Toolbox 2, Modul: Interkulturelle Herausforderungen, BS 2. Transkulturelle Kompetenz in der Pflege, LE Selbstreflexion: Meine Einstellung zu Fremden)

<u>Wenn</u> Fatma Kuzu Muslimin ist, <u>könnte</u> die Körperpflege eines älteren deutschen Mannes vor ihrem kulturellen Hintergrund/Empfinden/Verständnis von Nähe und Distanz problematisch sein (möglicher Stressor).

Auch die Arbeit in einer christlichen/katholischen Einrichtung (St. Maternus) könnte dann ein möglicher Stressor sein.

3. Aufgabe: Was könnte Fatma Kuzu denken?





Durchführungshinweis:

Die 2. und 3. Aufgabe dienen dazu, die Lernenden für die Wahrnehmung einer anderen Person zu sensibilisieren. Um die Lernenden anzuregen, sich in andere Personen hineinzuversetzen, sollen sie die Stresssituation nun auch auf das eigene Erleben anwenden. Die Frage "Wie empfinden Sie die Situation?" kann hierbei helfen.

Lösungsvorschlag:

- Herr Glaser erzählt immer dasselbe. Das mit seiner Frau tut mir so leid.
- Heute ist wieder viel los. Aber eins nach dem anderen.
- Warum geht denn niemand ans Telefon?
- 4. Aufgabe: Es gibt verschiedene Arten von Stressoren.



a) Sehen Sie sich die Grafik an und besprechen Sie die 4 Felder.



- b) Sehen Sie sich noch einmal die Stressoren an, die Sie im Text gefunden haben.
- c) Ordnen Sie nun diese Stressoren den 4 Feldern zu.
- d) Fallen Ihnen noch andere Stressoren ein? Schreiben Sie Ihre Ideen in die Tabelle.

Lösung zu c):

- Physikalisch-chemische Stressoren: Lärm (Klingeln des Telefons, Rufen)
- Mentale Stressoren: Zeitdruck, qualitative Überforderung (Einschätzung der Symptomatik von Herrn Glaser), quantitative Überforderung (zu viel auf einmal: Telefon, Geschirr)
- <u>Psychische Stressoren:</u> berufliches Überschreiten von Schamgrenzen, Mitleid mit Herrn Glaser
- <u>Soziale Stressoren:</u> zu wenige Mitarbeiter (vgl. Bauer-Enders et al. 2012: 1222, vgl. Schuster/Haun/Hiller 2011)

Auswertungshinweis zu d):

In der beruflichen Pflege kann Stress auf unterschiedlichen Ebenen wirken:

- Physikalisch-chemische Stressoren/Physische Bedingungen: Umgebungsbedingungen: Lärm (Geräuschbelastung), Hitze, Kälte, Nässe, Lichtverhältnisse, Geruch, körperliche Erschöpfung, chemische Substanzen, Konfrontation mit Allergenen, giftige Stoffe und Drogen, Infektionsrisiko durch Krankheiten, Körperhaltung (ständiges Stehen, Arbeit über Kopf), Körperliche Anstrengung (Heben, Tragen, Lagern, Mobilisation), Hunger, Schmerz, Behinderung, Verletzung, technische Einrichtungen (z. B. Computerbildschirme), Werkstoffe, Mangel an einem notwenigen Stoffwechselfaktor, z. B. Schilddrüsenhormonmangel (Hypothyreose) oder Diabetes
- <u>Mentale Stressoren:</u> Leistungsstressoren: qualitative und quantitative geistige Überforderung und Unterforderung, fehlende Eignung und Kompetenz, Zeitdruck, Überstunden, mangelnde Planbarkeit flexibler Arbeitszeiten

große Intensität: hohe Konzentration/ Prüfungen, Daueraufmerksamkeit erforderlich, Rollenstressoren (Rollenüberforderung, Rollenkonflikt, Rollenambiguität);

Probleme in der Arbeitsorganisation: fehlendes bzw. falsches Material, unvollständige Informationen, mangelhafte Werkzeuge, häufige Arbeitsunterbrechungen und Störungen.

- <u>Psychische Stressoren:</u> Konflikte mit Mitmenschen, Konkurrenz, Angst, Enttäuschungen, fehlende Unterstützung, Trennung, Verlust, organisationale Bedingungen (erlebte organisationale Ungerechtigkeit z. B. Hierarchie, problematische Informationspolitik).
- <u>Soziale Stressoren:</u> schlechtes Betriebsklima, familiäre Probleme, häufig wechselnde Mitarbeiter, beengte Wohnverhältnisse, Isolation, soziale Konflikte im Umgang mit Vorgesetzen oder Kollegen, Selbstwertbedrohungen, Mobbing, Emotionsarbeit, Umgang mit schwierigen Patienten/Angehörigen, soziale Dichte (Überbelegung), soziale Isolation (Unterbelegung)

Positiver und negativer Stress

1. Aufgabe: Der Mediziner Hans Selye unterscheidet 2 Arten von Stress.



a) Lesen Sie den Text.

Es gibt 2 Arten von Stress:

Positiven Stress und negativen Stress.

Positiver Stress wird auch Eu-Stress genannt.

Eu-Stress haben wir bei beanspruchenden Situationen,

die uns aber nicht belasten.

Negativer Stress wird auch Dis-Stress genannt.

Dis-Stress haben wir in beanspruchenden Situationen,

die uns belasten.

b) Schneiden Sie die Kästchen aus.

Anstrengungen werden nicht als belastend empfunden.

Die Situation ist kontrollierbar.

Anstrengungen werden als belastend empfunden.

¦ Anstrengungen werden als └ Herausforderung, als "Kick" gesehen.

Die Situation ist mit Erfolg verbunden.

Die Situation wird als Überforderung empfunden.

Die Situation ist nicht kontrollierbar.



c) Kleben Sie die Kästchen in die richtige Spalte der Tabelle.

positiver Stress (Eu-Stress)	negativer Stress (Dis-Stress)

2. Aufgabe: Fatma Kuzu unterhält sich mit ihrer Kollegin Eva Taler.



- a) Lesen Sie den Dialog.
- b) Unterstreichen Sie die Wörter, die im Gespräch zwischen Eva und Fatma auf Stress hinweisen.

Fatma: "Puh, ich bin ganz schön geschafft und müde.

Heute habe ich meinen 8. Frühdienst in Folge.

Der Rücken ist verspannt und ich freue mich auf den Feierabend."

Eva: "Das kann ich gut verstehen.

Da bist du gerade ganz schön belastet.

Ich hatte in der letzten Zeit auch viel zu viel zu tun,

aber ich fühle mich gut dabei."

Fatma: "Warum? Was machst du?

Es hört sich eigentlich nicht gut an."

Eva: "Mein Freund hat mir einen Heiratsantrag gemacht.

Nun planen wir unsere Hochzeit.

Das macht wirklich Spaß."

Fatma: "Ach, du Glückliche!

Das ist ja

eine tolle Nachricht!"





- c) Besprechen Sie:
 - Haben die Kolleginnen Stress?
 - Wenn ja, worin unterscheidet sich der Stress der beiden Frauen?

3. Aufgabe: Stress ist nicht gleich Stress. Jede Situation ist anders.



a) Lesen Sie die Sätze in der Tabelle.



- b) Handelt es sich um positiven Stress oder um negativen Stress? Kreuzen Sie an.
- c) Besprechen Sie Ihre Entscheidungen.

Situation	positiver Stress	negativer Stress
Sie haben endlich Ihren Traumjob bekommen! An Ihrem ersten Arbeitstag sind Sie sehr aufgeregt.		
Morgen haben Sie eine wichtige Prüfung. Leider hatten Sie nur wenig Zeit zum Lernen.		
Ein Bewohner hat sich über sie beschwert. Die Stationsleitung möchte mit Ihnen sprechen.		
Ihr Kollege ist krank. Sie müssen schon wieder seine Nachtschicht übernehmen.		
Sie werden befördert und bekommen mehr Verantwortung.		
Ihr Antrag auf Teilzeitarbeit wird abgelehnt.		
Weil Sie viel über das Thema "Stressprävention" wissen, sollen Sie im Unterricht einen kleinen Vortrag halten.		

4. Aufgabe:	Dieses Blatt ist nur für Sie selbst Unten sehen Sie 2 Zeichen: Die Sonnenwolke steht für positiven Stress. Die Gewitterwolke steht für negativen Stress.
	a) Denken Sie an Ihren eigenen Lebensalltag.
	b) Schreiben Sie neben die Sonnenwolke, was in Ihrem Leben positiver Stress ist.
	c) Schreiben Sie neben die Gewitterwolke, was in Ihrem Leben negativer Stress ist.
	d) Erleben Sie mehr positiven oder mehr negativen Stress in Ihrem Lebensalltag? Sollten Sie etwas ändern?

Positiver und negativer Stress

1. Aufgabe: Der Mediziner Hans Selye unterscheidet 2 Arten von Stress.



a) Lesen Sie den Text.

Lösung:

Positiver Stress:

- Anstrengungen werden nicht als belastend empfunden.
- Die Situation ist kontrollierbar.
- Anstrengungen werden als Herausforderung, als "Kick" gesehen.
- Die Situation ist mit Erfolg verbunden.

Negativer Stress:

- Anstrengungen werden als belastend empfunden.
- Die Situation ist nicht kontrollierbar.
- Die Situation wird als Überforderung empfunden.

Auswertungshinweis:

Durch die Zuordnungsaufgabe soll den Lernenden zunächst bewusst gemacht werden, dass Stress kein einzelnes Gefühl ist, sondern sehr unterschiedliche Empfindungen umfassen kann.

Stress ist immer ein subjektives Erleben. Jeder Mensch hat einen eigenen, persönlichen Blick auf Situationen. Was bei dem Einen Stress auslöst, wird von dem Anderen als stressfrei oder gar motivierend empfunden. Das Stressempfinden hängt von der eigenen/persönlichen Bewertung ab (Seefeld 1989: 17).

2. Aufgabe: Fatma Kuzu unterhält sich mit ihrer Kollegin Eva Taler.



a) Lesen Sie den Dialog.



b) Unterstreichen Sie die Wörter, die im Gespräch zwischen Eva und Fatma auf Stress hinweisen.

- c) Besprechen Sie:
 - Haben die beiden Kolleginnen Stress?
 - Wenn ja, worin unterscheidet sich der Stress der beiden Frauen?

Lösung:

Fatma: "Puh, ich bin ganz schön geschafft und müde.

Heute habe ich meinen <u>8. Frühdienst in Folge</u>.

Der Rücken ist verspannt und ich freue mich auf den Feierabend."

"Das kann ich gut verstehen. Eva:

Da bist du gerade ganz schön belastet.

Ich hatte in der letzten Zeit auch viel zu viel zu tun,

aber ich fühle mich gut dabei."

Fatma: "Warum? Was machst du?

Es hört sich eigentlich nicht gut an."

Eva: "Mein Freund hat mir einen Heiratsantrag gemacht.

Nun planen wir unsere Hochzeit.

Das macht wirklich Spaß."

Fatma: "Ach, du Glückliche!

Das ist ja eine tolle Nachricht!"

3. Aufgabe: Stress ist nicht gleich Stress. Jede Situation ist anders.



Lesen Sie die Sätze in der Tabelle.



- b) Handelt es sich um positiven Stress oder um negativen Stress? Kreuzen Sie an.
- c) Besprechen Sie Ihre Entscheidungen.

Situation	positiver Stress	negativer Stress
Sie haben endlich Ihren Traumjob bekommen! An Ihrem ersten Arbeitstag sind Sie sehr aufgeregt.	×	
Morgen haben Sie eine wichtige Prüfung. Leider hatten Sie nur wenig Zeit zum Lernen.		×
Ein Bewohner hat sich über sie beschwert. Die Stationsleitung möchte mit Ihnen sprechen.		×
Ihr Kollege ist krank. Sie müssen schon wieder seine Nachtschicht übernehmen.		×
Sie werden befördert und bekommen mehr Verantwortung.	×	
Ihr Antrag auf Teilzeitarbeit wird abgelehnt.		×
Weil Sie viel über das Thema "Stressprävention" wissen, sollen Sie im Unterricht einen kleinen Vortrag halten.	(x)	(x)

4. Aufgabe: Dieses Blatt ist nur für Sie selbst...
Unten sehen Sie 2 Zeichen:





Die Sonnenwolke steht für positiven Stress.



Die Gewitterwolke steht für negativen Stress.

- a) Denken Sie an Ihren eigenen Lebensalltag.
- b) Schreiben Sie neben die Sonnenwolke, was in Ihrem Leben positiver Stress ist.
- Schreiben Sie neben die Gewitterwolke, was in Ihrem Leben negativer Stress ist.
- d) Erleben Sie mehr positiven oder mehr negativen Stress in Ihrem Lebensalltag? Sollten Sie etwas ändern?

Auswertungshinweis:

Gerade im Themenbereich "Stress" ist es wichtig, den Lernenden immer wieder Übungen zur Selbstreflexion anzubieten. Nur wer den Eigenanteil an Stresserfahrungen **be**greift, wird Präventionsmaßnahmen **er**greifen können. Die 4. Aufgabe dient der Selbstreflexion. Ist die Spalte neben der Gewitterwolke spontan vollgeschrieben worden und neben der Sonnenwolke sieht es eher leer aus, dann wird der/die Lernende sicher erkennen, dass eine Balance zwischen positiven Stress und negativen Stress hergestellt werden sollte. Eine solche erste Liste kann erhellend sein. Die Beantwortung der Frage: "Sollten Sie etwas ändern?" mit "Ja", regt sicherlich zu einer selbstständigen Fortführung der Lernsequenz an ("Was sollte ich ändern?" – "Wie kann ich etwas ändern").

Akuter und chronischer Stress

1. Aufgabe: Stress versetzt den Körper in Alarm.



Eine Stressreaktion kann akut oder chronisch sein.

- a) Lesen Sie den Text.
- b) Wo fängt der Stress für Frau Kuzu an und wo hört er auf? Markieren Sie die Stellen im Text mit rot.
- c) Wie sieht das bei Herrn Glaser aus?
 Wo fängt der Stress für ihn an und wo hört er auf?
 Markieren Sie die Stellen im Text mit grün.

Pflegerin Fatma Kuzu geht in das Zimmer von Herrn Glaser.

Herr Glaser liegt im Bett und bewegt sich nicht.

Er scheint nicht mehr zu atmen.

Frau Kuzu erschrickt und spricht Herrn Glaser sofort laut an:

"Herr Glaser?".

Sie greift nach seiner Hand, um seinen Puls zu fühlen.

Herr Glaser zuckt zusammen und öffnet die Augen.

Er hat auch einen Schreck bekommen

"Was schreien Sie mich denn so an?",

fragt er ärgerlich.

Frau Kuzu ist erleichtert und

lächelt Herrn Glaser an:

"Entschuldigung, Herr Glaser."



2. Aufgabe: Chronischer Stress ist lang andauernder Stress.



- a) Lesen Sie den Text.
- b) Markieren Sie alle Wörter im Text, die auf chronischen Stress hinweisen.

Fatma Kuzu fürchtet jeden Tag,

dass sie einen Patienten nicht richtig behandelt.

Sie hat Angst, einen Fehler zu machen oder etwas zu vergessen.

Es gibt ständig etwas, das sie schnell erledigen muss.

Immer wieder muss sie ihre Tätigkeiten unterbrechen.

Irgendetwas ist immer.

Früher ist sie gerne zur Arbeit gekommen,

jetzt würde sie oft lieber zu Hause bleiben.

Ihre Aufgaben belasten sie mittlerweile sehr.

3. Aufgabe: Worin besteht der Unterschied zwischen akutem und chronischem Stress?



a) Schreiben Sie Ursachen für akuten und chronischen Stress in die Tabelle.



STR-348

b) Sprechen Sie über die Unterschiede.

akuter Stress	chronischer Stress
• gefährliche Situation (z. B. Unfall)	• ständige Belastung im Beruf

Akuter und chronischer Stress

1. Aufgabe: Stress versetzt den Körper in Alarm.



Eine Stressreaktion kann akut oder chronisch sein.

- Lesen Sie den Text.
- b) Wo fängt der Stress für Frau Kuzu an und wo hört er auf? Markieren Sie die Stellen im Text mit rot.
- c) Wie sieht das bei Herrn Glaser aus? Wo fängt der Stress für ihn an und wo hört er auf? Markieren Sie die Stellen im Text mit grün.

Durchführungshinweis:

Es empfiehlt sich, den Text auf einer Overhead-Folie oder durch einen Beamer an die Wand zu bringen, damit die Lernenden zusammen die Stellen finden und einheitlich in ihren Texten markieren können.

Lassen Sie die Lernenden im Anschluss weitere Beispiele für Stress finden, dem Pflegebedürftige im Krankenhaus oder im Pflegeheim ausgesetzt sind (z. B. vor einer bevorstehenden Operation oder einem Umzug in ein anderes Zimmer, wenn ein neuer Mitbewohner einzieht oder eine anstehende Feier mit vielen Besuchern bevorsteht usw.).

Siehe hierzu auch die Beispiele in anderen Lerneinheiten: → INA-Pflege-Toolbox 2b, Modul Stress, BS 1, LE 2 und LE 3.

Außerdem bietet es sich an, an dieser Stelle das Thema Vitalzeichenkontrolle noch einmal zu besprechen (→ INA-Pflege Toolbox 1, Modul Beobachten, BS 5, LE 1-5). Auch das Thema Notfallmaßnahmen ("Was mache ich in so einer Situation?") kann hier angesprochen werden.

Auswertungshinweis:

Mit dieser Aufgabe soll bewusst gemacht werden, dass es immer mehrere Perspektiven auf ein Geschehen geben kann. Nicht nur Pflegekräfte können Stress haben, sondern auch die zu Pflegenden.

Lösungsvorschlag:

Pflegerin Fatma Kuzu geht in das Zimmer von Herrn Glaser.

Herr Glaser liegt in seinem Bett und bewegt sich nicht.

Er scheint nicht mehr zu atmen.

Frau Kuzu erschrickt (Stressanfang Frau Kuzu) und spricht Herrn Glaser sofort laut an: "Herr Glaser?".

Sie greift nach seiner Hand, um seinen Puls zu fühlen.

Herr Glaser zuckt zusammen (Stressanfang Herr Glaser) und öffnet die Augen.

Er hat auch einen Schreck bekommen.

"Was schreien Sie mich denn so an?", fragt er ärgerlich.

Frau Kuzu ist erleichtert (Stressende Frau Kuzu) und lächelt Herrn Glaser an: "Entschuldigung, Herr Glaser." (Stressende Herr Glaser)

2. Aufgabe: Chronischer Stress ist lang andauernder Stress.



- a) Lesen Sie den Text.
- b) Markieren Sie alle Wörter im Text, die auf chronischen Stress hinweisen.

Lösung:

Fatma Kuzu fürchtet jeden Tag,

dass sie einen Patienten nicht richtig behandelt.

Sie hat Angst, einen Fehler zu machen oder etwas zu vergessen.

Es gibt ständig etwas, das sie schnell erledigen muss.

<u>Immer wieder</u> muss sie ihre Tätigkeiten unterbrechen.

Irgendetwas ist immer.

Früher ist sie gerne zur Arbeit gekommen,

jetzt würde sie oft lieber zu Hause bleiben.

Ihre Aufgaben belasten sie mittlerweile sehr.

3. Aufgabe: Worin besteht der Unterschied zwischen akutem und chronischem Stress?



a) Schreiben Sie Ursachen für akuten und chronischen Stress in die Tabelle.



b) Sprechen Sie über die Unterschiede.

akuter Stress	chronischer Stress
 gefährliche Situation (z. B. Unfall) gefährliche Situation Hochzeit vorbereiten schreiendes Kind Unfall Unfallzeuge Feier Umzug Rede halten Prüfung 	 ständige Belastung im Beruf ständige Belastung in der Familie: mehrere Kleinkinder/Mehrlings- geburten/weinendes, schreiendes Kind über längeren Zeitraum (Monate) chronischer Schlafmangel häusliche Pflege eines Angehörigen Trennung Todesfall

Auswertungshinweis:

- Ziel ist es, akuten Stress von chronischem Stress unterscheiden zu können.
 Für das Verständnis von Stressentstehung und Stressauswirkungen ist diese Kenntnis wesentlich.
- **Akuter Stress** ist kurzer Stress, der wieder vorübergeht. Er hat einen Anfang und ein Ende.
- Nach akutem Stress sollte eine Erholungsphase erfolgen.
- Akuter Stress kann positiv empfunden werden, als "Kick".
- Er kann aber durchaus auch negativ empfunden werden, als "Schrecken".
- **Chronischer Stress** ist Dauerstress. Die belastenden Umstände halten längerfristig an.
- Wenn es keine Erholungsphasen gibt, werden die Energiereserven des Menschen verbraucht. Der Mensch fühlt sich gestresst.
- Chronischer Stress wird am Anfang oft nicht als Gefahr wahrgenommen. Erste Symptome (→ INA-Pflege-Toolbox 2b, Stress, BS 1, LE 2) werden oft ignoriert.
- Mit Anhalten der Beschwerden wird Stress als negativ empfunden.
- Erste Beschwerden bzw. Symptome manifestieren sich zu ernsthaften chronischen Krankheiten

Modul: S

Stress und Belastungen im Beruf

Baustein:

- 2. Stressgeschehen
- **Lerneinheiten:** Stressreaktionen
 - Die Physiologie von Stress: Was läuft im Körper ab?
 - Stressmodelle nach Selye und Lazarus
 - Erwartungen und Stress
 - · Hierarchie und Mobbing

Fachkompetenz: Die Lernenden

- erklären die Kampf-oder-Flucht-Reaktion und die Erstarren-Flucht-Kampf-Reaktion.
- erklären, was bei Stress im Körper passiert. Dabei beschreiben sie die Bedeutung des Hypothalamus'.
- nennen Abkürzungen zu den Begriffen Puls, Temperatur, Blutdruck, Sauerstoff, Blutzucker und Handzeichen.
- beschreiben, was ein Modell ist.
- erklären die drei Phasen des allgemeinen Reaktions-Musters auf Stress nach Selye.

Lernziele

- erklären das Transaktionale Stressmodell nach Lazarus.
- beschreiben, was Perfektionismus ist und beurteilen, inwieweit dieser ein Stressor ist.
- erklären den Begriff Mobbing als schleichenden Prozess.
- nennen den Kontakt zum Mobbing-Telefon als eine Handlungsoption im Mobbingfall.

Sozialkompetenz: Die Lernenden

- entwickeln gemeinsam Handlungsmöglichkeiten im Mobbingfall.
- üben gemeinsam ein Gespräch mit dem Mobbing-Telefon.

Selbstkompetenz: Die Lernenden

- reflektieren eigene Verpflichtungen.
- reflektieren eigene und fremde Erwartungen.

Inhaltliche Schwerpunkte

- Allgemeines Reaktions-Muster auf Stress nach Selye
- Transaktionales Stressmodell nach Lazarus
- Mobbing
- Mobbing-Telefon

Didaktischmethodische Hinweise

- Tafelbildvorlagen zu den Abläufen im Körper bei Stress (LE 2)
- ggf. Test zum Perfektionismus anbieten unter: https://www.palverlag.de/perfektionismus-test.php (LE 4)
- Zeichnung eines Organigramms (LE 5)
- Brainwriting zur Ideensammlung zu Handlungsoptionen im Mobbingfall (LE 5)

Zeithorizont: ca. 6 3/4 Zeitstunden

- für die Bearbeitung der Aufgabe zu möglichen Unterschieden im Stressverhalten von Männern und Frauen den zweiten Textabschnitt für die Lernenden kopieren (vgl. Dozenten-AB) (LE 1)
- ggf. Scheren (LE 3)
- ggf. Internetzugang ermöglichen (LE 4)
- Brainwritingblätter mit Tabelle für die Lernenden zur Verfügung stellen (LE 5)

weiterführende Hinweise

Zu Stressmodellen:

• Hofmann, Irmgard (2010): Stress-und Burnoutprävention in der Pflege für die Aus-,Fort-und Weiterbildung. Pflegiothek. Berlin. Cornelsen

Zum Perfektionismus:

- Spitzer, Nils (2016): Perfektionismus und seine vielfältigen psychischen Folgen.
- Bonelli, Raphael M. (2014): Perfektionismus: Wenn das Soll zum Muss wird. München: Pattloch-Verlag.

Stressreaktionen

1. Aufgabe:	fgabe: Manche Reaktionen auf Stress sind sehr alt. Früher verhielten sich die Menschen in Gefahr ähnlich, wie wir heute. a) Wie reagieren Menschen, wenn ihnen ein Löwe begegnet? Kreuzen Sie die Reaktionen an, die Sie vermuten.		
		Menschen, die einem Löwen begegnen bieten ihre Freundschaft an. verstecken sich. fliehen. stellen sich tot. verhandeln. kämpfen.	

2. Aufgabe: Wir verhalten uns in gefährlichen Situationen nach einem Muster.



nennt das Verhaltensmuster bei Gefahr fight-or-flight response.

Das bedeutet Kampf-oder-Flucht-Reaktion.

Der Forscher Walter Cannon

a) Diskutieren Sie:
In welchen Situationen kämpfen Menschen
und in welchen Situationen fliehen sie?

 b) Der Forscher Jeffrey Gray ergänzte das Modell um die Reaktion Erstarren (freeze).
 Diskutieren Sie, was er damit meint?

3. Aufgabe: Kämpfen oder fliehen wir heute auch noch?



a) Lesen Sie den Text.



STR-356

 b) Ordnen Sie dann die Aussagen und Gedanken in der Tabelle den 3 Reaktionen zu: Flucht, Kampf oder Erstarren.
 Kreuzen Sie an.

c) Diskutieren Sie das Ergebnis in der Gruppe.

Kurz vor Weihnachten ruft Stationsleiterin Eva Kaminski ihr Team zusammen. Sie muss den Dienstplan schreiben, aber es gibt ein Problem.

Eva: "Ich habe mir Eure Wünsche für die Feiertage angesehen.
Leider möchten alle an Weihnachten frei haben
und keiner von Euch möchte arbeiten.
Kann nicht auch jemand über Silvester frei nehmen
und an Weihnachten arbeiten?
Ihr müsst Euch einigen."

	Flucht	Kampf	Erstarren
Herbert sagt: "Verdammt nochmal, ich arbeite am längsten auf dieser Station. Da habe ich das Recht, zuerst die freien Tage festzulegen."			
Katrin denkt: "Bloß keinen Ärger kriegen, sonst verliere ich noch meine Stelle. Ich warte lieber ab, wie sich die anderen einigen."			
Fatma sagt: "Meine Eltern kommen über die Feiertage. Ich habe sie lange nicht gesehen. Das müsst Ihr schon verstehen, dass ich Weihnachten frei haben will."			
Eva sagt: "Ach, es klingelt – ich muss zu Frau Weber auf die 8. Einigt Euch, mir ist es eigentlich egal."			

4. Aufgabe: Frauen und Männer haben ein unterschiedliches Stressverhalten.



a) Lesen Sie den Text.



b) Diskutieren Sie den Text in der Gruppe: Glauben Sie, dass die Wissenschaftler Recht haben?



c) Schreiben Sie ihre Ergebnisse in die Tabelle.

2000 veröffentlichte eine Gruppe von Wissenschaftlern einen Artikel.

Darin wird beschrieben,

dass Männer und Frauen unterschiedlich

in **fight-or-flight**-Situationen reagieren.

Zwar haben Frauen auch eine **fight-or-flight**-Reaktion.

In gefährlichen Situationen neigen sie aber eher dazu,

sich einer Gruppe anzuschließen.

Dieses Verhalten wird als **tend-and-befriend**-Verhalten bezeichnet,

was für "sich kümmern" und "Freundschaft anbieten" steht.

PRO:	KONTRA:
Ich glaube, dass die Wissen-	Ich glaube nicht, dass die Wissen-
schaftlicher recht haben, weil	schaftlicher recht haben, weil

Stressreaktionen

1. Aufgabe: Manche Reaktionen auf Stress sind sehr alt. Früher verhielten sich die Menschen in Gefahr ähnlich, wie wir heute.





a) Wie reagieren Menschen, wenn ihnen ein Löwe begegnet? Kreuzen Sie die Reaktionen an, die Sie vermuten.

Notieren Sie in ganzen Sätzen, warum sich Menschen so verhalten?

Lösung zu a):

angekreuzt werden sollten: fliehen, verstecken sich, kämpfen

Lösungsvorschlag zu b):

Menschen verhalten sich so, weil sie überleben wollen. Menschen verhalten sich so, weil sie sich retten wollen.



2. Aufgabe: Wir verhalten uns in gefährlichen Situationen nach einem Muster. Der Forscher Walter Cannon nennt das Verhaltensmuster bei Gefahr fight-or-flight response. Das bedeutet Kampf-oder-Flucht-Reaktion.

- Diskutieren Sie: In welchen Situationen kämpfen Menschen und in welchen Situationen fliehen sie?
- b) Der Forscher Jeffrey Gray ergänzte das Modell um die Reaktion Erstarren (freeze). Diskutieren Sie, was er damit meint?

Auswertungshinweis:

Die Beschreibung des fight-or-flight response (nach dem US- amerikanischen Physiologen Walter Cannon 1932) – die Kampf-oder-Flucht Reaktion - bezieht sich auf die urmenschliche Reaktion in Gefahrensituationen zu kämpfen oder zu fliehen. Wie sich der Mensch in der jeweiligen Situation entscheidet, hängt von bewussten und unbewussten Prozessen ab und der Einschätzung, welche Reaktion für diese Situation die höchste Überlebenschance bietet.

Die physiologischen Abläufe, bei denen im Endeffekt Adrenalin und Noradrenalin ausgeschüttet werden, liefern die Energie, um sich in lebensbedrohenden Situationen lebenssichernd zu verhalten. Die für diese Aktionsphase nicht notwenigen Körperfunktionen werden zurückgestellt (Verdauung, Sexualität etc.)(→ Stress, BS 2, LE 3).

1988 ergänzte Jeffrey Alan Gray das Modell um die Freeze-Phase. Diese beschreibt das Erstarren mit erhöhter Aufmerksamkeit (Hypervigilanz) und der Unfähigkeit, sich zu bewegen. Der Grund hierfür ist die Hoffnung, z.B. vom Raubtier übersehen zu werden.

Es ist möglich, die Verhaltensweise "sich verstecken" unter dem Aspekt der Bewegungslosigkeit zu fassen – also unter freeze, denn wer sich versteckt – bleibt leise und erhofft sich durch Bewegungs- und Geräuschlosigkeit nicht aufzufallen.

3. Aufgabe: Kämpfen oder fliehen wir heute auch noch?



Lesen Sie den Text.



- b) Ordnen Sie dann die Aussagen und Gedanken in der Tabelle den 3 Reaktionen zu: Flucht, Kampf oder Erstarren. Kreuzen Sie an.
- Diskutieren Sie das Ergebnis in der Gruppe.

Lösung:

Herbert – Kampf | Katrin – Erstarren | Fatma – Kampf | Eva – Flucht

4. Aufgabe: Frauen und Männer haben ein unterschiedliches Stressverhalten.



a) Lesen Sie den Text.



b) Diskutieren Sie den Text in der Gruppe: Glauben Sie, dass die Wissenschaftler Recht haben?



c) Schreiben Sie ihre Ergebnisse in die Tabelle.

Durchführungshinweis:

Die Herausforderung bei dieser Aufgabe besteht darin, eigene Argumente zu formulieren und die eigene Meinung zum Ausdruck zu bringen. Es wird sich herausstellen, dass manche Argumente gewichtiger und überzeugender wirken als andere, und es auch eine Rolle spielt, wer die Argumente äußert. Selten wird eine Aussage von Wissenschaftlern hinterfragt.

Im ersten Textteil (Taylor et al. 2000) entsteht der Eindruck, dass Männer und Frauen grundsätzlich unterschiedlich in Stresssituationen handeln und Männer die tend-und befriend Reaktion, also die sozialere Reaktionsvariante auf Stressreize, nicht anwenden.

Im zweiten Textteil (von Dawans 2014) (siehe unten), den sie später ausgeben, stellt sich aber heraus, dass auch Männer in Stresssituationen sozial agieren.

Wenn die Diskussion nicht in Gang kommt, dann provozieren Sie ruhig ein bisschen:

Haben die Wissenschaftler nur deshalb Recht, weil es Wissenschaftler sind?

Sie können darauf hinweisen, dass eine Forscherin, Bernadette von Dawans, diesen Forschungsergebnissen von Shelley E. Taylor widerspricht (Dawans 2014).

Ziel ist es, die Lernenden für Kritik zu sensibilisieren. Auch wissenschaftliche Aussagen müssen nicht einfach übernommen werden, sondern dürfen und müssen einer Prüfung standhalten. Oft gibt es Gegenmeinungen, die zu neuen Forschungen anregen. In dieser Diskussion gibt es kein Richtig oder Falsch – sie bietet aber neue Denkansätze. Ein Nebeneinander von Pro- und Kontra-Argumenten kann friedlich existieren.

Auswertungshinweis:

Einige Lösungsvorschläge dienen der Provokation und Anregung der Diskussion:

PRO: Ich glaube, dass die Wissen- schaftlicher recht haben, weil	KONTRA: Ich glaube nicht, dass die Wissenschaftlicher recht haben, weil
sie Ergebnisse haben, um das zu be- legen. Schlieβlich sind das Wissenschaftler.	fight- and flight- response automa- tisch erfolgt. Da bleibt keine Zeit für lange Gespräche mit einem Löwen.
Frauen nicht so schnell sind wie Männer und sich was anderes ausden- ken müssen, gerade wenn sie Kinder dabei haben.	Stress stets aggressives Verhalten hervorruft.
Frauen mit Kindern nicht flüchten können.	auch Männer soziales Annäherungs- verhalten als unmittelbare Konsequenz von Stress zeigen.
Frauen klüger agieren als Männer.	nur für alte, schwache oder langsa- me Männer die tend-and befried-Re- aktion relevant ist.

Geben Sie den letzten Textabschnitt als Lösungstext nach Bearbeiten der 4. Aufgabe c) aus:

Ein Forschungsteam aus Freiburg um Bernadette von Dawans (2014) hat nun festgestellt, dass diese Aussage so nicht stimmt. Ihre wissenschaftlichen Ergebnisse zeigen, dass auch Männer sozial orientiert unter Stress reagieren können und ein "soziales Annäherungsverhalten" zeigen.

Die Physiologie von Stress: Was läuft im Körper ab?

die wir nicht bewusst steuern können. Wie fängt das an?		
a) Lesen Sie den Text.		
b) Setzen Sie aus den Silben in den Kästchen ein Wort zusammen. Schreiben Sie das Wort auf die Linie.		
Von den or ga nen Sin nes kommen		
ze Rei beim Gehirn an.		
Das hirn Ge entscheidet ganz schnell:		
Ist dieser Reiz ein or Stress ?		
Wenn das Gehirn diese Frage mit "ja" beantwortet,		
produziert der		
Die Stresshormone lösen verschiedene ti on Re ak en aus.		
c) Sie erarbeiten mit Ihrer Lehrerin/Ihrem Lehrer ein Tafelbild zum Thema: Die Abläufe im Körper bei Stress. Denken Sie mit und fragen Sie, wenn Sie etwas nicht verstehen! Übertragen Sie das Bild, das an der Tafel entsteht,		

auf das Arbeitsblatt.

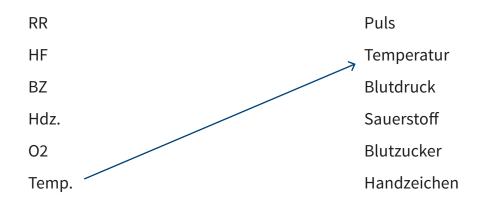


2. Aufgabe: Manchmal muss man Abkürzungen kennen.



Sie begegnen uns in der Pflegedokumentation und in Überwachungsprotokollen.

a) Welcher Begriff gehört zu welcher Abkürzung? Verbinden Sie.



b) Lesen Sie den Text.

Das Telefon klinge	lt.		
Fatma Kuzu nimm	t den Hörer ab und meldet sich.		
Dr. Meinhard:	"Ah, Frau Kuzu. Guten Tag!		
	Herr Gruber ist gerade von unserer Station auf ihre		
	Station verlegt worden. Er war sehr aufgeregt.		
	Wie geht es ihm denn jetzt?"		
Fatma:	"Er ist noch immer sehr aufgeregt.		
	Die neue Umgebung macht ihm Angst."		
Dr. Meinhard:	"Haben Sie schon seine Vitalzeichen kontrolliert?		
	Wie war denn sein Blutdruck?"		
Fatma.	"·		
Dr. Meinhard:	"Und sein Puls?"		
Fatma:	" ———		
Dr. Meinhard:	"Wurde auch nochmal sein Blutzucker kontrolliert?"		
Fatma:	"		
	Aber er hatte"		
Dr. Meinhardt:	"Gut, ich komme gleich vorbei. Danke Frau Kuzu.		
	Hoffentlich beruhigt er sich bald wieder.		
	Aber bei Ihnen ist er ja in den besten Händen.		
	Bis gleich."		



c) Füllen Sie die Lücken im Text mit den Informationen aus der Pflegedokumentation.

Name: Manfred Gruber								
Datum	Uhrzeit	RR	HF	Temp.	BZ	Hdz.		
30.05.2018	15:00	150/85	90	37,8	-	IG		



d)	Worauf deuten die Vitalwerte von Herrn Gruber hin?
	Schreiben Sie einen vollständigen Satz.

3. Aufgabe: Erinnern Sie sich noch an das Tafelbild?



Schreiben Sie die wichtigsten Reaktionen des Körpers bei Stress in die Kästen.

Nutzen Sie dafür auch den Text in der 2. Aufgabe.

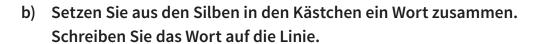
Die Physiologie von Stress: Was läuft im Körper ab?

1. Aufgabe: Bei Stress laufen in unserem Körper viele Dinge ab, die wir nicht bewusst steuern können. Wie fängt das an?











c) Sie erarbeiten mit Ihrem Lehrer/Ihrer Lehrerin ein Tafelbild zum Thema: Die Abläufe im Körper bei Stress. Denken Sie mit und fragen Sie, wenn Sie etwas nicht verstehen! Übertragen Sie das Bild, das an der Tafel entsteht, auf das Arbeitsblatt.

Lösung zu b):

Sinnenorganen | Reize | Gehirn | Stressor | Körper | Reaktionen

Durchführungshinweis:

Anatomische Grundkenntnisse und physiologische Abläufe sind komplex und verlangen den Lernenden einiges an Vorstellungsvermögen ab. Die Erstellung eines Tafelbildes ist hilfreich, den Prozess des Verstehens Schritt für Schritt dynamisch zu begleiten und zu dokumentieren.

Eine Einführung zur Gestaltung eines dynamischen Tafelbildes finden Sie hier:

→ INA-Pflege Toolbox 2, Beiheft: Das Tafelbild.

Grundsätzlich gilt: Ohne Ihre Anleitung geht es nicht! Sie müssen jeden Schritt der Bildentwicklung begleiten und das Verstehen der einzelnen Abschnitte sichern.

Wenn eine dreiflügelige Tafel zur Verfügung steht, bietet sich der linke Flügel für Wiederholungen an – der rechte für neue Informationen (siehe unten, Flügel in grau). Diese Einteilung der Tafel kann allerdings bei Lernenden mit Grundbildungsdefiziten zu einer Überforderung führen. Tafelbild (Schritt 4) zeigt ein Tafelbild ohne Seitenflügel.

Haben Sie keine Dreiteilung, dann nutzen Sie nur das Haupttafelbild in der Mitte (siehe Beispiel Tafelbild 2).

Beginnen Sie mit den **Stressoren** (siehe Tafelbild, 1. Schritt) auf der linken Seite der Tafel (das Tafelbild folgt der Leserichtung des Auges). In einer interaktiven Form der Tafelbilderstellung können Sie mit den Lernenden (noch einmal) über Stressoren sprechen (\Rightarrow INA-Pflege Toolbox 2, Stress, BS 1, LE 2). Dieses Wissen wird allerdings an dieser Stelle vorausgesetzt.

Die Überschrift informiert über das Thema der Unterrichtseinheit (UE). Dieses kann als zentrale Frage formuliert werden (Was passiert im Körper bei Stress?) oder als Titel (Die Abläufe im Körper bei Stress).

Bilder/Zeichnungen lockern das Tafelbild auf, schaffen "optische Ankerreize" (Penzel 2016: 4) und steigern die Aufmerksamkeit (Prägnanz). Wer also in der Lage ist, ein Gehirn und eine Niere plus Nebenniere an die Tafel zu malen, kann das Lernen so visuell unterstützen. Gerade anatomische Formen prägen sich so am leichtesten ein. Auch wenn Ihre Zeichnung zur guten Stimmung im Unterricht beiträgt, nehmen Sie das als Auflockerung. Hauptsache ist, dass die Lernenden erkennen, was Sie angezeichnet haben.

Ein Tafelbild sollte allerdings nicht mit Bildern überfrachtet werden.

Gängige Abkürzungen (RR, BZ) und Zeichen, die auch in der Pflegedokumentation verwendet werden (RR↑ oder RR 120/80, BZ: 102) und gelernt bzw. bekannt sein müssen, können durch die gemeinsame Erarbeitung eines Tafelbildes eingeführt, verinnerlicht und gefestigt werden.

Hinweis zur Binnendifferenzierung:

Wie viel Information Sie in das Tafelbild aufnehmen wollen und wie detailliert Sie die Anatomie des Gehirns (der Zusammenhang von Hypothalamus, Hypophyse und Hormonsystem) oder der Niere und Nebenniere (Mark und Rinde) behandeln wollen, hängt von Ihrem Lernziel und dem Lernniveau der Lernenden ab.

Lernende unterschiedlicher Lernniveaus können mit einem gemeinsamen dynamischen Tafelbild arbeiten, wenn Zwischenschritte angeboten werden.

Ihr Unterrichtskonzept und Lernziel ist für das Resultat an der Tafel entscheidend. Die folgenden Tafelbilder sollen Ihnen helfen, Ihre Unterrichtsvorbereitung zu unterstützen. Hier geht es um die Entwicklung und Erstellung von Tafelbildern und nicht um die vollständige Wissensvermittlung. Diese obliegt Ihrer Kompetenz.

Lösungsvorschlag:

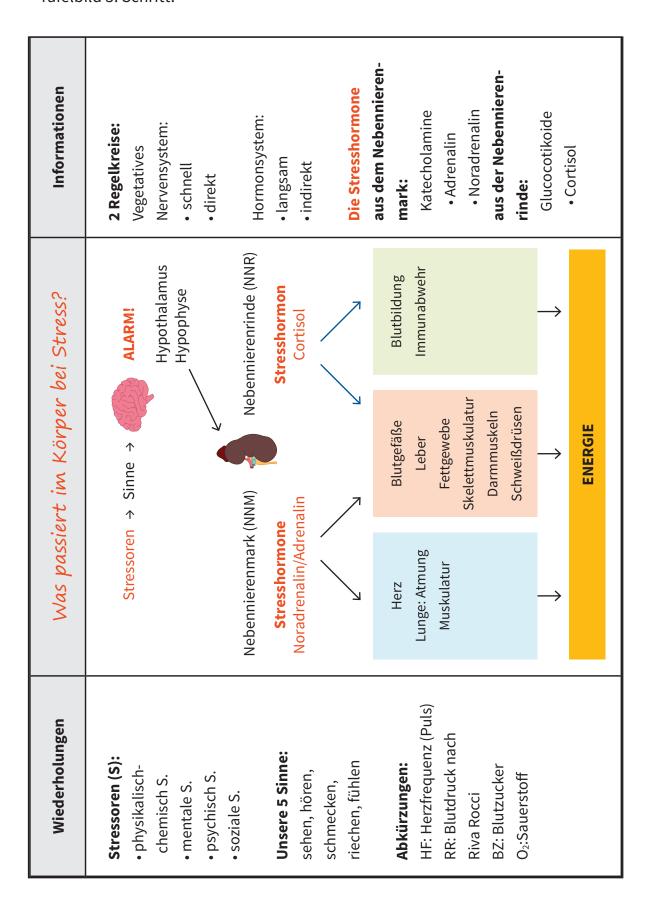
Tafelbild 1. Schritt:

Wiederholungen	Was passiert im Körper bei Stress?	Informationen
Stressoren (S): • physikalisch- chemisch S. • mentale S. • psychisch S. • soziale S.	Stressoren → Sinne ALARM!	
Unsere 5 Sinne: sehen, hören, schmecken, riechen, fühlen		

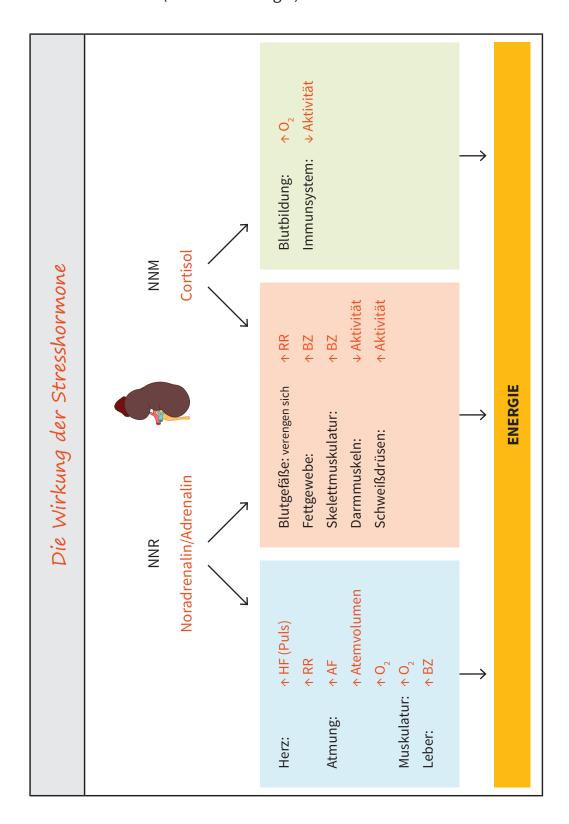
Tafelbild 2. Schritt:

Wiederholungen	Was passiert im Körper bei Stress?	Informationen
Stressoren (S): • physikalisch- chemisch S. • mentale S. • psychisch S. • soziale S. Unsere 5 Sinne: sehen, hören, schmecken,	Stressoren → Sinne Hypothalamus Hypophyse ACTH STH Nebenniere	2 Regelkreise: Vegetatives Nervensystem: • schnell • direkt Hormonsystem: • langsam • indirekt
riechen, fühlen	Noradrenalin Adrenalin Nebennierenrinde (NNR) Cortisol – Nebennierenmark (NNM)	

Tafelbild 3. Schritt:



Tafelbild 4. Schritt (ohne Seitenflügel) – Detailausschnitt:



Tafelbild 5. Schritt:

Informationen	2 Regelkreise: Vegetatives Nervensystem: • schnell • direkt Hormonsystem: • langsam • indirekt Die Stresshormone aus dem Nebennieren- mark: Katecholamine • Adrenalin • Noradrenalin • Noradrenalin • Noradrenieren- rinde: Glucocotikoide • Cortisol
bei Stress?	ALARM! Hypothalamus: Sympathikus/ACTH Stresshormon Glucocorticoide, z. B. Cortisol Blutbildung: Rote Blutkörperchen werden vermehrt ausgeschüttet. O ₂ + wird bereitgestellt Immunsystem: + Aktivität tät
passiert im Körper bei Stress?	inne → imperimentation in imperimentation
Was pas	Nebennierenmark (NNM) Stresshormone Noradrenalin/Adrenalin Herz: ↑HF (Puls) Atmung: () Erweiterung der Bronchien ↑AF ↑AF ↑AE ↑AE ↑AE ↑AE ↑AE ↑AE
Wiederholungen	 Stressoren (S): physikalisch-chemisch S. mentale S. psychisch S. soziale S. soziale S. tiechen, hören, schmecken, riechen, fühlen riechen, fühlen Abkürzungen: HF: Herzfrequenz (Puls) RR: Blutdruck nach Riva Rocci BZ: Blutzucker O2:Sauerstoff

Auswertungshinweis:

<u>Tafelbild 1. Schritt:</u> Der Körper wird durch einen oder mehrere Stressor(en) in Alarmbereitschaft versetzt. Damit der Organismus sich den ständigen Anforderungen anpassen und sie bewältigen kann, werden zahlreiche physiologische Reaktionen in Gang gesetzt:

Der Hypothalamus im Zwischenhirn funktioniert wie eine Schaltzentrale und koordiniert verschiedene Regelkreise (z. B. Blutdruck und Temperatur) und Verhaltensweisen (z. B. Sexualverhalten, Schlaf- und Wachrhythmus) und ist als hormonregulierendes Organ auch Teil des komplexen Hormonsystems.

<u>Tafelbild 2. Schritt:</u> Der Hypothalamus setzt u. a. das "releasing"- Hormon CRH frei, das die Hypophyse (Hirnanhangsdrüse) stimuliert, Hormone auszuschütten. Die Hormone der Hypophyse, ACTH und STH, und der sympathische Teil des Vegetativen Nervensystems (VN) wiederum stimulieren die Nebennieren, die sogenannten Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol bereitzustellen.

Ohne das Zusammenspiel von Hormonsystem und Vegetativem Nervensystem (VN) würde es die schnelle Energiebereitstellung für einen Kampf- oder Fluchteinsatz nicht geben.

Die Stresshormone wirken auf den gesamten Organismus, besonders auf Herz, Lunge (Atmung), Muskulatur, Leber, Gewebe und die Blutbildung. Das Gehirn wird besser durchblutet (hoher Grad an Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit). Die Pupillen erweitern sich.

<u>Tafelbild 3. Schritt und 4. Schritt (ohne Seitenflügel):</u> Die Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin führt zur Verengung der Blutgefäße, Erhöhung der Herzfrequenz (Tachykardie) und des Blutdrucks sowie zur Freisetzung von Glucose (auch: Glukose) – so steigt auch der Blutzucker.

Adrenalin und Noradrenalin wirken zudem auf das Atemzentrum. Um einem Sauerstoffmangel entgegenzuwirken, erweitern sich die Bronchien, wird die Atemfrequenz erhöht, die Blutgefäße enggestellt. Dadurch wird der Blutfluss beschleunigt, das Herz pumpt schneller (bessere Sauerstoffversorgung, O₂↑).

Die Pupillen erweitern sich.

Die Hypophyse schüttet vermehrt ACTH aus, welches die Nebennierenrinde stimuliert, Glucocorticoide (z. B. Cortisol) in den Blutkreislauf abzugeben.

Cortisol unterstützt die Wirkung von Adrenalin und führt über die Hemmung der Proteinsynthese zu einer Freisetzung von Aminosäuren und in Folge zur Bildung von Glucose in der Leber. Der Blutzucker steigt.

Energie wird durch Fettabbau gewonnen. Fettabbau in der Leber stellt Zucker für die Energiesynthese frei.

- Der Blutzucker steigt.
- Muskelspannung und Kraft sind erhöht.
- Der Schließmuskel kontrahiert.
- Der gestresste Mensch schwitzt vermehrt.
- Die Bronchien erweitern sich, die Atemfrequenz ist erhöht.
- Die Blutgefäße verengen sich.
- Endorphine (Glückshormone) werden ausgeschüttet.
- Cortisol wirkt auch auf die Blutbildung: Erythrozyten vermehren sich, dadurch
- erhöht sich der O₂ -Spiegel (bessere Sauerstoffversorgung).
- · Die Gerinnungsfähigkeit steigt.
- Cortisol wirkt entzündungshemmend und kontrolliert die Entzündungsreaktion.

Da alle lebensnotwendigen Körperfunktionen auf Hochtouren laufen, werden weniger wichtige Funktionen kurzzeitig heruntergefahren.

- Mangelnde Durchblutung an den Extremitäten kann zu kalten feuchten Händen und Füßen führen.
- Die Darmfunktion wird herabgesetzt.
- Der Mund wird trocken.
- Das Immunsystem wird zurückgefahren

Diese Reaktionen dienen der schnellen Energiebereitstellung und erhöhten Leistungsbereitschaft (fight or flight).

Adrenalin und Noradrenalin sorgen dafür, dass der Körper schnell auf neue Umweltanforderungen reagieren kann. Sie wirken speziell auf Lunge, Herz, Muskulatur und Leber.

Cortisol sorgt dafür, dass sich der Körper an die Umweltbedingungen anpassen kann.

Bei anhaltendem Stress wird der Cortisolspiegel generell erhöht. Cortisol soll den Blutzuckerspiegel (im Zusammenwirken mit Insulin) regulieren. Deshalb kann dauerhafter Stress ein Auslöser für Diabetes Typ II sein.

Cortisol wirkt Entzündungen entgegen und kontrolliert die Entzündungsreaktion. Ist der Cortisolspiegel dauerhaft erhöht, wirkt das immunsupressiv. Das Immunsystem wird unterdrückt und geschwächt. Häufige Infektionen und Ermüdungserscheinungen sind die Folge.

2. Aufgabe: Manchmal muss man Abkürzungen kennen. Sie begegnen uns in der Pflegedokumentation und in Überwachungsprotokollen.



- a) Welcher Begriff gehört zu welcher Abkürzung? Verbinden Sie.
- b) Lesen Sie den Text.
- c) Füllen Sie die Lücken im Text mit den Informationen aus der Pflegedokumentation.
- d) Worauf deuten die Vitalwerte von Herrn Gruber hin? Schreiben Sie einen vollständigen Satz.

Lösung (zu a):

RR = Blutdruck | HF = Puls | BZ = Blutzucker | Hdz. = Handzeichen | O_2 = Sauerstoff | Temp. = Temperatur

Lösung (zu c):

150/85 | 90 | Nein | leicht erhöhte Temperatur – 37,8

Lösungsvorschlag (zu d):

Die Vitalwerte von Herrn Gruber deuten darauf hin, dass er Stress hat. Der leicht erhöhten Temperatur muss allerdings nachgegangen werden. Sie könnte auch ein Anzeichen einer Infektion sein.

3. Aufgabe: Erinnern Sie sich noch an das Tafelbild? Schreiben Sie die wichtigsten Reaktionen des Körpers bei Stress in die Kästen.

Nutzen Sie dafür auch den Text in der 2. Aufgabe.

Lösung:

- Gehirn wird besser durchblutet
- Pupillen stellen sich weit
- trockener Mund
- Bronchien erweitert
- Schweißbildung
- bessere Sauerstoffversorgung
- Puls und Blutdruck steigen an
- Erhöhte Muskelkraft/ Muskelanspannung
- kalte feuchte Hände
- Verdauungstätigkeit wird gestoppt
- kontrahieren der Schließmuskeln
- erhöhte Gerinnungsfähigkeit
- kalte Füße

Stressmodelle nach Selye und Lazarus

1. Aufgabe:	Auf diesem Arbeitsblatt werden 2 Modelle vorgestellt, die Stress erklären.				
	a) Besprechen Sie:• Was ist ein Modell?• Wozu dienen Modelle?				
	b) Schreiben Sie Ihr	Ergebnis in 1-2 Sätzen auf.			
2. Aufgabe:	Der Stressforscher Hans Selye beschreibt ein allgemeines Reaktions-Muster auf Stress. Dieses besteht aus 3 Phasen: Alarm-Phase, Widerstands-Phase und Erschöpfungs-Phase.				
	 a) Lesen Sie die Sätze in den Feldern. b) Schneiden Sie die Felder aus. Es entstehen 6 Karten. c) Welche 2 Teile gehören zusammen? 				
	Ein Stressor löst akuten Stress aus.	Symptome treten als Warnsignale auf (z. B. Nackenschmerzen).	Der Stress hält lange an und ist intensiv.		
	Der Stress hält an. Es gibt kaum Erholungszeiten.	Es kommt zu einer körperlichen Stressreaktion, die sich bei Entwarnung zurückbildet.	Der Körper ist erschöpft. Es kann zu manifesten Erkrankungen kommen.		



- d) Welche Aussage passt zu welcher Phase? Ordnen Sie die ausgeschnittenen Karten den 3 Phasen zu.
- Kleben Sie die Karten in die Tabelle.

Alarm-Phase	
Resistenz-Phase	
Erschöpfungs- Phase	

3. Aufgabe: Nach Hans Selye benötigt jede Stressreaktion "Anpassungsenergie". Deshalb nennt er sein Modell



"Allgemeines Anpassungssyndrom (AAS)".



- a) Diskutieren Sie: Warum spricht Hans Selye von "Anpassung"?
- b) Was passiert in den Phasen? Ergänzen Sie die Tabelle.

	Physiologie von Stress	Vitalzeichen
Alarm-Phase		
Resistenz-Phase		
Erschöpfungs- Phase		

4. Aufgabe: Für Richard Lazarus liegt die Ursache für Stress

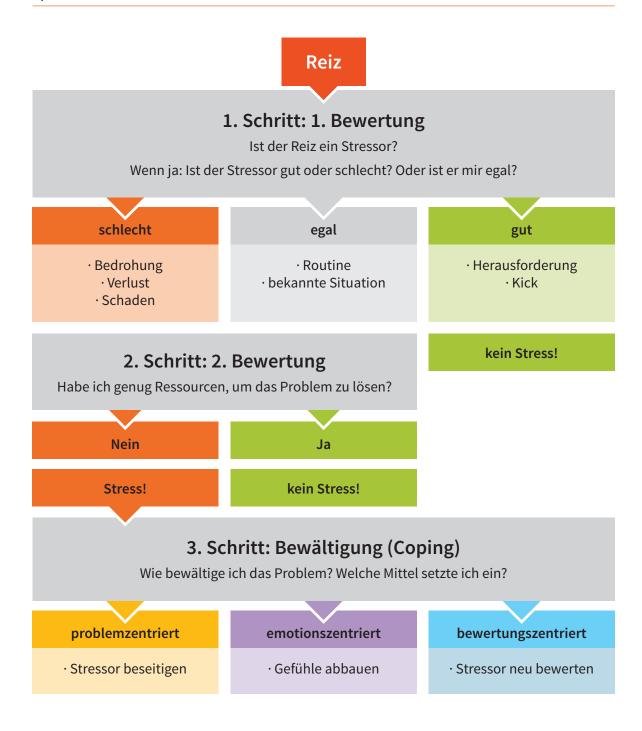
D

in der Beziehung von Mensch und Umwelt.

Diese Beziehung nennt er "Transaktion".

Deshalb heißt sein Modell "Transaktionales Stressmodell".

a) Sehen Sie sich das Modell an.





b) Diskutieren Sie: Was sagt das Modell von Lazarus aus?



c) Was könnte mit Ressourcen gemeint sein? Schreiben Sie 2 Beispiele auf die Linien.

_								
к	P	<<	n	u	r	C .	P.I	n

5. Aufgabe: Sie sind in Ihre neue Wohnung gezogen und haben Ihre Freunde und Nachbarn eingeladen. Nun steht ihre Nachbarin mit einem großen Hund vor der Tür.



- Sehen Sie sich das Bild an. a)
- b) Was denken Sie, wenn Sie den Hund sehen? Schreiben Sie Ihre Gedanken in die bunten Felder.
- c) Was könnten Ihre Freunde denken? Schreiben Sie auch mögliche Gedanken Ihrer Freunde (in Ich-Form) in die bunten Felder.
- d) Ordnen Sie Ihre Lösungsvorschläge den Coping-Strategien von Lazarus zu.





1. Schritt: 1. Bewertung

Ist der Reiz ein Stressor?

Wenn ja: Ist der Stressor gut oder schlecht? Oder ist er mir egal?



problemzentriert emotionszentriert bewertungszentriert 6. Aufgabe: Worin unterscheiden sich die Theorien von Selye und Lazarus?

Nennen Sie 3 Unterschiede und schreiben Sie diese in die Tabelle.



Allgemeines Anpassungssyndrom (AAS) von Selye	Transaktionales Stressmodell von Lazarus

Stressmodelle nach Selye und Lazarus

1. Aufgabe: Auf diesem Arbeitsblatt werden 2 Modelle vorgestellt, die Stress erklären.



- a) Besprechen Sie:
 - Was ist ein Modell?
 - Wozu dienen Modelle?
- b) Schreiben Sie Ihr Ergebnis in 1-2 Sätzen auf.

Durchführungshinweis:

Um in den theoretischen Hintergrund der Lerneinheit einzuführen, soll den Lernenden vermittelt werden, dass es unterschiedliche stresstheoretische Ansätze gibt (vgl. Hofmann 2010: 63 ff.; Busse et al. 2005/2006: 64 ff.; Kaynak 2017: 28 f.), die das Phänomen Stress und seine Entstehung behandeln. Diese Auffassungen werden in verschiedenen Modellen zusammengefasst. Die Lernenden über die Frage sprechen zu lassen, wozu ein Modell eigentlich dient, öffnet zunächst einmal die Bereitschaft, sich überhaupt mit Modellen zu beschäftigen.

Auswertungshinweis:

Ein Modell ist ein Abbild von etwas, ein Repräsentant (Stellvertreter) des Originals (z. B. der Kieferabdruck wird stellvertretend für den wirklichen Kiefer eines Menschen genutzt, um z. B. eine Zahnspange anzupassen). Wie ein plastisches Modell eines Skeletts oder eines Kieferabdrucks, dient ein theoretisches Modell der Veranschaulichung.

Modelle helfen, die Komplexität bzw. die vielen Merkmale eines Phänomens auf das Wesentliche zu beschränken. Dadurch kann man eine vielschichtige Theorie besser untersuchen, erklären und vielleicht sogar verstehen und weiter erforschen. Modelle versuchen anschaulich, einfach und verständlich zu sein. Ein Modell einer Theorie versucht Nicht-Sichtbares sichtbar zu machen.

Hinsichtlich der stresstheoretischen Modelle gibt es unterschiedliche Ansätze:

Biologische, soziologische, psychologische, ressourcen-fokussierte, arbeitsweltbezogene und biopsychosoziale Stressmodelle.

An dieser Stelle bieten wir Ihnen zwei Stressmodelle zur Besprechung an:

Das Allgemeine Anpassungssyndrom (ASS) von Selye ist ein biologisches Stressmodell. Biologische Stressmodelle legen den Fokus auf die körperlichen Reaktionen. Sie sehen die unspezifische Stressreaktion als Antwort des Organismus auf jede Art von Stress.

Das Transaktionale Stressmodell nach Richard Lazarus ist hingegen ein psychologisches Stressmodell. Der Stressbegriff schließt die Belastung, die Reaktion darauf und das Bewältigungsverhalten (Coping) ein. Stress entsteht in der wechselseitigen Beziehung von Mensch und Umwelt, wenn die Anforderungen subjektiv als Überforderung interpretiert werden und damit dem Betroffenen den Anpassungsprozess erschweren.

Zur Vertiefung des Themas: Weißbuch Prävention (2005/2006): Stress? Ursachen Erklärungsmodelle, präventive Ansätze, S. 64. Tab. 5.1./S. 75, Abb. 5.4.

2. Aufgabe: Der Stressforscher Hans Selye¹ beschreibt ein allgemeines Reaktions-Muster auf Stress. Dieses besteht aus 3 Phasen: Alarm-Phase, Widerstands-Phase und Erschöpfungs-Phase.



- Lesen Sie die Sätze in den Feldern.
- Schneiden Sie die Felder aus. Es entstehen 6 Karten.
- c) Welche 2 Teile gehören zusammen?
- d) Welche Aussage passt zu welcher Phase? Ordnen Sie die ausgeschnittenen Karten den 3 Phasen zu.
- Kleben Sie die Karten in die Tabelle.

¹1907-1982, führte den Stressbegriff in die Forschung ein

Durchführungshinweis:

Vor der Bearbeitung dieser Aufgabe sollte geklärt werden, ob alle enthaltenen Begriffe verstanden werden. Problematisch könnten in diesem Zusammenhang z. B. die Begriffe Resistenz (=Widerstand) und manifest (=deutlich erkennbar) sein. Diese Begriffe sind aber im medizinischen Zusammenhang wichtig.

Erläutern oder wiederholen Sie im Anschluss an die Aufgabe die physiologischen Zusammenhänge und Prozesse, die sich in körperlichen Symptomen ausdrücken bzw. zu körperlichen Stresssymptomen führen.

Dies wäre z.B. in Form eines Tafelbildes möglich. Grundlegende Hinweise finden Sie hier:

- → INA-Pflege Toolbox 2, Beiheft, Das Tafelbild
- → INA-Pflege-Toolbox 2b, Stress, 2. Stressgeschehen, LE 2 Die physiologischen Abläufe bei Stress

Lösung zu c) und d):

Alarm-Phase	Ein Stressor löst akuten Stress aus.	Es kommt zu einer körperlichen Stressreaktion, die sich bei Entwarnung zurückbildet.
Resistenz- (Widerstands) phase	Der Stress hält an. Es gibt kaum Erholungs- phasen.	Symptome treten als Warnsignale auf (z. B. Nackenschmerzen).
Erschöpfungs- Phase	Der Stress hält lange an und ist intensiv.	Der Körper ist erschöpft. Es kann zu manifesten Erkrankungen kommen.

Auswertungshinweis:

Das Allgemeine Anpassungssyndrom (AAS)/Adaptionssyndrom oder auch Selye-Syndrom (engl. general adaption syndrom (GAS) gehört zu den biologischen bzw. physiologischen Modellen. Das AAS beschreibt ein Reaktionsmuster des Organismus auf Stressoren. Bei akutem Stress zeigt der Körper eine kurze Erhöhung der Widerstandskraft durch Ausschüttung von Stresshormonen (Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol), die zur Erhöhung der Herzfrequenz, Atmung, des Blutdrucks und des Blutzuckers führen. Dadurch wird der Mensch leistungsfähiger. Handelt es sich um akuten und kurzen Stress und folgt eine Erholungsphase, kann der Körper den Normalzustand wiederherstellen.

Hält die Belastung allerdings an, versucht der Körper, dem zu widerstehen. Die erhöhte Stoffwechsellage führt sowohl auf muskulärer als auch auf kognitiver, emotionaler und vegetativ-hormoneller Ebene zu Krankheitssymptomen (> INA Pflege Toolbox 2b, Stress, 3. Auswirkungen von Stress, LE 1 Symptome/LE 2 Burnout).

- 3. Aufgabe: Nach Hans Selye benötigt jede Stressreaktion "Anpassungsenergie". Deshalb nennt er sein Modell "Allgemeines Anpassungssyndrom (AAS)".
 - Diskutieren Sie: Warum spricht Hans Selye von "Anpassung"? a)
 - Was passiert in den Phasen? Ergänzen Sie die Tabelle.

Durchführungshinweis:

Zur Beantwortung des Aufgabenteils b) ist es sinnvoll, die physiologischen Abläufe des Körpers unter Stress den Lernenden bereits vermittelt zu haben.



Lösungsvorschlag:

	Was passiert im Körper bei Stress?	Vitalzeichen	
Alarm-Phase Die Reaktionen im Körper dienen dazu, schnell Energie bereit- zustellen. Die Leistungsbereit- schaft ist erhöht. Der Organismus passt sich der Situation an.	 Stressoren versetzen den Körper in Alarmbereitschaft Stresshormone (Adrenalin/ Noradrenalin) verengen die Blutgefäße Stresshormone wirken auf das Atemzentrum ACTH stimuliert die Nebenniere, Glukokortikoide (z. B. Cortisol) auszuschütten Fettabbau in der Leber stellt Zucker frei, um den Körper mit Energie zu versorgen. Glückshormone (Endorphine) werden ausgeschüttet. Das Immunsystem wird zurückgefahren. 	Erhöhter Blutdruck: RR↑	
Resistenz-Phase Widerstands-Phase Nach einer Alarm-Phase se versucht der Körper das Stressniveau zu senken und den Normalzustand wieder herzustellen. Er leistet Widerstand.	 Gleichgewicht im Körper (Homöostase) ist gestört. Somatotropin und Mineralkortikoide werden ausgeschüttet. Entzündungen (z. B. Magengeschwüre) können in dieser Phase beginnen 	Erhöhte Herzfrequenz: HF↑ Erhöhte Atemfrequenz: AF↑ Erhöhter Blutzucker: BZ↑	
Erschöpfungs- Phase Hält der Stress an, kann sich der Körper nicht mehr an die Be- lastungen anpassen.	Muskuläre Reaktionen: Nackenverspannungen, Rückenschmerzen Kognitive Reaktionen: Konzentrationsstörungen, Gedächtnisstörungen Emotionale Reaktionen: Unruhe, Angst, Aggressivität, Depression Vegetativ-hormonelle Reaktionen: Müdigkeit, Schwindel, Immunschwäche, Herzbeschwerden,		

4. Aufgabe: Für Richard Lazarus liegt die Ursache für Stress in der Beziehung von Mensch und Umwelt. Diese Beziehung nennt er "Transaktion". Deshalb heißt sein Modell "Transaktionales Stressmodell".



- Sehen Sie sich das Modell an.
- Diskutieren Sie: Was sagt das Modell von Lazarus aus?
- c) Was könnte mit Ressourcen gemeint sein? Schreiben Sie 2 Beispiele auf die Linien.

Lösungsvorschlag:

Ressourcen sind Schutzfaktoren (Frese 1994: 34), Mittel, um sich vor Stressreaktionen zu schützen, z. B. positiv denken, ausgeschlafen sein, Familie, Freunde, genug Geld auf dem Sparbuch, gut versichert sein...

Auswertungshinweis:

Intrapersonale bzw. interne Ressourcen sind individuelle personenbezogene Eigenschaften, wie z. B. Optimismus, körperliche Verfassung, kommunikative und soziale Kompetenz, Selbstwirksamkeit. Individuelle Ressourcen können durch Stressmanagement, Problemlösungsstrategien und Entspannungstechniken verstärkt werden. Das dient der Stressprävention.

Extrapersonale Ressourcen bzw. externe Ressourcen sind Mittel, die man sich zum Schutz vor Stresssituationen geschaffen hat, z. B. gute Wohnverhältnisse, funktionierende familiäre und soziale Beziehungen (Freundschaften), befriedigende Arbeitsbedingungen, finanzielle Absicherung.

5. Aufgabe: Sie sind in Ihre neue Wohnung gezogen und haben Ihre Freunde und Nachbarn eingeladen. Nun steht ihre Nachbarin mit einem großen Hund vor der Tür.

- a) Sehen Sie sich das Bild an.
 - b) Was denken Sie, wenn Sie den Hund sehen? Schreiben Sie Ihre Gedanken in die bunten Felder.
 - c) Was könnten Ihre Freunde denken? Schreiben Sie auch mögliche Gedanken Ihrer Freunde (in Ich-Form) in die bunten Felder.
 - d) Ordnen Sie Ihre Lösungsvorschläge den Coping-Strategien von Lazarus zu.

Lösungsvorschlag:

1. Bewertung:

- schlecht: "Ich habe Angst vor Hunden. Der Hund ist eine Bedrohung."
- egal: "Hunde sind mir egal. Ich habe keine Angst vor ihnen."
- gut: "Ich liebe Hunde!"

Bewältigung (Coping):

- <u>problemzentriert:</u> "Du kannst Deinen Hund nicht mitbringen. Ich habe Angst vor Hunden.", "Wenn er einen Maulkorb trägt, kann er nicht beißen."
- <u>emotionszentriert:</u> "Tief Durchatmen!", "Meine Nachbarin würde nie einen gefährlichen Hund mitbringen.", "Warum habe ich Angst?"
- <u>bewertungszentriert:</u> "Ist der Hund wirklich ein Problem?", "Was weiß ich über Hunde?", "Hat meine Nachbarin die Situation im Griff?"

Auswertungshinweis:

Unter Coping werden Strategien verstanden, die helfen, Stresssituationen zu bewältigen. Eine Neubewertung des vermeintlichen Stressors, kann dazu führen, dass ein Stressor seine bedrohliche Wirkung verliert. Die individuelle Einstellung zu einem problematischen Sachverhalt ist entscheidend für das Ausmaß an Stress.

6. Aufgabe: Worin unterscheiden sich die Theorien von Selye und Lazarus? Nennen Sie 3 Unterschiede und schreiben Sie diese in die Tabelle.



Lösung:

Die beiden Modelle schließen sich nicht aus, sondern ergänzen sich.

Allgemeines Anpassungssyndrom (AAS) von Selye	Transaktionales Stressmodell von Lazarus
biologisches Modell	psychologisches Modell
Reaktion des Körpers auf Stressoren	individuelle Einschätzung von Stresso- ren
Alarmphase Resistenzphase/ Widerstandsphase Erschöpfungsphase	Bewertung Bewertung Bewältigung (Coping)
Anpassung	Coping bzw. Bewältigungsstrategien

Erwartungen und Stress

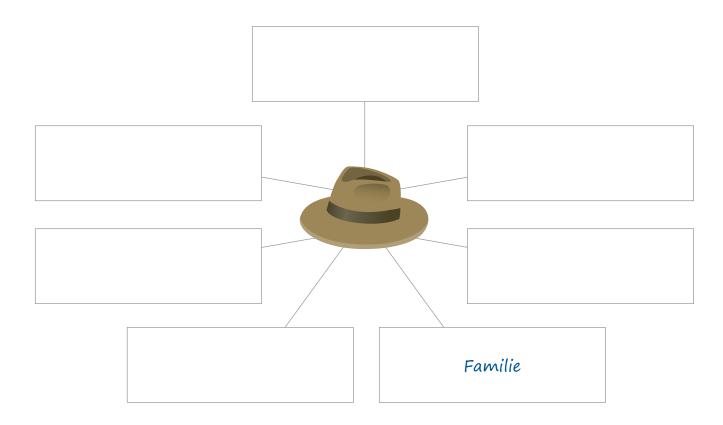
1. Aufgabe: Wir müssen viele Dinge unter einen Hut bringen.
Das ist ganz schön stressig.



a) Schreiben Sie in die Felder, was Sie alles unter einen Hut bringen müssen.

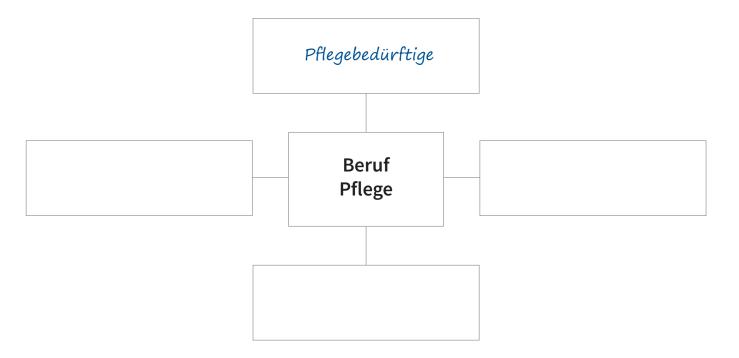


b) Diskutieren Sie: Muss das wirklich alles unter einen Hut?





c) Denken Sie nun an Ihre Arbeit. Wer stellt hier Erwartungen an Sie? Tragen Sie Ihre Antworten in die leeren Felder ein.



2. Aufgabe: Alle Menschen haben Erwartungen – und an alle Menschen werden Erwartungen gestellt.

> Überlegen Sie und schreiben Sie jeweils 2 Sätze: Was erwarten die Pflegebedürftigen, ihre Angehörigen, die Leitung des Hauses und Ihr Arbeitsteam von Ihnen?

Die Pflegebedürftigen erwarten von mir, dass ich
Die Angehörigen erwarten von mir, dass ich

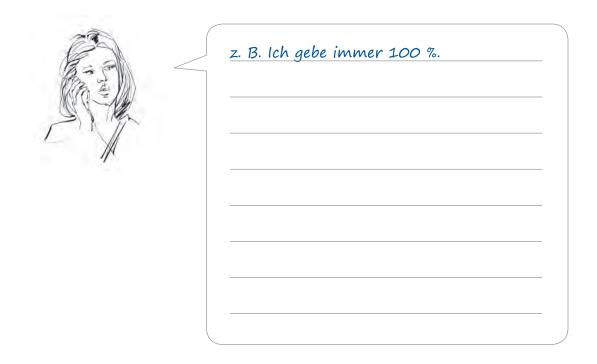
Das Arbeitsteam	ı erwartet von r	nir, dass ich		
•	en Sie selbst vo			
Schreiben S	ie Ihre Erwartı	ngen in die S _l	prechblasen.	
-11-1				
atienten sollen				
		— Dia	Leitung des Hau	ICAC IMALICC
			_ercury des mai	1363 WW33
2				
free.		Das Team	soll	
	1/			
	1			

	**			

3. Aufgabe: Wenn man alles unter einen Hut bringen will, sind meistens die eigenen Erwartungen sehr hoch.



Was erwarten Sie von sich selbst?





- b) Besprechen Sie:
 - Was ist Perfektionismus?
 - Ist Perfektionismus ein Stressor?
 - Was kann passieren, wenn man zu hohe Erwartungen erfüllen will?
 - Was kann man gegen zu hohe Erwartungen tun?

Erwartungen und Stress

1. Aufgabe: Wir müssen viele Dinge unter einen Hut bringen. Das ist ganz schön stressig.



a) Schreiben Sie in die Felder, was Sie alles unter einen Hut bringen müssen.



b) Diskutieren Sie: Muss das wirklich alles unter einen Hut?

Lösungsvorschlag:

Familie, Freunde, Hobby, Haushalt, Verwaltung, Gesundheit, Beruf, ...

Durchführungshinweis:

Sollte die Redewendung "unter einen Hut bringen" nicht allen Lernenden geläufig sein, erklären Sie diese zu Beginn der Lerneinheit.

Etwas unter einen Hut bringen bedeutet, unterschiedliche Aufgaben oder Themen miteinander zu vereinbaren, harmonisieren, einigen.

Beispiel:

Alleinerziehende müssen viele Dinge unter einen Hut bringen (unterschiedliche Dinge miteinander vereinbaren, z. B. Beruf und Familie, Termine der Kinder, Haushalt usw.).

Die Grafik lässt sich auch als Tafelbild gemeinsam erarbeiten. Die Gesprächsleitung zum Aufgabenteil b) könnte folgende Fragestellungen umreißen:

- Was sehen die Lernenden als ihre Verpflichtung?
- Wem oder was gegenüber fühlen sie Verantwortung?
- Ist den Lernenden bewusst, was sie jeden Tag verwalten, organisieren bzw. "managen" müssen?

Zum Thema "Verwaltung": Sich selbst zu verwalten ist keine Selbstverständlichkeit. Bankangelegenheiten, Versicherungen, Miete, Nebenkosten, Rechnungen, Steuerbescheide, Amtsschreiben, aber auch Müllentsorgung usw. werden oft gar nicht als Stressoren und Zeitfresser bewusst erkannt. Für viele Menschen stellt die eigene Verwaltung eine unüberwindbare Hürde dar, gerade weil Bürokratie mit viel "Papierkram" und Lesestoff verbunden ist. Menschen mit Grundbildungsbedarfen können gerade in diesem Bereich puren Stress empfinden.

Denken Sie nun an Ihre Arbeit. Wer stellt hier Erwartungen an Sie?
 Tragen Sie Ihre Antworten in die leeren Felder ein.

Lösung:

Pflegebedürftige, Angehörige, Leitung, Team

 Aufgabe: Alle Menschen haben Erwartungen – und an alle Menschen werden Erwartungen gestellt.



- a) Überlegen Sie und schreiben Sie jeweils 2 Sätze: Was erwarten die Pflegebedürftigen, ihre Angehörigen, die Leitung des Hauses und Ihr Arbeitsteam von Ihnen?
- b) Was erwarten Sie selbst von anderen? Schreiben Sie Ihre Erwartungen in die Sprechblasen.

Lösungsvorschlag zu a):

Die Pflegebedürftigen erwarten von mir, dass ich

- mich liebevoll um sie kümmere.
- respektvoll bin.
- kompetent bin und weiß, was ich tue (natürlich haben diese Erwartung auch die Angehörigen oder die Pflegedienstleitung).

Die Angehörigen erwarten von mir, dass ich

- mich liebevoll um ihre Mutter/ihren Vater / ihren Angehörigen kümmere.
- geduldig bin.
- sie ehrlich, kompetent und gut informiere.
- ihnen die Pflegemaßnahmen erkläre.

Die Leitung des Hauses erwartet von mir, dass ich

- · meinen Vertrag erfülle.
- pünktlich und zuverlässig bin.
- die Hygienevorschriften beachte.

Das Arbeitsteam erwartet von mir, dass ich

- zuverlässig bin
- teamfähig und kollegial bin.
- meine Arbeit gut mache.

Lösungsvorschlag zu b):

Die Patienten sollen

- höflich und dankbar sein.
- meine Arbeit wertschätzen.

Die Leitung des Hauses muss

- für den Arbeitsschutz sorgen.
- pünktlich bezahlen.

Das Team soll

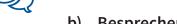
- mich unterstützen.
- meine Arbeit wertschätzen.

Die Angehörigen dürfen ruhig

- · dankbarer sein.
- mal was selber machen.
- 3. Aufgabe: Wenn man alles unter einen Hut bringen will, sind meistens die eigenen Erwartungen sehr hoch.

Was erwarten Sie von sich selbst?





- b) Besprechen Sie:
 - Was ist Perfektionismus?
 - Ist Perfektionismus ein Stressor?
 - Was kann passieren, wenn man zu hohe Erwartungen erfüllen will?
 - Was kann man gegen zu hohe Erwartungen tun?

Lösungsvorschlag zu a):

- Ich gebe immer 100 %.
- Es muss perfekt sein.
- Meine Freunde können immer zu mir kommen.
- Für meine Kinder habe ich immer Zeit.
- Ich kümmere mich um alles.

Durchführungshinweis:

Zur Einführung in die kurze Diskussionssequenz zu Perfektionismus können Sie einen Spruch von Voltaire an die Tafel schreiben: "Das Bessere ist des Guten Feind". Fragen Sie das Plenum, ob sie verstehen, was Voltaire damit sagen wollte. Hat er recht?

Auswertungshinweis:

Perfektionismus wird zunächst wertneutral als psychologisches Phänomen beschrieben. Allgemeinsprachlich schwingt die klinische Bedeutung mit.

Es handelt sich um die "Überzeugung, dass perfekte Zustände existieren und dass Menschen versuchen sollten, sie zu erreichen"(Spitzer 2016: 26, bezieht sich auf Shafran et al. 2010 xi "beliefs that perfection can, and should be, attained").

In seiner belastenden Form wird er als Klinischer Perfektionismus bezeichnet, der sich in zweierlei Hinsicht manifestiert: dem übertriebenen Streben nach Vollkommenheit (perfektionistisches Streben) und der übertriebenen Fehlervermeidung (perfektionistische Besorgnis) (vgl. Bonelli 2014:332 ff.).

Dabei werden die eigenen Handlungen als Leistungen bewertet – meistens abgewertet – und die Ziele an einem Ideal ausgerichtet.

Steigender Optimierungsdruck und die Angst, Fehler zu machen, können starke Stressoren sein, die psychische Erkrankungen wie Burnout, Depression oder Essstörungen verursachen können (vgl. Bonelli 2015: Die Angst vor Fehlern).

Was kann man tun, wenn man eine Perfektionistin oder ein Perfektionist ist? Unter der Überschrift: Wege aus dem Perfektionismus schreibt Dr. Rolf Merkle: "Wenn Sie perfektionistisch veranlagt sind, neigen Sie dazu, Ihr Streben nach Perfektionismus perfektionistisch bekämpfen und überwinden zu wollen." (https://www. psychotipps.com/perfektionismus-ueberwinden.html [09.04.2019])

Einige Anregungen zu Stress-Prävention und Abbau gegen Stress finden Sie im Baustein 3 dieses Moduls.

Zur Auflockerung können Sie online einen Test zum Perfektionismus machen: "Bin ich ein Perfektionist?" (https://www.palverlag.de/perfektionismus-test.php [09.04.2019])

Hierarchie und Mobbing

1. Aufgabe: Mobbing ist ein ernstes Phänomen in der Arbeitswelt.



a) Lesen Sie den Text.

Der Begriff "Mobbing" kommt aus dem Englischen und bedeutet "anpöbeln" oder "fertig machen".

Dabei handelt es sich um feindliche Aktionen. Diese können von einer oder mehreren Personen ausgehen und sich gegen eine einzelne Person oder eine Personengruppe richten.

Die betroffenen Personen werden über einen längeren Zeitraum schikaniert, verleumdet, benachteiligt, ausgegrenzt.

Das Mobbingopfer ist am Ende zermürbt.

Im Gegensatz zu einzelnen Konflikten ist Mobbing planmäßig und zielgerichtet. Ein Beispiel:

Eine Chefin möchte, dass ein Mitarbeiter kündigt, damit sie keine Abfindung bezahlen muss. Sie gibt ihm sinnlose Arbeitsaufträge, setzt ihn unter Zeitdruck und kritisiert ihn ständig.

Geht Mobbing von der Führungskraft aus, nennt man das "bossing". Geht Mobbing von den Mitarbeitern aus und richtet sich gegen die Führungskraft, spricht man von "staffing". Horizontales Mobbing findet unter Kollegen auf gleicher Ebene statt.

Oft ist ein schlechtes Betriebsklima die Grundlage für Mobbing am Arbeitsplatz. Ursachen gibt es viele.

Neid, Konkurrenz und starre Hierarchien werden aber am häufigsten genannt.

Es gibt kein typisches Opfer. Mobbing kann jeden treffen.

Viele Mobbingopfer werden krank.

Sie bekommen Kopfschmerzen, Magenbeschwerden, Angst oder Depressionen.



b) Welche Aussagen zum Text sind richtig und welche falsch? Kreuzen Sie an.

	richtig	falsch
Geht Mobbing von dem Vorgesetzen aus, spricht man von "bossing".		
Von "staffing" spricht man, wenn die leitende Person die Angestellten mobbt.		
Mobbing richtet sich gegen eine Person oder Personengruppe.		
Mobbing geht immer von einer Person aus.		
Wenn sich die feindlichen Aktionen über einen längeren Zeitraum wiederholen, kann man von Mobbing sprechen.		
Horizontales Mobbing findet zwischen Chefin und Mitarbeiter statt.		





c) Mobbing hat viele Gesichter.
 Unterstreichen Sie die Wörter im Text,
 die Formen von Mobbing beschreiben.



- d) Schreiben Sie die Wörter in die Felder neben dem Bild.
- e) Können Sie die Unterschiede der Wörter erklären? Diskutieren Sie.

schikanieren



2. Aufgabe: Mobbing ist ein schleichender Prozess.



a) Lesen Sie die Geschichte von Tarek Genzmann.

Fatma Kuzu arbeitet als Pflegehilfskraft in einem Seniorenheim. Vor 3 Monaten hat der Pflegehelfer Tarek Genzmann auf ihrer Station angefangen.

Am Anfang war sie erleichtert, dass Tarek immer alle unbeliebten Aufgaben erledigen musste.

Mittlerweile erscheint ihr das nicht fair.

Tarek muss sehr viele Aufgaben erledigen. Fatma ist klar, dass er die Arbeit nicht in der vorgegebenen Zeit schaffen kann.



Warum die Stationsleitung, Ida Avdic, von ihrem Kollegen Tarek so viel verlangt, weiß Fatma auch nicht. Wahrscheinlich ist Ida Avdic verärgert, dass sie beim Vorstellungsgespräch von Tarek Genzmann nicht dabei war. Die Pflegedienstleitung hat den neuen Pflegehelfer einfach eingestellt.

Mittlerweile ärgert sich Ida laut über Tarek.
Ständig mache er etwas falsch, sagt sie.
Fatma Kuzu findet das eigentlich nicht.
Aber neulich hat er Insulinampullen in die Tiefkühltruhe gelegt.
Ida hat ihn angebrüllt.

Fatma fragte Tarek, warum er das gemacht hat. Er sagte, dass Ida ihm den Auftrag gegeben habe, die Ampullen kühl zu lagern. Er habe nicht gewusst, dass es ein Spezial-Kühlfach für die Ampullen gebe. Das habe ihm keiner gesagt.



b) Beantworten Sie die Fragen zum Textverständnis.

Wie verhält sich Fatma Kuzu?		
Warum verhält sie sich so?		

3. Aufgabe: Im Dienstzimmer hört Fatma Kuzu ihre Kolleginnen Ida Avdic und Anna Bach über Tarek Genzmann sprechen.





a) Lesen Sie den Dialog.

b) Lesen Sie den Dialog nun in verteilten Rollen.

Ida: "Frau Müller hat den Aufklärungsbogen noch nicht unterschrieben.

Wolltest Du ihr nicht den Bogen bringen, Anna?"

Anna: "Das sollte doch Tarek machen."

Ida: "Tarek kriegt nichts auf die Reihe.

Gestern sollte er Frau Schirmer zur Physio bringen.

Der Termin war um 10 Uhr.

Um halb 11 saß die Arme noch immer in ihrem Zimmer.

Er sagte, er wäre mit Herrn Brenner in der Radiologie gewesen."

Anna: "Der ist so langsam –

bestimmt hat er zwischendurch eine Zigarette geraucht."

Ida: "Die Betten macht er auch nicht anständig."

Anna: "Teil ihn bloß nicht mit mir ein.

Ich habe keine Lust mit ihm zu arbeiten."

Ida: "Keiner will mehr mit ihm arbeiten.

Weißt Du, warum ihm der alte Arbeitgeber gekündigt hat?"

Anna: "Ach, Tarek ist da rausgeflogen?

Wundert mich nicht."

Fatma merkt, dass wirklich niemand mehr mit Tarek direkt spricht oder arbeitet.

Auch sie möchte Ida Avdic nicht verärgern und vermeidet es, mit Tarek zu arbeiten.

Sie merkt, dass ihr Kollege immer blasser wird und kaum noch spricht. Heute hat sich Tarek Genzmann krank gemeldet.

	Zeichnen Sie dazu die Hierarchie auf.
b)	Handelt es sich in der Geschichte um "bossing", "staffing" oder um "horizontales Mobbing"?
	der Geschichte von Tarek Genzmann handelt es sich um:

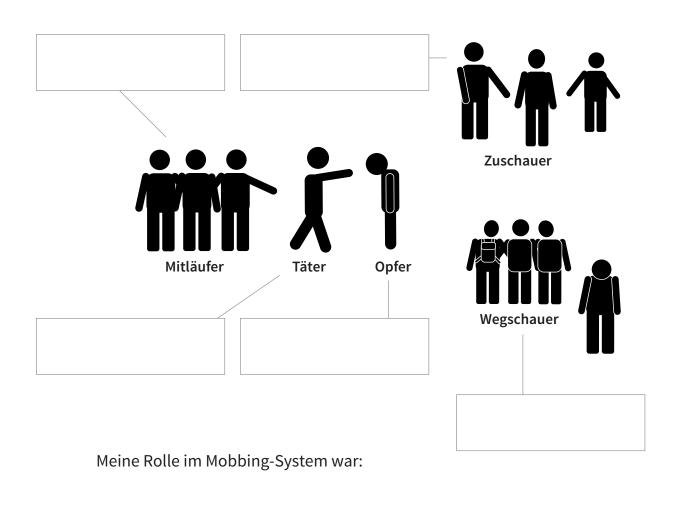
5. Aufgabe: Sie kennen nun alle Personen in der Geschichte: Fatma Kuzu, Tarek Genzmann, Ida Avdic und Anna Bach.







- a) Sehen Sie sich die Grafik an und überlegen Sie:
 - Wer ist der Täter?
 - Wer ist das Opfer?
 - Wer sind die Zuschauer, Wegschauer oder Mitläufer?
- b) Schreiben Sie Ihre Ergebnisse in die Felder.
- c) Begründen Sie Ihre Antworten.
- d) Haben Sie sich schon einmal selbst in einem Mobbing-System befunden? Schreiben Sie auf, welche Rolle Sie dabei hatten.



6. Autgabe:	Schlupfen Sie in die Rolle von Fatma Kuzu: Schon seit einiger Zeit bekommen Sie mit,				
	wie Ihr Kollege systematisch	ш,			
□	von Ihrer gemeinsamen Vorgesetzten				
	gemobbt wird.				
	Sie wollen helfen, wissen aber nicht wie	2.			
	Führen Sie ein Brainwriting durch.				
	Person 1				
	Idee 1	Idee 2			
	Person 2				
	Problem 1	Problem 2			
	Person 3				
	Lösung 1	Lösung 2			

7. Aufgabe: Sie entschließen sich, beim Mobbing-Telefon anzurufen.



- a) Überlegen Sie sich, wie Sie das Gespräch anfangen könnten.
- b) Beschreiben Sie die Situation:
 - Was ist passiert?
 - Wer ist an der Situation beteiligt?
 - Gibt es Unterschiede in der Hierarchie?
 - Ist diese Situation für Sie belastend?
 - Wenn ja, was genau ist für Sie belastend?
- c) Haben Sie Fragen?Stellen Sie Ihre Fragen.

Guten Tag.

Mein Name ist



Guten Tag. Ich möchte eigentlich anonym bleiben.

Das ist überhaupt kein Problem. Wie kann ich Ihnen denn helfen?

Ja, also

Hierarchie und Mobbing

1. Aufgabe: Mobbing ist ein ernstes Phänomen in der Arbeitswelt.



- a) Lesen Sie den Text.
- b) Welche Aussagen zum Text sind richtig und welche falsch? Kreuzen Sie an.
- c) Mobbing hat viele Gesichter. Unterstreichen Sie die Wörter im Text, die Formen von Mobbing beschreiben.
- d) Schreiben Sie die Wörter in die Felder neben dem Bild.
- e) Können Sie die Unterschiede der Wörter erklären? Diskutieren Sie.

Lösung zu b):

richtig | falsch | richtig | falsch | richtig | falsch

Durchführungshinweis:

Im Text finden sich einige Begriffe, die zu Verständnisschwierigkeiten führen können. Die Verben schikanieren, verleumden, benachteiligen, ausgrenzen und zermürben unterscheiden sich inhaltlich so voneinander, dass die Besprechung der einzelnen Bedeutungen im Unterricht sinnvoll ist.

Versuchen Sie, die Lernenden zu eigenen Vorschlägen zu motivieren.

Lösung zu d) und e):

benachteiligen:

jemandem nicht die gleichen Rechte zugestehen wie anderen

schikanieren:

mutwillig, boshaft quälen, jemandem durch eine Maßnahme (Schikane) unnötig Schwierigkeiten bereiten (mit Hilfe staatlicher oder dienstlicher Machtbefugnis), kann körperlich und psychisch geschehen,

z. B. jemanden unter Zeitdruck setzen, ständig massiv und ungerecht kritisieren, sticheln, hänseln, Arbeitsleistungen abwerten, sinnlose Aufgaben geben, verbale Aggression (anschreien)

verleumden:

über jemanden Unwahres/falsche Gerüchte verbreiten und dadurch seinen Ruf schädigen, z. B. jemanden als unfähig darstellen

ausgrenzen, isolieren:

aus einer Gemeinschaft oder Gruppe heraushalten, ausschließen

zermürben:

jemanden brechen, seine körperlichen und seelischen Kräfte brechen - seine Fähigkeit, einer Belastung standzuhalten, zerstören

2. Aufgabe: Mobbing ist ein schleichender Prozess.



- a) Lesen Sie die Geschichte von Tarek Genzmann.
- b) Beantworten Sie die Fragen zum Textverständnis.

Auswertungshinweis:

Wie verhält sich Fatma Kuzu? Sie beobachtet und erkennt die missliche Lage, in der sich Tarek Genzmann befindet (" ... immer alle unbeliebten Aufgaben erledigen musste"). Auch wenn sie am Anfang "erleichtert" ist, kommen ihr mit der Zeit Zweifel ("Mittlerweile erscheint ihr das nicht fair"). Sie erkennt auch, dass von Tarek zu viel verlangt wird. Sie fragt sich nach den Hintergründen. Das ist auch ein Zeichen dafür, dass sie das Geschehen reflektiert. Sie sagt aber nichts.

Auch als sie eine Situation anders einschätzt als ihre Chefin, sagt sie nichts. Die Situation eskaliert ("Ida hat ihn angebrüllt"). Fatma Kuzu handelt nicht. Sie bleibt passiv. Aktivität zeigt sie, indem sie Tarek Genzmann nach dem Grund seiner Handlung fragt. Sie stellt fest, dass ihm eine Information fehlte, aber auch Wissen, das Ida Avdic durchaus voraussetzen durfte.

Warum verhält sie sich so? Fatma Kuzu kennt die Hierarchie. Ida Avdic ist ihre Vorgesetzte und entscheidet, wer welche Arbeiten übernehmen muss. In einer Hierarchie ist Kritik nach oben schwierig. Sie hat zwar eine eigene Meinung, weiß jedoch nicht, wie sie reagieren soll. Aus diesem Grund reagiert sie gar nicht.

Ziel der Übung ist es, die Ausgangslage von Fatma Kuzu zu verstehen. Das ist zur Beantwortung der 6. Aufgabe wichtig. Es erklärt, warum Fatma Kuzu Zuschauerin bleibt.

Hinweis zur Sprachförderung:

Nachdem der Text gelesen wurde, können Sie die Lernenden dazu anregen, den Text unter einem stilistischen Gesichtspunkt zu betrachten.

Die Frage: "Wer erzählt die Geschichte?" – ist nicht ganz einfach zu beantworten. Es ist aber wahrscheinlich schnell ersichtlich, dass aus der Perspektive von Fatma Kuzu erzählt wird. Auch wenn sie keine Ich-Erzählerin ist ("Ich arbeite als Pflegehilfskraft …) wird klar, dass man die Handlung durch ihre Augen beobachtet. Diese Erzählperspektive nennt man personale Erzählperspektive ("Fatma Kuzu findet das eigentlich nicht").

3. Aufgabe: Im Dienstzimmer hört Fatma Kuzu ihre Kolleginnen Ida Avdic und Anna Bach über Tarek Genzmann sprechen.



a) Lesen Sie den Dialog.



b) Lesen Sie den Dialog nun in verteilten Rollen.

Durchführungshinweis:

Lassen Sie die Teilnehmer den Dialog ruhig noch einmal mit verteilten Rollen lesen. Sie könnten versuchen, unterschiedliche Emotionen in den Dialog hineinzulegen. Ida Avdic ist verärgert, wütend, genervt, resigniert oder hinterhältig.

4. Aufgabe: Hierarchien spielen bei Mobbing oft eine große Rolle.





- Erklären Sie Ihrem Lernpartner/Ihrer Lernpartnerin die Hierarchie auf Fatmas Station. Zeichnen Sie dazu die Hierarchie auf.
- b) Handelt es sich in der Geschichte um "bossing", "staffing" oder um "horizontales Mobbing"?

Durchführungshinweis:

Lassen Sie die Teilnehmer ihre Vorstellung auf ein Blatt zeichnen. Je nach Niveaustufe können Sie als Dozierende/r eine Struktur vorgeben.

Sie können die Hierarchie auch an der Tafel erarbeiten.

Lösungsvorschlag:



Auswertungshinweis:

Diese Form der Darstellung nennt man Organigramm. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Hierarchien darzustellen (z. B. als Pyramide oder Liste).

In der dargestellten Hierarchie sind Fatma Kuzu und Tarek Genzmann Pflegehilfskräfte. Ida Avdic ist als Stationsleitung die Vorgesetzte, auch von der Pflegekraft Anna Bach.

Sie muss jedoch die Entscheidungen der Pflegedienstleitung hinnehmen. Ida Avdic ist verärgert, dass die Pflegedienstleitung Tarek Genzmann eingestellt hat, ohne sie zu fragen.

In der Geschichte von Tarek Genzmann handelt es sich um "bossing".

Sie können an dieser Stelle eine Diskussion über Hierarchie, Kollegialität, Loyalität und/oder Teamgeist anschließen.

5. Aufgabe: Sie kennen nun alle Personen in der Geschichte: Fatma Kuzu, Tarek Genzmann, Ida Avdic und Anna Bach.



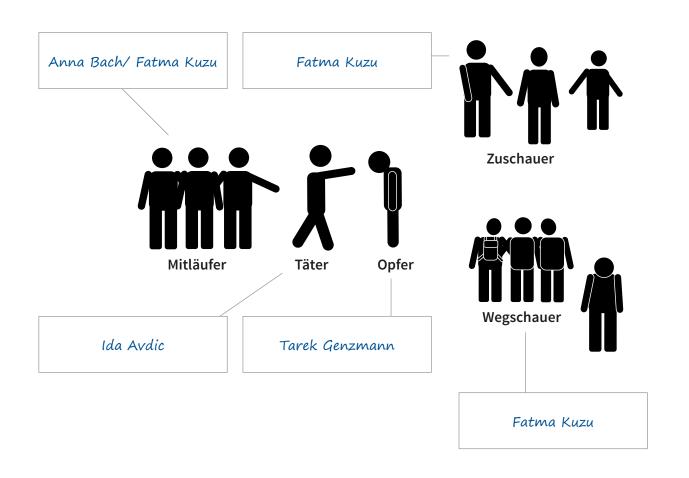




Wer ist der Täter?Wer ist das Opfer?



- Wer sind die Zuschauer, Wegschauer oder Mitläufer?
- b) Schreiben Sie Ihre Ergebnisse in die Felder.
- c) Begründen Sie Ihre Antworten.
- d) Haben Sie sich schon einmal selbst in einem Mobbing-System befunden? Schreiben Sie auf, welche Rolle Sie dabei hatten.



Lösungsvorschlag:

Fatma Kuzu kann als <u>Mitläuferin</u> bezeichnet werden, weil sie Ida Avdic auch nicht verärgern möchte und es vermeidet, mit Tarek zu arbeiten. Solange sie passiv war, war sie nur eine Zuschauerin.

Fatma Kuzu kann auch als Zuschauerin bezeichnet werden, weil sie das Geschehen beobachtet, aber weder mit dem Kollegen noch mit den Kolleginnen darüber spricht noch die Pflegedienstleitung informiert.

Sie kann auch als <u>Wegschauerin</u> bezeichnet werden, weil sie merkt, dass Tarik Genzmann immer blasser wird und kaum noch spricht (das setzt einen mehrtägigen Prozess voraus). Das ignoriert bzw. verdrängt sie (wegschauen) bis Tarek Genzmann krank wird.

Durchführungshinweis:

Aufgabenteil d) dient der Selbstreflexion. Es ist aber auch möglich, die Frage in Partnerarbeit erörtern zu lassen.





6. Aufgabe: Schlüpfen Sie in die Rolle von Fatma Kuzu: Schon seit einiger Zeit bekommen Sie mit, wie Ihr Kollege systematisch von Ihrer gemeinsamen Vorgesetzten gemobbt wird. Sie wollen helfen, wissen aber nicht wie.

Führen Sie ein Brainwriting durch.

Durchführungshinweis:

Das Brainwriting oder die 653-Methode ist eine Variante des Brainstormings. Dabei bilden Sie Gruppen aus je drei Lernenden. Jeder der Lernenden erhält ein Blatt Papier mit einer Tabelle (siehe nächste Seite).

In einer Bearbeitungszeit von ca. 5 Minuten formuliert jede/r Lernende zwei Antworten (Ideen) zu der Frage: Was können Sie tun?- und schreibt diese in die Spalten (Idee 1 und Idee 2) der ersten Zeile. Dann wird das Blatt nach rechts weitergereicht. Die/der Nächste liest die Ideen und versucht in der nächsten Zeile die Probleme aufzuschreiben, die bei der Umsetzung der Ideen auftreten können (Problem 1 und Problem 2). Auch dieses Blatt wird nach rechts weitergegeben.

Nun lesen die Lernenden die Ideen und die dazugehörigen Probleme und müssen sich dazu Lösungen überlegen und in die Spalte Lösung 1 bzw. Lösung 2 schreiben.

Dann wird das bearbeitete Blatt wieder nach rechts weitergereicht. Der Lerner/ die Lernerin hat nun das Blatt vorliegen, mit dem sie/er angefangen hat.

Diskutieren Sie die Ideen, Probleme und Lösungen in der Gruppe. Sammeln Sie zum Schluss die Ergebnisse (vgl. Reich 2007: Methodenpool).

Lösungsvorschlag:

Person 1

ldee 1	Idee 2
Mit Ida Avdic reden. Ihr sagen, dass Sie das lassen soll.	Der Pflegedienstleitung Bescheid sagen.

Person 2

Problem 1	Problem 2
Die Kollegin wird auch mich	Die interessiert sich nicht dafür.
mobben.	Die mobbt selber.
Die Kollegin wird mich	Die weiß selber nicht, was man
auslachen.	tun kann.

Person 3

Lösung 1	Lösung 2
Mit den anderen Kollegen spre- chen und sie bitten, gemeinsam gegen Mobbing vorzugehen. Eine Vertrauensperson wählen. Medi- ation organisieren.	Zum Betriebsrat gehen. Rat beim Mobbingtelefon holen.

Auswertungshinweis:

Mit Hilfe dieser Methode können viele Ideen in einer relativ kurzen Zeit entstehen. Alle Lernenden können sich dabei einbringen und ihre Problemlösefähigkeit unter Beweis stellen. Sie erhalten zudem durch die anderen Lernenden sofortiges Feedback.

7. Aufgabe: Sie entschließen sich, beim Mobbing-Telefon anzurufen.



- Überlegen Sie sich, wie Sie das Gespräch anfangen könnten.
- b) Beschreiben Sie die Situation:
 - Was ist passiert?
 - Wer ist an der Situation beteiligt?
 - Gibt es Unterschiede in der Hierarchie?
 - Ist diese Situation f
 ür Sie belastend?
 - Wenn ja, was genau ist für Sie belastend?
- c) Haben Sie Fragen? Stellen Sie Ihre Fragen.

Durchführungshinweis:

Es bietet sich an, die Situation nachzustellen. Eine Person spielt Fatma Kuzu und bekommt ein Telefon in die Hand. Die Hinweise in den Sprechblasen dienen als Einführung.

Lösungsvorschlag:

Fatma: Guten Tag – ich möchte eigentlich anonym bleiben.

Sie sollten als Kursleitung den Part des Beraters/der Beraterin übernehmen.

Beratung: "Das ist überhaupt kein Problem. Wie kann ich Ihnen denn helfen?"

Fatma: "Ja also, ich habe einen Kollegen. Der ist jetzt krank …

Der Kollege wird gemobbt.

Mein Kollege arbeitet als Pflegehelfer auf meiner Station. Von Anfang an musste er die unbeliebten Aufgaben übernehmen. Unsere Chefin hat ihm viel zu viele Aufgaben aufgegeben, die er in der vorgegebenen Zeit schaffen sollte. Das konnte er gar nicht schaf-

fen. Dann..."

Es kann hilfreich sein, als Beratende/r Fragen zu stellen, wenn die Erzählung ins Stocken gerät.

Beratung: "Können Sie sich einen Grund vorstellen, warum ihre Chefin so

reagiert?

Fatma: "Ich vermute, dass das an der Pflegedienstleitung liegt. Die haben

nämlich meinen Kollegen eingestellt, ohne die Chefin zu fragen."

Beratung: "Ist diese Situation für Sie belastend?"

Fatma: "Ja, weil…"

Auswertungshinweis:

Mit dieser Übung soll Überwindung geübt werden. Oft gibt es Hemmungen, überhaupt zu telefonieren. Manche haben die Sorge, sie könnten den Sachverhalt nicht richtig darstellen. Auch ist es möglich, dass man Angst vor Konsequenzen hat.

Einen Ablauf in verständlicher Reihenfolge zu erzählen, ist nicht so einfach. Orientieren Sie sich an dem Text der 3. Aufgabe und an dem Dialog zwischen Ida Avdic und Anna Bach (4. Aufgabe). Die Lernenden sollen allerdings aus der Erinnerung heraus erzählen. Sie müssen den Text vorher gelesen haben.

Wenn die Lernenden den Lösungsvorschlag gemacht haben, das Mobbingtelefon anzurufen (oder Sie als Lehrkraft den Teilnehmenden davon berichtet haben), dann üben Sie im Kurs ein solches Gespräch und lassen Sie zwei oder drei Lernende die Geschichte aus Sicht von Fatma Kuzu nacherzählen. Bei dem dritten Durchgang werden alle merken, dass es leichter wird. Sie können auch stichwortartig die Eckpunkte der Erzählung an die Tafel schreiben.

Beispiel: Der Kollege kam vor 3 Monaten – er ist Pflegehelfer – auf der Station arbeiten x Mitarbeiter. Die Stationsleitung hat meinem Kollegen immer die unbeliebtesten Aufgaben gegeben – er konnte diese Aufgaben nicht in der geforderten Zeit erledigen.

Beachten Sie, dass der/die Beratende die Situation verstehen muss und alle wichtigen Informationen braucht.

SPRACHLUPE

Abkürzungen in der Fachsprache Pflege

1. Aufgabe: Abkürzungen begegnen uns jeden Tag.



a) Lesen Sie den Text.



b) Besprechen Sie: Welche Abkürzungen kennen Sie?

Wird ein Wort oder eine Wortgruppe verkürzt geschrieben,

nennt man das "Abkürzung".

Eine Abkürzung dient der schnellen Information.

Im Alltag kürzt man das Wort "Anrufbeantworter" gerne mit "AB" ab.

In Texten liest man oft "z. B." für "zum Beispiel".

Ein Buchstabe steht dann meist für ein ganzes Wort.

Es ist aber wichtig, in welchem Fachbereich eine Abkürzung verwendet wird.

In einer Pflegedokumentation ist es umständlich,

wenn man immer das Wort "Pflegedienstleitung" ausschreiben muss.

Da ist PDL viel einfacher.

In der Pflegedokumentation müssen die Abkürzungen einheitlich sein.

Auch wenn heute viel mit dem Computer geschrieben wird,

müssen alle Pflegenden lernen,

was die Abkürzungen in den Dokumentationen bedeuten.

Das kann von Einrichtung zu Einrichtung schon einmal unterschiedlich sein.

Deshalb müssen hausinterne Abkürzungen bekannt sein,

damit es zu keinen Missverständnissen kommt.

Die meisten Fachbegriffe werden jedoch einheitlich abgekürzt.

2. Aufgabe: Das "abgekürzte" Domino





- Sie erhalten 2 Blätter mit Domino-Karten. Schneiden Sie die Karten aus.
- b) Lesen Sie die Spielanleitung.
- c) Spielen Sie Domino. Wer zuerst alle Karten anlegt, gewinnt.

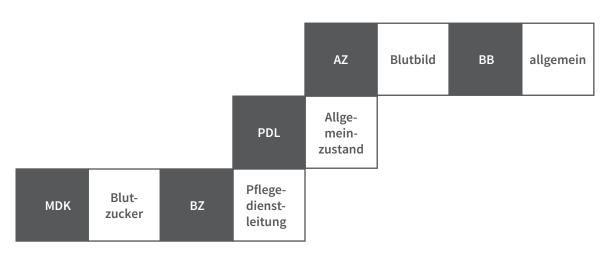
Spielanleitung:

- Jede Person erhält 10 Dominokarten. 1
- Wer zuletzt Geburtstag hatte, beginnt und legt eine Karte in die Tischmitte.

Beispiel:



Wer kann die richtige Abkürzung ergänzen? Bitte legen Sie an. Wer kann das richtige lange Wort ergänzen? Bitte legen Sie an. Wiederholen Sie diese Spielzüge, bis alle Karten angelegt sind. Ein tolles Dominobild entsteht! Beispiel:



	9
1	0

BZ	Pflege- dienst- leitung	ABEDL	Medizinischer Dienst der Kranken- kassen	kg	Qualitäts- management
MDK	Blutzucker	PDL	Allgemein- zustand	stdl.	ohne Befund/ ohne Besonder- heiten
O2	Aktivitäten, Beziehungen und existenzielle Erfahrungen des Lebens	EKG	Sauerstoff	ASE	geboren
allg.	Elektro- kardiogramm	ВВ	allgemein	ms	Grad Celsius
AZ	Blutbild	BE	chronisch	männl.	Body-Mass- Index
Broteinheit	CO2	chron.	Kohlendioxid	ВМІ	männlich
Tbl.	Stunde	h	Tablette	MTPS	zum Beispiel
min	Esslöffel	Essl.	Minute	weibl.	Kilokalorien

				,		
	o.B.	Kilogramm	Mg	stündlich		
d	QM	stündlich	PV	Millisekunde		
	C°	Atem- stimulierende Einreibung	z.B.	Cholesterin		
	weibl.	weiblich	Rh	circa		
	kcal	Magnesium	Chol	et cetera		
	stdl.	Pflege- versicherung	bzw.	Deutsches Rotes Kreuz		
	etc.	Rhesusfaktor	DRK	beziehungs- weise		
	ca.	Harnwegs- infekt/ Hinter- wandinfarkt	HWI	Medizinische Thrombose- prophylaxe- strümpfe		



 d) Schreiben Sie die Abkürzungen auf den Domino-Karten in die linke Spalte der Tabelle.
 Schreiben Sie dann die passenden Wörter in die rechte Spalte der Tabelle.

Abkürzung	Wörter
AZ	Allgemeinzustand

Abkürzung	Wörter
AZ	Allgemeinzustand

STR-430

3. Aufgabe:	Kennen Sie das ganze Wort?											
	a) Lesen Sie die Abkürzungen.											
	b) Schreiben Sie das ganze Wort für die Abkürzung Buchstabe für Buchstabe auf die Linien.											
	c) Schlagen Sie im Wörterbuch die richtige Schreibweise nach, wenn Sie sich nicht sicher sind.											
	d) Die markierten Buchstaben ergeben ein Lösungswort. Schreiben Sie das Lösungswort auf.											
	Abkürzungen											
	BGB:											
	Uni:											
	CE:											
	TÜV:											
	StVO:											
	WM:											
	Kripo:											
	U-Bahn:											
	Nr.											
	Lösungswort:											

SPRACHLUPE

Abkürzungen in der Fachsprache Pflege

1. Aufgabe: Abkürzungen begegnen uns jeden Tag.



- a) Lesen Sie den Text.
- b) Besprechen Sie: Welche Abkürzungen kennen Sie?

Durchführungshinweis:

Nach dem Lesen des Textes sollten die Lernenden die darin genannten Abkürzungen markieren. Anschließend kann in Partnerarbeit über weitere Abkürzungen gesprochen werden. Möglich wäre auch eine Kartenabfrage mit anschließender Besprechung im Plenum.

Auswertungshinweis:

Dieser Text dient zur Einführung in das Thema "Abkürzungen". Abkürzungen sollen das Lesen und Schreiben erleichtern. Informationen können so kompakt und schnell vermittelt werden, vorausgesetzt die Lesenden kennen die Abkürzungen.

Zu den Abkürzungen gehören Kurzwörter, Akronyme, Initialwörter, Kürzel u. a.

- Kurzwörter sind Abkürzungen, die durch das Weglassen von Wortteilen entstehen, z. B. Abi für Abitur oder Lok für Lokomotive (Kopfwörter), aber auch Basti für Sebastian (Rumpfwort) oder Cello für Violoncello (Endwort).
- PC für Personal Computer, AZUBI für Auszubildende, ABM für Arbeitsbeschaffungsmaßnahme sind vollständig gekürzte Wörter und gehören auch zu den Abkürzungen.
- Besteht eine Abkürzung aus zwei Wortbestandteilen, die zu einem neuen Wort zusammengefasst wurden, nennt man das "Kofferwort", z. B. Brunch (Breakfast + Lunch).
- Akronyme werden aus den Buchstaben mehrerer Wörter gebildet. So entsteht ein neues Wort, z. B. Haribo für 'Hans Riegel Bonn'.

Abkürzungen werden in Fachbereichen unterschiedlich genutzt. Die Kenntnis der Fachsprache, hier z. B. der Pflegefachsprache, ist Voraussetzung für das Verstehen. Innerhalb der Fachsprache kann es zu Missverständnissen kommen. So kann in der medizinischen Fachsprache HWI in der Urologie für Harnwegsinfekt stehen - in der Kardiologie für Herzhinterwandinfarkt.

2. Aufgabe: Das "abgekürzte" Domino



Sie erhalten 3 Blätter mit Domino-Karten. Schneiden Sie die Karten aus.



- Lesen Sie die Spielanleitung.
- Spielen Sie Domino. Wer zuerst alle Karten anlegt, gewinnt.

Dozentenhinweis:

Teilen Sie an die Teilnehmer Scheren aus und bitten Sie sie, an der Schnittkante die Karten auszuschneiden, so, dass jeweils eine schwarze Hälfte mit der Abkürzung und eine weiße Seite mit einem Wort eine Karte ausmacht (s. u.). Es entstehen 40 Karten.





d) Schreiben Sie die Abkürzungen auf den Domino-Karten in die linke Spalte der Tabelle. Schreiben Sie dann die passenden Wörter in die rechte Spalte der Tabelle.

Abkürzungen	Wörter
ABEDL	Aktivitäten, Beziehungen und existenzielle Erfahrungen des Lebens
allg.	allgemein
ASE	atemstimulierende Einreibung
AZ	Allgemeinzustand
ВВ	Blutbild
BE	Broteinheiten
ВМІ	Body-Mass-Index
BZ	Blutzucker
bzw.	beziehungsweise
C0	Grad Celsius
ca.	circa
Chol	Cholesterin
chron.	chronisch
CO2	Kohlendioxid
DRK	Deutsches Rotes Kreuz
etc.	et cetera
Essl.	Esslöffel
EKG	Elektrokardiogramm
geb.	geboren
h	Stunde
HWI	Hinterwandinfarkt/Harnwegsinfekt
kcal	Kilokalorien
kg	Kilogramm
männl.	männlich
MDK	Medizinischer Dienst der Krankenkassen
Mg	Magnesium
min	Minute
ms	Millisekunde
MTPS	medizinische Thromboseprophylaxestrümpfe
02	Sauerstoff
o.B.	ohne Befund/ohne Besonderheit
PDL	Pflegedienstleitung
PV	Pflegeversicherung/Patientenverfügung
QM	Qualitätsmanagement
Rh	Rhesusfaktor
stdl.	stündlich
Tbl.	Tablette
weibl.	weiblich
z. B.	zum Beispiel

Auswertungshinweis:

Warum steht an manchen Stellen ein Punkt und an anderen nicht?

Abkürzungen, die man in das ungekürzte Wort übersetzen kann, bekommen einen Punkt, z. B. Mio. – Million. Mehrere Wörter in Kurzform werden mit einem Leerzeichen getrennt z. B. – zum Beispiel; o. B. – ohne Befund (Ausnahme ohne Leerzeichen: usw.- und so weiter; usf.- und so fort)

Abkürzungen, die in die Allgemeinsprache eingezogen sind und auch gesprochen werden, schreibt man ohne Punkt z. B. EU – Europäische Union. Auch in der Fachsprache Pflege gibt es schon allgemein bekannte Abkürzungen, die ohne Punkt geschrieben werden, z. B. BB – Blutbild, BZ – Blutzucker, HWS – Halswirbelsäule.

3. Aufgabe: Kennen Sie das ganze Wort?



a) Lesen Sie die Abkürzungen.



- Schreiben Sie das ganze Wort für die Abkürzung Buchstabe für Buchstabe auf die Linien.
- Schlagen Sie im Wörterbuch die richtige Schreibweise nach, wenn Sie sich nicht sicher sind.
- d) Die markierten Buchstaben ergeben ein Lösungswort. Schreiben Sie das Lösungswort auf.

Lösung:

BGB: BUNDESGESETZBUCH | Uni: UNIVERSITÄT | ICE: INTERCITY-EXPRESS | TÜV: TECHNISCHER ÜBERPRÜFUNGSVEREIN | StVO: STRAßENVERKEHRS-

ORDNUNG | WM: WELTMEISTERSCHAFT | Kripo: KRIMINALPOLIZEI |

U-Bahn: UNTERGRUNDBAHN | Nr.: NUMMER

Lösungswort: BUCHSTABE

Modul: Baustein: Stress und Belastung im Beruf 3. Auswirkungen von Stress

Lerneinheiten:

• Symptome: Die Auswirkungen von Stress

• Burnout

Lernziele	 Fachkompetenz: Die Lernenden beschreiben Symptome von Stress und unterscheiden zwischen muskulären, vegetativ-hormonellen, kognitiven und emotionalen Stressreaktionen. beschreiben Anzeichen eines Burnouts. erklären die sieben Stufen des Burnouts nach Burisch. erklären die sieben Stufen des Modells von Geiger zum Ausstieg aus einer Erschöpfung. Sozialkompetenz: Die Lernenden besprechen gemeinsam Redewendungen zum Thema Burnout. besprechen gemeinsam die sieben Stufen sowohl des Burnouts als auch eines möglichen Ausstiegs vom Erschöpfungszustand.
Inhaltliche Schwerpunkte	Burnout nach BurischModell zum Ausstieg aus einer Erschöpfung
Didaktisch- methodische Hinweise	 Kreuzworträtsel zu körperlichen Erkrankungen durch Stress (LE 1) Abbildung graphischer Modelle unter http://alleszuviel.at/burnout-anzeichen. html (LE 2) Zeithorizont: ca. 2 ½ Zeitstunden
weiter- führende Hinweise	 Burisch, Matthias (2018), Burn-out. In: Markus Antonius Wirtz (Hrsg.), Dorsch – Lexikon der Psychologie. Abgerufen am 16.08.2018, https://portal.hogrefe.com/dorsch/burn-out-1/ Franz, Jennifer (2012): Belastungen im Lehrerberuf – Eine kritische Betrachtung empirischer Studien. Masterarbeit. Geiger, Martin(2018):http://alleszuviel.at Kypta, Gabriele (2007): Burnout erkennen, überwinden, vermeiden. Droemer Maslach, Christina (1976): Burned out. In: Human behavior,5,9/1976, 16-22,

Symptome: Die Auswirkungen von Stress

1. Aufgabe:	Es gibt verschiedene Symptome, die durch Stress verursacht sein können.											
	Welche der folgenden Symptome können Stressreaktionen sein? Kreuzen Sie an.											
	Bluthochdruck	Schlafstörungen	Müdigkeit									
	Blackout	Unruhe	Gereiztheit									
	Verspannungen	Rückenschmerzen	Herzklopfen									
	Tinnitus	Blässe	Störung der Konzentration									
2. Aufgabe:	Die Symptome von Stre	ss sind vielfältig.										
	a) Ordnen Sie die Sym den Bereichen der 1	ptome aus der 1. Aufgabe Tabelle zu.										
	 b) Fallen Ihnen noch weitere Symptome ein, die durch Stress entstehen können? Schreiben Sie sie in die richtige Spalte. 											

Stressreaktionen des Körpers

Stressreaktionen der Psyche

muskuläre Stressreaktionen	vegetativ- hormonelle Stressreaktionen	kognitive Stressreaktionen	emotionale Stressreaktionen
Rücken-schmerzen	Müdigkeit Herzkreislauf-beschwerden	Störung der Konzentration	Unruhe

3. Aufgabe: Hält Stress über eine längere Zeit an, kann man krank werden.
Im Buchstabenrätsel haben sich 6 körperliche Erkrankungen versteckt.





- a) Markieren Sie die Wörter im Buchstabenrätsel.
- b) Tragen Sie diese Wörter in die passende Lücke im Text ein.

K	4	Н	У	В	Е	R	Х	0	N	ı	Т	Ι	Т	8	Z
U	%	М	Α	G	Е	N	G	Е	S	С	Н	W	Ü	R	0
S	5	R	Z	3	Z	K	G	Ä	1	М	G	4	В	?	Z
С	J	D	K	Α	┙	L	Е	R	G	I	Е	Т	Е	K	Т
Н	*	D	?	J	7	Η	S	F	@	G	В	-	L	Ü	Υ
Е	В	L	J	Т	Ι	0	С	Ι	D	R	U	С	K	S	ß
L	٧	В	!	K		С	R	3	В	Ä	*	Х	Е	S	ß
N	М	V	F	;	D	А	Ä	U	1	N	J	#	1	Е	Н
Q	D	U	R	С	Н	F	Α	L	L	E	1	Т	Т	N	=
W	@	Z	I	4	!	S	Н	F	Н	?	I	=	U	3	Ü
М	Ü	D	I	G	K	Е	I	Т	Ö	&	Z	F	2	4	8

Typische Beispiele für körperliche Erkrankung	gen durch Stress :
Stress kann Herz-Kreislauferkrankungen, wie	
verursachen.	
Stress erhöht auch die Produktion an Magens	äure.
Das führt zu Entzündungen an der Magenschl	eimhaut.
Bauchschmerzen und Krämpfe können auf ei	1
hinweisen.	
Probleme bei der Verdauung wie,	, Sodbrennen
und Erbrechen s	sind häufige Symptome bei Stress.
Viele Menschen leiden unter	und Schlafstörungen.
Kopfschmerzen bis hin zur	erschweren den Alltag.

Symptome: Die Auswirkungen von Stress

1. Aufgabe: Es gibt verschiedene Symptome, die durch Stress verursacht sein können.



Welche der folgenden Symptome können Stressreaktionen sein? Kreuzen Sie an.

Lösung:

Alle Kästchen können angekreuzt werden.

2. Aufgabe: Die Symptome von Stress sind vielfältig.



- a) Ordnen Sie die Symptome aus der 1. Aufgabe den Bereichen der Tabelle zu.
- b) Fallen Ihnen noch weitere Symptome ein, die durch Stress entstehen können? Schreiben Sie sie in die richtige Spalte.

Auswertungshinweis:

Es ist wahrscheinlich notwendig, den Teilnehmenden die Kategorien der Stressreaktionen zu erläutern. Wir haben die Symptomatik unter die Kategorien "Stressreaktion des Körpers und "Stressreaktion der Psyche" gefasst.

Unter die körperlichen Stressreaktionen werden alle muskulären und vegetativhormonellen Reaktionen des Körpers zusammengefasst.

Stressreaktionen der Psyche umfassen die kognitiven und emotionalen Stressreaktionen. Die kognitiven Stressreaktionen betreffen Störungen auf der Verstandes- und Wahrnehmungsebene, z. B. Konzentrationsschwierigkeiten. Kognitiv bedeutet "das Wahrnehmen, Denken, Erkennen betreffend" (Duden).

Emotionale Stressreaktionen beziehen sich auf Gefühle/Gefühlslagen, die der gestresste Mensch hat (Depression, Angstzustände).

Fachsprachliche Begriffe, wie z. B. Tachykardie, Tinnitus (Ohrgeräusche) können bei Erstellung der Tabelle erläutert werden.

Lösungsvorschlag:

Stressreaktion	en des Körpers	Stressreaktionen der Psyche					
muskuläre Stressreaktionen	vegetativ- hormonelle Stressreaktionen	kognitive Stressreaktionen	emotionale Stressreaktionen				
Rücken- schmerzen Nacken- verspannung Kopfschmerzen Zähne- knirschen Zucken, Zittern, Stottern verzerrtes Gesicht	Müdigkeit, Abgeschlagen- heit Herzkreislauf- beschwerden: Tachykardie, Herzklopfen Innenohr: Tinnitus, Hörsturz, Schwindel Hypertonie, Blässe, trockener Mund Tachypnoe Magen-Darm- Beschwerden: Übelkeit, Durchfall, Erbrechen, Magen- schmerzen, Appetit- losigkeit	Konzentra- tionsstörungen Wahrnehmungs- einschränkung Leere im Kopf (Blackout) Denkblockaden intensive Traumarbeit Schlaf- störungen	Unruhe Nervosität mangelndes Selbstwert- gefühl Depression Panik Verun- sicherung Gefühlsstau Wut Gereiztheit Aggression				

3. Aufgabe: Hält Stress über eine längere Zeit an, kann man krank werden. Im Buchstabenrätsel haben sich 6 körperliche Erkrankungen versteckt.



- a) Markieren Sie die Wörter im Buchstabenrätsel.
- b) Tragen Sie diese Wörter in die passende Lücke ein.

Hinweis zur Binnendifferenzierung:

Je nach Niveaustufe der Lernenden können Sie die einzusetzenden Wörter an die Tafel schreiben. Das erleichtert das Suchen und Einfügen. Bei guter Lesefähigkeit können die Lernenden die gesuchten Wörter im Suchsel selber finden.

K	4	Н	у	В	E	R	Х	0	N	I	Т	I	Т	8	Z
U	%	М	Α	G	Е	N	G	Е	S	С	Н	W	Ü	R	0
S	5	R	N	3	Z	K	G	Ä	1	М	G	4	В	?	Z
С	J	D	K	А	L	L	Е	R	G	ı	Е	Т	Е	K	Т
Н	*	D	?	U	7	Н	S	F	@	G	В	I	L	Ü	Υ
Е	В	L	U	Т	Н	0	С	Н	D	R	U	С	K	S	ß
L	<	В	!	K		С	R	3	В	Ä	*	Х	Е	S	ß
N	М	V	F	;	D	А	Ä	U	1	N	J	#	1	Е	Н
Q	D	U	R	С	Н	F	А	L	L	Е	ı	Т	Т	N	=
W	@	Z	ı	4	!	S	Н	F	Н	?	ı	=	U	3	Ü
М	Ü	D	ı	G	K	E	- 1	Т	Ö	&	Z	F	2	4	8

Auswertungshinweis:

Typische Beispiele für körperliche Erkrankungen durch Stress:

Stress kann Herz-Kreislauferkrankungen, wie <u>Bluthochdruck</u>, verursachen. Stress erhöht auch die Produktion an Magensäure. Das führt zu Entzündungen an der Magenschleimhaut. Bauchschmerzen und Krämpfe können auf ein <u>Magengeschwür</u> hinweisen. Probleme bei der Verdauung wie <u>Durchfall</u>, Sodbrennen, <u>Übelkeit</u> und Erbrechen sind häufige Symptome bei Stress. Viele Menschen leiden unter <u>Müdigkeit</u> und Schlafstörungen. Kopfschmerzen bis hin zur <u>Migräne</u> erschweren den Alltag. Stress kann zudem Allergie-Symptome verstärken und Krankheitsschübe auslösen.

Burnout

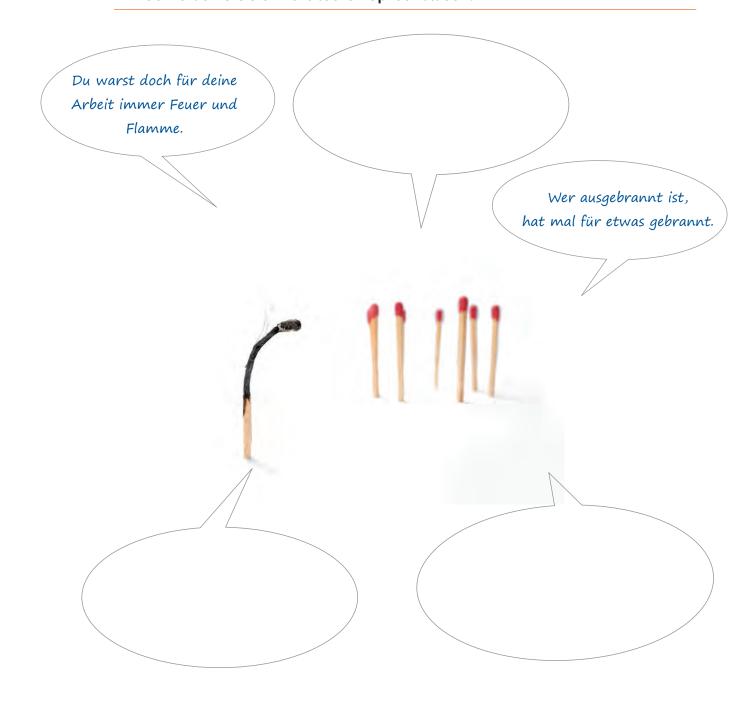
1. Aufgabe: Der Begriff "Burnout" kommt aus dem Englischen und bedeutet "ausbrennen" (burn = brennen, out = aus).



a) Lesen Sie die Redewendungen in den Sprechblasen.



b) Fallen Ihnen noch weitere Redewendungen zu dem Thema "brennen" ein?Schreiben Sie sie in die leeren Sprechblasen.



2. Aufgabe: Burnout ist gerade in sozialen Berufen eine häufig gestellte Diagnose.

Burnout ist ein Phänomen, keine Krankheit.

Die Symptomatik ist vielschichtig.

- a) Lesen Sie den Text.
- b) Unterstreichen Sie die Stellen,
 die auf einen Erschöpfungszustand bei Fatma hinweisen.

Sabine: "Mensch Fatma, was ist denn los mit Dir?

Du hast vergessen Herrn Meyer von der Gruppensitzung abzuholen."

Fatma: "Ja – stimmt – aber ich bin auch kein Taxi-Unternehmen."

Sabine: "Als wir uns kennenlernten, da warst Du hochmotiviert.

Du warst doch Feuer und Flamme für die Arbeit.

Alles wolltest Du perfekt machen.

Und jetzt ist Dir das egal?"

Fatma: "Ach, ich weiß auch nicht – ich habe einfach keine Lust mehr.

Ich bin so müde, aber ich kann nachts nicht schlafen.

Dann kommen mir so viele Gedanken.

Ich weiß nicht, ob das noch der richtige Beruf für mich ist.

Ich funktioniere nur noch.

Vielleicht bin ich aber einfach nur unfähig.

Dauernd vergesse ich Dinge, die wichtig sind."

Sabine: "Die Arbeit mit Menschen war doch immer Dein Ding?"

Fatma: "Das ist doch immer dasselbe.

Herr Meyer oder Frau Kubicek -...

ist doch eigentlich egal, wen man da vor sich hat.

Wir sind den Patienten doch auch total egal."



Sabine: "Das klingt so überhaupt nicht nach Dir.

Weißt Du noch, wie Du mit Frau Kubicek gelitten hast,

als ihre Katze krank wurde?"

Fatma: "Ach komm, die blöde Katze.

Ich ende wahrscheinlich auch wie Frau Kubicek -

Einsam und verlassen mit einer alten blöden Katze."

Sabine: "Ach, komm. Du bist doch nicht allein."

Fatma: "Du hast gut reden.

Du hast keine Familie.

Ich habe nie Zeit für mich.

Wenn ich nach Hause komme,

dann muss ich die Kinder versorgen und den Haushalt machen.

Dauernd diese Wochenenddienste...

Und dann mein Magen, es wird und wird nicht besser..."

3. Aufgabe: Matthias Burisch beschreibt 7 Stufen des Burnouts. Burnout ist ein Prozess, bei dem die Übergänge zwischen Gesundheit und Krankheit fließend sind.



- Sehen Sie sich die Stufen einzeln an.
- b) Besprechen Sie die Stufen in der Gruppe.
- Warnsymptome chronische Müdigkeit, Schlafmangel, Energiemangel, erhöhte Unfallgefahr, Gefühl unentbehrlich zu sein
 - reduziertes Engagement Vermeiden von Kontakt, Empathie, Verlust, Desillusionierung, Fluchtphantasien
 - emotionale Reaktion Depression, Weinen, Schuldzuweisungen, Konflikte, alles negativ sehen, Stimmungsschwankungen
 - Abbau Konzentrationsprobleme, Dienst nach Vorschrift, Ungenauigkeit, Unfähigkeit Entscheidungen zu treffen
 - 5 emotionale Verflachung Gleichgültigkeit, Aufgeben von Hobbies, Einsamkeit, Eigenbrötelei, Vermeiden von Gesprächen
 - psychosomatische Reaktion Immunschwäche, Schlafstörungen, Rücken-, Herz-, Atembeschwerden, Kopfschmerz, Verdauungsstörungen
- Verzweiflung negative Lebenseinstellung, Hoffnungslosigkeit, Sinnlosigkeit, Eigene Darstellung, angelehnt an Selbsttötungsabsicht

das 7-Stufenmodell nach M. Burisch



c) Lesen Sie sich das Gespräch zwischen Sabine und Fatma noch einmal Satz für Satz durch.



d) Welche Aussage könnte zu welcher Burnout-Stufe gehören?
 Schreiben Sie die Sätze auf die Linien,
 die zu den Beschreibungen der Stadien passen.
 Einige Sätze können mehrfach verwendet werden.

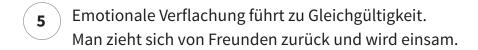
Stadien von Burnout

	Zu den Warnsymptomen in der Anfangsphase gehören
	überhöhter Energiebedarf, Überengagement und Erschöpfung.

Als wir uns kennenlernten, da warst Du hochmotiviert.

- Reduziertes Engagement umfasst den Verlust positiver Gefühle gegenüber Patienten, Familienmitgliedern und Anderen.

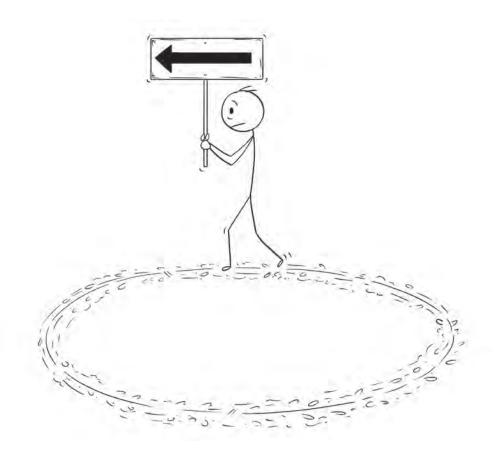
 Man wird gleichgültig, gefühlskalt oder sogar zynisch.
- Bnttäuschungen oder aufgegebene Ziele führen zu Traurigkeit (Depression), Wut (Aggression) oder zu Stimmungsschwankungen.
 Man gibt sich selbst oder der Umwelt die Schuld daran.
- Die Leistung nimmt ab.
 Es fällt schwer, sich zu konzentrieren.
 Man wird vergesslich, hat keine Motivation und keine Kreativität mehr.



Bereits in der Anfangsphase können sich körperliche Reaktionen zeigen: häufige Infektionskrankheiten, Schlafstörungen, Kreislaufbeschwerden, Verspannungen etc.

Man kompensiert dies z.B. mit Alkohol oder Zigaretten.

Verzweiflung, chronische Hoffnungslosigkeit und Suizidgedanken treten im letzten Stadium auf.



4. Aufgabe: Prävention muss bei den Betroffenen selbst und bei den Bedingungen von Umfeld und Arbeit ansetzen.





- a) Sehen Sie sich die 7 Stufen des Modells von M. Geiger an.
- b) Welche Möglichkeiten gibt es, aus der Erschöpfung auszusteigen?
 Besprechen Sie die Stufen.
- c) Fallen Ihnen Maßnahmen ein,
 die zu den einzelnen Stufen passen würden?
 Schreiben Sie sie in die Felder.



Burnout

 Aufgabe: Der Begriff "Burnout" kommt aus dem Englischen und bedeutet "ausbrennen" (burn = brennen, out = aus).



a) Lesen Sie die Redewendungen in den Sprechblasen.



b) Fallen Ihnen noch weitere Redewendungen zu dem Thema "brennen" ein? Schreiben Sie sie in die leeren Sprechblasen.

Auswertungshinweis:

Zur Einführung in das Thema soll ein Verständnis für das Syndrom "Burnout" geschaffen werden, das auch als "Erschöpfungssyndrom" bekannt ist. Als "Syndrom" bezeichnet man das gleichzeitige Auftreten verschiedener charakteristischer Krankheitszeichen (Symptome).

Burnout ist der "Oberbegriff für bestimmte Typen persönlicher Krisen, die mit eher unauffälligen Frühsymptomen beginnen und in völliger Arbeitsunfähigkeit oder im Suizid enden können" (Burisch 2017). Der Begriff "Burnout" bedeutet "ausgebrannt sein" und beschreibt den Zustand totaler emotionaler Erschöpfung.

Redewendungen beinhalten oft Volksweisheiten. Volksweisheiten werden von einer Generation an die nächste Generation weitergegeben.

"... für etwas Feuer und Flamme sein" – "ausbrennen" oder "entfachen" – diese Wörter gehören in das Wortfeld "brennen", in dem "Feuer" mal das vernichtende Element ist, welches unkontrollierbar scheint, – mal als kontrollierbare Licht- und Wärmequelle dient und mal als Verwandlungsenergie wirkt (Aggregatzustand verändert sich, wenn Wasser kocht …).

Übertragen auf den Lebensbereich des Menschen, der sich für eine Tätigkeit, eine Aufgabe oder ein Thema begeistern kann, beinhaltet das Feuer bzw. das Verb "brennen" sowohl die Energie, die der Mensch haben kann, um andere Menschen für etwas zu begeistern ("entfachen") als auch die Gefahr sich im übertragenen Sinne, "die Finger zu verbrennen" oder "mit dem Feuer zu spielen" und "auszubrennen."

Das Bild und die Aussagen weisen darauf hin, dass Burnout meist sehr engagierte Menschen trifft, die zuerst von einer Sache oder Thema begeistert ("Feuer und Flamme") waren oder für einen Beruf oder eine Aufgabe "gebrannt" haben.

Erfolg, Höchstleistungen, Überforderung, Misserfolge und geringe Wertschätzung können den Körper unter Dauerstress setzen. Dauerstress aber ist Initiator des Burnout-Syndroms (zur Vertiefung in das Thema: Burisch 2014).

Lösungsvorschlag zu b):

"Daran will ich mir lieber nicht die Finger verbrennen!", "Du spielst mit dem Feuer!", "Wer für nichts brennt, kann auch niemanden entflammen."

2. Aufgabe: Burnout ist gerade in sozialen Berufen eine häufig gestellte Diagnose. Burnout ist ein Phänomen, keine Krankheit. Die Symptomatik ist vielschichtig.

- a) Lesen Sie den Text.
- b) Unterstreichen Sie die Stellen, die auf einen Erschöpfungszustand bei Fatma hinweisen.

Sabine: "Mensch Fatma, was ist denn los mit Dir?

<u>Du hast vergessen</u> Herrn Meyer von der Gruppensitzung abzuholen."

Fatma: "Ja – stimmt – <u>aber ich bin auch kein Taxi-Unternehmen."</u>

Sabine: "Als wir uns kennenlernten, da warst Du hochmotiviert.

Du warst doch Feuer und Flamme für die Arbeit.

Alles wolltest Du perfekt machen.

Und jetzt ist Dir das egal?"

Fatma: "Ach, ich weiß auch nicht – ich habe einfach keine Lust mehr.

Ich bin so müde, aber ich kann nachts nicht schlafen.

Dann kommen mir so viele Gedanken.

Ich weiß nicht, ob das noch der richtige Beruf für mich ist.

Ich funktioniere nur noch.

Vielleicht bin ich aber einfach nur unfähig.

Dauernd vergesse ich Dinge, die wichtig sind."

Sabine: "Die Arbeit mit Menschen war doch immer Dein Ding?"

Fatma: "Das <u>ist doch immer dasselbe.</u>

Herr Meyer oder Frau Kubicek -...

ist doch eigentlich egal, wen man da vor sich hat.

Wir sind den Patienten doch auch total egal."

Sabine: "Das klingt so überhaupt nicht nach Dir.

Weißt Du noch, wie Du mit Frau Kubicek gelitten hast,

als ihre Katze krank wurde?"

Fatma: "Ach komm<u>, die blöde Katze</u>.

Ich ende wahrscheinlich auch wie Frau Kubicek -

Einsam und verlassen mit einer alten blöden Katze."

Sabine: "Ach, komm. Du bist doch nicht allein."

Fatma: "Du hast gut reden.

Du hast keine Familie.

Ich habe nie Zeit für mich.

Wenn ich nach Hause komme,

dann muss ich die Kinder versorgen und den Haushalt machen.

Dauernd diese Wochenenddienste...

Und dann mein Magen, es wird und wird nicht besser..."

Auswertungshinweis:

Der Text bietet die Gelegenheit, mit den Lernenden über Anzeichen eines Burnouts zu reden. Sie sollten aber darauf hinweisen, dass nicht jedes Symptom einen Burnout nach sich ziehen muss, sondern es sehr auf die individuelle Akzeptanz, die innere Bewertung von Bedingungen und die eigene Lebensführung ankommt. Schon 1911 beschreibt Siegbert Schneider in einem Artikel die "Lehrerkrankheit". Die Symptome, die besonders bei Lehrern auftraten, wurden im Verlauf als "Neurasthenie" bezeichnet (Körner 2002: 5).

Herbert Freudenberger veröffentlichte 1974 den ersten Artikel zum Thema Burnout. Später mit Christina Maslach (1976) beleuchtet er das Burnout-Syndrom im Zusammenhang mit enormen psychischen Belastungen in psychosozialen und pädagogischen Berufen. Burisch (1994: 14ff.) beschreibt das Burnout-Syndrom

bezogen auf Berufsgruppen, bei denen emotionale Zuwendung, Teil des Rollenbzw. Aufgabenverständnisses ist. Die Symptomatik (Burisch 2010: 32) wird unter 7 Kategorien gefasst (siehe 2. Aufgabe). Das vermittelt den Eindruck einer Reihenfolge, entspricht jedoch nur "ungefähr einer Chronologie" und kann "im Einzelfall sehr unterschiedlich [...] sein."

3. Aufgabe: Matthias Burisch beschreibt 7 Stufen des Burnouts. Burnout ist ein Prozess, bei dem die Übergänge zwischen Gesundheit und Krankheit fließend sind.







b) Besprechen Sie die Stufen in der Gruppe.

Durchführungshinweis:

Gehen Sie mit den Lernenden die Symptomatik anhand des Stufenmodells von Burisch durch. Sie können das Modell mithilfe eines Beamers oder OH-Projektors an die Wand projizieren. Welches Modell Sie aus der Stress- bzw. Burnoutforschung letztendlich bevorzugen, obliegt Ihrer Unterrichtskonzeption. Das 7- Stufenmodell ist nur ein Vorschlag.

Auswertungshinweis:

1. Warnsymptome der Anfangsphase: nicht abschalten können, Schlafmangel, keine Erholungsphase...

Meist beginnt es mit vermehrtem Einsatz und Überengagement ("Wer ausbrennt, muss einmal gebrannt haben"). Der Auslöser kann eine biographische Zäsur sein, in der sich die Umwelt ändert, oder Ziele aufgegeben werden (vgl. Burisch 2014: 28ff.)

→ Erschöpfung

2. Reduziertes Engagement:

• für Patienten: Desillusionierung, Emotionsverlust, Selbstdistanzierung, Rückzug, Verschiebung des Schwerpunktes von Hilfe auf Beaufsichtigung, Stereotypisierung von Patienten ("die Niere auf Zimmer 13")...

- für Andere: Verlust von Empathie, Aufmerksamkeit für Andere schwindet, Zynismus,
- für die Arbeit: Widerstand gegen die Arbeit (nicht aufstehen wollen), Überziehen von Pausen, Überdruss, Chrysalis-Lebensstil (Rückzug ins Privatleben),
- durch erhöhte Ansprüche: Konzentration auf die eigenen Ansprüche, Gefühl mangelnder Anerkennung, Familienproblem, Konflikte
- → Rückzug, die Familie leidet, aus Begeisterung wird Verdruss, "Innere Kündigung"
- 3. Emotionale Reaktion/Schuldzuweisung: Trauerarbeit: Wer ist schuld? "Desillusionierung, das Aufgeben zentraler Ziele und Befriedigungsquellen sind schmerzhafte Prozesse, die, einmal als unumgänglich akzeptiert, Trauerarbeit erfordern. (...) Zwei Möglichkeiten, Trauerarbeit herauszuschieben, bestehen darin, sich selbst oder der Umwelt die Schuld für den unbefriedigenden Zustand zuzuschreiben." (Burisch 2006: 31)
- → depressiv-ängstliche oder aggressiv-gereizte Gemütslage (Burisch verweist auf Lazarus 1977): Schuldzuweisung an andere und das "System" (Regierung, Gesellschaft), Reizbarkeit, Kompromissunfähigkeit, Intoleranz…

4. Abbau

- der kognitiven Leistungsfähigkeit: Konzentrations- und Gedächtnisschwäche, Ungenauigkeit, Entscheidungsunfähigkeit
- der Motivation: Verringerte Initiative/ Produktivität, "Dienst nach Vorschrift"
- der Kreativität: verringerte Phantasie/ Flexibilität
- der Differenzierungsfähigkeit: Schwarzweißdenken, Widerstand gegen Veränderungen
- → Die Leistung fällt ab. Man wird kleinkariert.

5. Verflachung

- des emotionalen Lebens: Verflachung, Gleichgültigkeit...
- des sozialen Lebens: weniger persönliche Anteilnahme, manchmal auch exzessive Bindung an einzelne, Eigenbrötelei, Suche nach anderen Kontakten, Einsamkeit.
- des geistigen Lebens: Aufgeben von Hobbys, Desinteresse, Langeweile
- → Die Umwelt ist uninteressant.
- 6. Psychosomatische Reaktionen: Schwächung des Immunsystems, Schlafstörungen, Albträume, sexuelle Probleme, Engegefühl in der Brust, Herzklopfen, Atembeschwerden, Erhöhter Blutdruck, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, nervöse Tics, Verdauungsstörungen, veränderte Essgewohnheiten, Gewichtsveränderungen, mehr Alkohol/ Kaffee/ Tabak, Drogen...
- → Der Körper merkt's.
- 7. Verzweiflung: negative Einstellung zum Leben, Hoffnungslosigkeit, Suizidgedanken, existentielle Verzweiflung...
- → hilflos, hoffnungslos, sinnlos

Bei einem Burnout müssen nicht alle Symptome zusammen auftreten. Vielmehr handelt es sich meist um eine Kombination von Auffälligkeiten auf unterschiedlichen Ebenen. Sowohl bei der Dauer (Durchhaltevermögen) als auch bei der Intensität der Symptome spielt die "individuelle Natur" von Burnout mit hinein (Burisch 2006: 27).



Lesen Sie sich das Gespräch zwischen Sabine und Fatma noch einmal Satz für Satz durch.



d) Welche Aussage könnte zu welcher Burnout-Stufe gehören? Schreiben Sie die Sätze auf die Linien, die zu den Beschreibungen der Stadien passen. Einige Sätze können mehrfach verwendet werden.

Lösungsvorschlag:

1 Als wir uns kennenlernten, da warst Du hochmotiviert.

Du warst doch Feuer und Flamme für die Arbeit, wolltest alles perfekt machen.

Ich bin so müde, aber ich kann nachts nicht schlafen. Dann kommen mir so viele Gedanken.

Ich funktioniere nur noch.

Aber wenn ich nach Hause komme, dann muss ich die Kinder versorgen und den Haushalt machen (Überforderung).

Ist doch immer dasselbe – Herr Meyer oder Frau Kubicek – ist doch eigentlich egal, wen man vor sich hat.

Ach komm, die blöde Katze.

Ich ende wahrscheinlich auch wie Frau Kubicek – einsam und verlassen mit einer alten blöden Katze.

Ich funktioniere nur noch.

Vielleicht bin ich aber einfach nur unfähig.

Den Patienten sind wir doch total egal.

Ja – stimmt – aber ich bin auch kein Taxiunternehmen.

Du hast vergessen, Herrn Meyer von der Gruppensitzung abzuholen. Ja – stimmt – aber ich bin auch kein Taxiunternehmen. Dauernd vergesse ich Dinge, die wichtig sind.

5 Herr Meyer oder Frau Kubicek – ist doch eigentlich egal, wen man da vor sich hat.

Ich ende wahrscheinlich auch wie Frau Kubicek – einsam und verlassen mit einer alten blöden Katze.

- 6 Dauernd vergesse ich Dinge, die wichtig sind. Und mein Magen – es wird und wird nicht besser.
- 7 Und jetzt ist Dir das egal?
 Ach, ich weiß auch nicht ich habe einfach keine Lust mehr.
 Ich weiß nicht, ob das noch der richtige Beruf für mich ist.
 Ich funktioniere nur noch.

... einsam und mit einer alten blöden Katze.

Auswertungshinweis:

Einige Sätze können auch bei anderen Stufen genannt werden. Burisch betont immer wieder, dass eine Chronologie schwer darstellbar ist, weil die Symptome ineinandergreifen und auf unterschiedlichen Stufen auftreten können. Die 7 Stufen dienen der Übersichtlichkeit.

4. Aufgabe: Prävention muss bei den Betroffenen selbst und bei den Bedingungen von Umfeld und Arbeit ansetzen.



- a) Sehen Sie sich die 7 Stufen des Modells von M. Geiger an.
- b) Welche Möglichkeiten gibt es, aus der Erschöpfung auszusteigen? Besprechen Sie die Stufen.
- c) Fallen Ihnen Maßnahmen ein, die zu den einzelnen Stufen passen würden? Schreiben Sie sie in die Felder.

Lösungsvorschlag:

- 7 <u>Hilfe suchen:</u> nicht arbeiten, Psychotherapie, stationäre/medizinische Hilfe(n), evtl. Medikamente
- Sorge um den Körper: nicht arbeiten, medizinische Hilfe, Schlaf, gesunde Ernährung, Bewegung, Verhaltensänderung
- **5** <u>Kreativität und Kontakt:</u> Psychotherapiegruppen, Kontakt zu Betroffenen, alte Hobbies wiederaufnehmen, seelische "Nahrung"
- <u>A</u> <u>Das NEIN üben:</u> Entlastung, Umorganisation, Arbeitsbereich wechseln, Verantwortung abgeben, Schnitt!, Teilzeit, Delegieren
- <u>Bolohnen, weniger ist mehr, Besinnung, Unterstützende finden</u>
- <u>Orientierung:</u> in Kontakt gehen, Dialog, eigene Ziele überdenken, ehrliche Bilanz schaffen und Konsequenzen daraus ziehen



<u>Ausgewogenheit:</u> Wichtigkeiten des Lebens erkennen, Energie sammeln und sparen, Rollenvielfalt neu einrichten

Auswertungshinweis:

Martin Geiger entwickelte in Anlehnung an die 7 Stufen der Burnoutentwicklung nach M. Burisch ein Ausstiegsszenario vom Erschöpfungszustand, welches auch als 7-stufiges Treppenmodell dargestellt wird. Zur besseren Veranschaulichung können Sie bzw. die Lernenden die beiden Modelle nebeneinander legen. Dadurch werden die Bezüge deutlich. Jede Stufe bietet die Möglichkeit wieder nach oben zu steigen, die Stufen 1-3 beschreiben Maßnahmen zur Prävention, bei den Stufen 3-5 werden neue Handlungsweisen und klare Entscheidungen gefordert. Von Stufe 5-7 ist fachliche Hilfe und Behandlung notwendig.

Das Stufenmodell eignet sich, um einzelne Maßnahmen mit den Lernenden zu erarbeiten und auch eigene Ideen einfließen zu lassen (z. B. Urlaub nehmen, die Familie mit einbeziehen usw.). Die Zuordnung zu den Stufen unterstützt den lösungsorientierten Ansatz dieses Stufenmodells.

Mit Hilfe eines Beamer oder OH-Projektors können Sie beide Stufenmodelle nebeneinander darstellen.

	M	0	d	u	l:
3a	u	st	e	ir	ո։

Stress und Belastung im Beruf

4. Umgang mit Stress

Lerneinheiten:

- Zeitmanagement
- Ernährung und Bewegung
- Resilienz und Entspannung

	Fachkompetenz: Die Lernenden
	 beschreiben die ALPEN-Methode zur Zeitplanung.
	 erklären Pufferzeiten als Zwischenräume zwischen zwei Terminen und Aufgaben.
	 erklären die Eisenhower-Methode (auch ABC-Analyse genannt).
	beschreiben die Bewegungs- und Entspannungstechniken Yoga, Qi Gong und
	Tai-Chi.
	 erklären Lebensmittel, die bei Stress hilfreich sein können.
	 beschreiben Aspekte einer anregenden Meditations-Umgebung, einer hilfrei-
	chen Haltung und bewussten Atmung.
Lernziele	beschreiben den Begriff der Resilienz.
	Sozialkompetenz: Die Lernenden
	besprechen gemeinsam die Bedeutung von Pufferzeiten.
	 besprechen gemeinsam die Bedeutung von Funerzeiten. besprechen gemeinsam, wie mehr Bewegung in den Alltag integriert werden kann.
	Selbstkompetenz: Die Lernenden • schreiben eine To-Do-Liste und reflektieren diese.
	sind sich bewusst, wie wichtig es ist, bewusst zu atmen, bewusst körperliche
	Bewegungen wahrzunehmen und bewusst den Körper zu entspannen.
	nehmen an einer Meditation teil und erkennen, was ihnen dabei hilft.
	ALPEN-Methode
Inhaltliche	Eisenhower-Modell
Schwerpunkte	Bewegungs- und Entspannungstechniken
	Meditation
	Erstellung und Auswertung von To-Do-Listen (LE 1)
	mehrere Sprechanlässe
	Meditationsreise (LE 3)
Didaktisch-	Zeithorizont: ca. 3 ¾ Zeitstunden
methodische	
Hinweise	 ggf. Internetrecherche zu Bewegungs- und Entspannungstechniken ermög-
	lichen (LE 2)
	• Materialien für die Meditation vorbereiten, z.B. Kerzen, Steine, Blüten,
	Blumen, Bilder, Tücher, Aromen, Räucherwerk (LE 3)
	• ggf. Meditationsmusik mitbringen (LE 3)
weiterführende	Heller, Jutta (2013): Resilienz – 7 Schlüssel für mehr innere Stärke. GU (Gräfe und

Hinweise

Unzer) Verlag. München.

Zeitmanagement

1. Aufgabe:	Jeder von uns hat 24 Stunden Zeit am Tag. Trotzdem empfindet jeder Mensch Zeit anders – Zeit ist relativ.					
	a) Lesen Sie den Text.					
	b) Diskutieren Sie in der Gruppe: Warum hat Herbert Stress?					
	Es ist 6:00 Uhr.					
	Die Frühschicht beginnt.					
	Pfleger Herbert kommt eilig in das Dienstzimmer gerannt:					
	"Das war wieder ein stressiger Morgen.					
	Erst bin ich zu spät aufgestanden,					
	dann musste ich noch einen frischen Kittel bügeln,					
	den Schlüssel konnte ich erst auch nicht finden,					
	und als ich zur Bushaltestelle kam,					
	fuhr mir der Bus vor der Nase weg.					
	Jetzt habe ich richtig schlechte Laune."					
	c) Schreiben Sie in ganzen Sätzen, warum Herbert im Stress war.					
	Herbert hatte Stress, weil er in Eile war.					
	Er war in Eile, weil					



d) Was würden Sie Herbert raten, damit nicht jeder Morgen mit Stress anfängt? Schreiben Sie Ihre Ratschläge auf die Linien.



Herbert, Du solltest

Dir abends den Wecker stellen.

Du musst Dir Deine Zeit besser einteilen!

2. Aufgabe: Eine gute Zeitplanung hilft, Stress zu vermeiden. Lothar J. Seiwert entwickelte eine Technik, um den Tag gut zu organisieren: die ALPEN- Methode.

Lesen Sie die Schritte der ALPEN-Methode.

Die ALPEN-Methode

- A Aufgaben und Termine formulieren und aufschreiben
- Länge der Aktion einschätzen und festlegen
- Pufferzeit für Ungeplantes einplanen
- Entscheidungen treffen: Überlegen, was am wichtigsten ist
- N Nachkontrolle: Unerledigtes auf den nächsten Tag übertragen



 b) Schreiben Sie sich eine Tagesplanung mit den Schritten der ALPEN-Methode.
 Nutzen Sie dazu die Wörter am Satzanfang.

Achten Sie auf die Reihenfolge: <u>Anfangswort</u> – Verb – <u>Person</u>.

Beispiel: Zuerst formulieren Sie die Aufgaben.



3. Aufgabe: "A" steht für: Aufgaben formulieren.



Schreiben Sie 5 Aufgaben, die Sie morgens vor einer Spätschicht erledigen wollen, auf die To-Do-Liste, z. B. Wäsche waschen.



4. Aufgabe: "L" steht für: Länge einschätzen.





a) Was schätzen Sie:Wieviel Zeit brauchenSie zum Wäsche waschen?



- b) Haben Sie auch an die kleinen Schritte der Aufgabe "Wäsche waschen" gedacht? Lesen Sie, welche Schritte das sind.
- c) Überlegen Sie noch einmal:
 Wieviel Zeit brauchen Sie zum Wäsche waschen?
 Schreiben Sie Ihre Schätzung in den Kasten unten.

Die kleinen Schritte beim Wäsche waschen





- · dreckige Wäsche einsammeln
- · Wäsche nach Farben sortieren



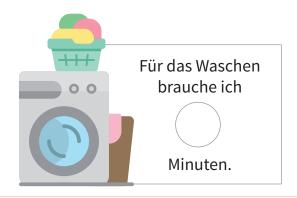


- · Pflegehinweise beachten
- · Flecken behandeln





- · Waschpulver dosieren
- · Waschprogramm wählen und starten





- Bringen Sie die 5 Aufgaben von Ihrer To-Do-Liste in eine sinnvolle Reihenfolge.
- e) Schreiben Sie nun die 5 Aufgaben links in die Tabelle.
- Überlegen Sie auch, welche kleinen Schritte zu einer Aufgabe gehören. f) Schreiben Sie die kleinen Schritte in die rechte Spalte.

Aufgabe	Zeit	kleine Schritte der Aufgabe
z. B. Morgenroutine	30 Min	Duschen, Zähne putzen, Haare kämmen

5. Aufgabe: "P" steht für: Pufferzeiten einplanen.
Pufferzeiten sind freie Zeiträume zwischen 2 Terminen oder Aufgaben.



a) Erklären Sie mit einem Satz: Warum sind Pufferzeiten wichtig?



b) Sehen Sie sich noch einmal Ihren Plan an:
 Planen Sie Pufferzeiten ein.

 An welchen Stellen könnte mehr Zeit wichtig sein?
 Markieren Sie die Stellen gelb.

Pufferzeiten sind wichtig,		

6. Aufgabe: "E" steht für: Entscheidungen treffen.



Das fällt besonders schwer, denn jetzt müssen Sie entscheiden:

Was ist wichtig und was ist nicht wichtig?

Was muss ich direkt erledigen und was kann warten?

Lesen Sie die Erklärung zu der Eisenhower-Methode.

Eisenhower-Methode

Die Eisenhower-Methode geht auf den amerikanischen Präsidenten Dwight D. Eisenhower zurück.

Sie wird auch ABC-Analyse genannt.

Als Präsident hat man viele Aufgaben.

Präsident Eisenhower trennte seine Aufgaben in:

- wichtig oder unwichtig,
- eilig oder nicht eilig.

War eine Aufgabe wichtig und eilig, dann erledigte er sie sofort.

War eine Aufgabe unwichtig oder musste nicht zwangsläufig von ihm erledigt werden, war aber eilig, dann delegierte er sie.

Delegieren heißt: Man gibt eine Aufgabe an jemanden weiter.

Der muss sie dann erledigen.

Eine delegierte Aufgabe kann durchaus wichtig sein.

War eine Aufgabe wichtig, aber nicht eilig, dann plante er später Zeit für diese Aufgabe ein.

War eine Aufgabe **unwichtig und nicht eilig** warf er sie in den Papierkorb.



b) Schreiben Sie alle Aufgabe, die Sie in dieser Woche erledigen wollen und müssen auf ein Blatt. Es entsteht eine To-Do-Liste.

- c) Überlegen Sie:
 - Was ist eilig und wichtig?
 - Was ist eilig aber nicht wichtig?
 - Was ist nicht eilig aber wichtig?
 - Was ist nicht eilig und nicht wichtig?



d) Ordnen Sie nun die Aufgaben auf Ihrer To-Do-Liste in die 4 Felder der Tabelle.

	wichtig	Kann ich delegieren oder unwichtig
eilig	Das erledige ich sofort:	Das mache ich nicht selbst:
nicht eilig	Das erledige ich später:	Das mache ich nicht/ das mache ich im Urlaub:

7. Aufgabe:	"N" steht für: Nachkontrolle.
	a) Beantworten Sie die Fragen.
Ω	b) Überlegen Sie: Ist die ALPEN-Methode etwas für Sie?
	Sind die Aufgaben erledigt?
	Ja Nein
	War die Planung realistisch?
	Ja Nein
	Wenn Nein, woran lag es?
	zu wenig Pufferzeit eingeplant
	zu viel vorgenommen
	die kleinen Schritte vergessen
	Welche Aufgaben müssen Sie in die folgende Zeitplanung übertragen?

Zeitmanagement

1. Aufgabe: Jeder von uns hat 24 Stunden Zeit am Tag. Trotzdem empfindet jeder Mensch Zeit anders – Zeit ist relativ.



a) Lesen Sie den Text.



b) Diskutieren Sie in der Gruppe: Warum hat Herbert Stress?



- c) Schreiben Sie in ganzen Sätzen, warum Herbert im Stress war.
- d) Was würden Sie Herbert raten, damit nicht jeder Morgen mit Stress anfängt? Schreiben Sie Ihre Ratschläge auf die Linien.

Lösung zu c):

Herbert hatte Stress, weil er in Eile war. Er war in Eile, weil er

- zu spät aufgestanden ist.
- seinen Kittel noch bügeln musste.
- seinen Schlüssel suchen musste.
- zu spät zur Bushaltestelle kam.

Lösungsvorschlag zu d):

Herbert, Du solltest

- Dir abends den Wecker so stellen, dass Du morgens früh genug geweckt wirst.
- Deinen Kittel am Tag zuvor bügeln.
- Deinen Schlüssel immer an denselben Platz legen.
- Wissen, wann Dein Bus fährt und früh genug aus dem Haus gehen.

Du musst Dir Deine Zeit besser einteilen.

DOZENTEN-ARBEITSBLATT

2. Aufgabe: Eine gute Zeitplanung hilft, Stress zu vermeiden. Lothar J. Seiwert entwickelte eine Technik, um den Tag gut zu organisieren: die ALPEN-Methode.



- a) Lesen Sie die Schritte der ALPEN-Methode.
- b) Schreiben Sie sich eine Tagesplanung mit den Schritten der ALPEN-Methode. Nutzen Sie dazu die Wörter am Satzanfang.

Achten Sie auf die Reihenfolge: Anfangswort – Verb – Person.

Beispiel: Zuerst formulieren Sie die Aufgaben.

Lösung:

Mit diesen Anfangswörtern können Sie Anleitungen und Abläufe schreiben.

- A Zuerst formuliere ich meine Aufgaben und Termine. Dann schreibe ich die Aufgaben und Termine auf.
- L Dann schätze ich die Länge der Aktionen ein.
- P Danach plane ich Pufferzeiten für Ungeplantes ein.
- E Anschließend treffe ich Entscheidungen.
- N Am Ende des Tages mache ich eine Nachkontrolle. Zuletzt übertrage ich Unerledigtes auf den nächsten Tag.

"A" steht für: Aufgaben formulieren. Schreiben Sie 5 Aufgaben, die Sie mor-3. Aufgabe: gens vor einer Spätschicht erledigen wollen, auf die To-Do-Liste, z. B. Wäsche waschen.

Durchführungshinweis:

Sie können die Lernenden auch eine Tagesliste erstellen lassen: Schreiben Sie alle Aufgaben, die Sie heute erledigen wollen, auf!

Die Begrenzung auf 5 Aufgaben dient der Übersichtlichkeit.

4. Aufgabe: "L" steht für: Länge einschätzen.



a) Was schätzen Sie: Wieviel Zeit brauchen Sie zum Wäsche waschen?



- b) Haben Sie auch an die kleinen Schritte der Aufgabe "Wäsche waschen" gedacht? Lesen Sie, welche Schritte das sind.
- Überlegen Sie noch einmal: Wieviel Zeit brauchen Sie zum Wäsche waschen? Schreiben Sie Ihre Schätzung in den Kasten unten.
- d) Bringen Sie die 5 Aufgaben von Ihrer To-Do-Liste in eine sinnvolle Reihenfolge.
- e) Schreiben Sie nun die 5 Aufgaben links in die Tabelle.
- Überlegen Sie auch, welche kleinen Schritte zu einer Aufgabe gehören. Schreiben Sie die kleinen Schritte in die rechte Spalte.

Durchführungshinweis zu c):

Lassen Sie den Lernenden einen Augenblick Zeit, eine Aufgabe in kleinere Teile einzuteilen. Oft hilft es, wenn die Teilnehmenden die Aufgabe visualisieren. Dazu fordern Sie die Lernenden auf, die Augen zu schließen und führen sie in die Aufgabe ein.

"Sie möchten jetzt Ihre Wäsche waschen. Stellen Sie sich vor, was sie zuerst tun, wenn Sie die Aufgabe "Wäsche waschen" erledigen wollen … Sehen Sie vor sich, wie Sie die Wäsche einsammeln ..."

Wäsche waschen ist in der Regel eine Routine, d. h. die Tätigkeit wird meist unbewusst in derselben Reihenfolge durchgeführt. Kaum einer macht sich Gedanken, wie lange das dauert.

Es geht hier auch nicht um Zeitoptimierung, sondern darum, die kleinen Schritte einer Aufgabe zu erkennen, um die Dauer einer Handlung realistisch einschätzen zu können. An dieser Stelle bietet sich die Möglichkeit, den Lernenden klar zu machen, wieviel sie am Tag leisten, ohne dass es ihnen bewusst ist. Unbewusste Routinen sind meist selbstverständlich und Selbstverständlichkeiten werden in der Regel nicht wertgeschätzt, nicht von dem, für den sie geleistet werden – und meistens auch nicht von dem, der sie leistet.

Die folgenden Aufgaben sollen nun die Teilnehmenden auffordern, die Aufgaben und Pflichten in eine Reihenfolge zu bringen. Viele haben die richtige Reihenfolge schon für sich gefunden, wundern sich aber oft, warum der Morgen für sie so stressig ist – oft sind es die kleinen Schritte, die mehr Zeit in Anspruch nehmen als gedacht.

Durchführungshinweis zu d-f):

Wenn die Lernenden Schwierigkeiten haben, 5 eigene Aufgaben zu formulieren oder Sie als Kursleitung lieber einheitliche Texte bearbeiten möchten, dann geben Sie ein Szenario vor:

z. B. Sie haben einen zweieinhalbjährigen Sohn Tim. Dieser muss um 8:30 in der Kita sein – Welche Aufgaben müssen Sie vorher erledigen?

Aufgabe	Zeit	kleine Schritte der Aufgabe	Uhrzeit
Morgenroutine			
Tim wecken und anziehen			
Frühstück machen			
Brotbox von Tim füllen			
Wäsche waschen			
Spülmaschine			
Tim zum Kindergarten bringen			

Lösungsvorschlag:

Aufgabe	Zeit	kleine Schritte der Aufgabe	Uhrzeit
Morgenroutine	30 min	Duschen, Zähne putzen, anziehen	6:00-6:30
Tim wecken und anziehen	30 min	Tim wecken, Kleidung herauslegen, beim Wa- schen helfen, beim Anziehen helfen	6:30-7:00
Frühstück machen	15 min	Brote schmieren, Milch eingießen, Küche wieder sauber machen	7:00-7:15
Brotbox von Tim füllen	5 min	Brot schmieren, einpacken, Apfel kleinschneiden, Getränk…	7:15-7:20
Wäsche waschen	10 min	Dreckige Wäsche einsammeln (oder Wäsche- korb leeren), Wäsche sortieren, Waschmaschine füllen	7:20-7:30
Spülmaschine	5 min	Geschirr ausräumen und an die richtigen Plätze bringen, dreckiges Geschirr einräumen, Spültabs einlegen, Programm wählen, starten	7:30-7:35
Tim zum Kindergarten bringen	5 min 15 min	Jacke anziehen, Schuhe, losgehen Weg zum Kindergarten, im Kindergarten ausziehen, Haus- schuhe anziehen	7:35-7:40 7:40-7:55

Auswertungshinweis:

Oft wird die Zeit für eine Aufgabe so geplant, dass die Aufgabe immer in der schnellstmöglichen Zeit durchgeführt werden muss. Das führt aber dazu, dass immer Höchstleistungen abgerufen und erwartet werden. Natürlich kann man die Wäsche auch in 5 Minuten einsammeln, sortieren und die Maschine befüllen, doch was, wenn etwas dazwischenkommt? Dann ist der ohnehin schon enge Zeitrahmen auf jeden Fall zu eng gefasst – und der Morgen wird stressig. Auch wäre jede noch so einfache Routinehandlung mit dem Grundgefühl der Hast verbunden. Arbeit unter permanenten Zeitdruck macht krank (*) INA-Pflege-Toolbox 2b, Stress, BS 3, LE 2 Burnout).

Den Lernenden soll bewusst werden, dass sie selbst die Zeit für eine Aufgabe (ver-)planen. Wer am Morgen schon Stress hat, kann das ändern. Wenn noch eine Person betroffen ist (wie in unserem Beispiel Tim), dann muss die Zeitplanung auch die Belastbarkeit dieser Person mit einbeziehen! Aus diesem Grund hat Lothar J. Seiwert Pufferzeiten entwickelt. Puffer sind Zeitreserven.

5. Aufgabe: "P" steht für: Pufferzeiten einplanen. Pufferzeiten sind freie Zeiträume zwischen 2 Terminen oder Aufgaben.



- a) Besprechen Sie: Warum sind Pufferzeiten wichtig?
- b) Sehen Sie sich noch einmal Ihren Plan an: Planen Sie Pufferzeiten ein. An welchen Stellen könnte mehr Zeit wichtig sein? Markieren Sie die Stellen gelb.

Durchführungshinweis:

Besprechen Sie mit den Lernenden zunächst, was Pufferzeiten sind und warum es sinnvoll ist, Pufferzeiten einzuplanen (etwa 1/3 des geschätzten Zeitaufwandes).

Auswertungshinweis zu a):

Pufferzeiten sind wichtig.

- Wenn etwas Unvorhergesehenes passiert, hat man noch ein bisschen mehr Zeit, bevor man bei dem nächsten Termin sein muss.
- Wenn eine Aufgabe länger dauert, hat man ein bisschen mehr Zeit in Reserve, die man vielleicht noch braucht, um die Aufgabe zu erledigen.
- Manchmal braucht man eine kleine Pause.

Lösungsvorschlag zu b):

Aufgabe	Zeit	kleine Schritte der Aufgabe	Uhrzeit
Morgenroutine	30 min	Duschen, Zähne putzen, anziehen	6:00-6:30
Tim wecken und anziehen	30 min	Tim wecken, Kleidung herauslegen, beim Wa- schen helfen, beim Anziehen helfen	6:30-7:00
Frühstück machen	15 min	Brote schmieren, Milch eingießen, Küche wieder sauber machen	7:00-7:15
Brotbox von Tim füllen	5 min	Brot schmieren, einpacken, Apfel kleinschneiden, Getränk Wenn die Brotbox noch ausgewaschen werden muss – oder noch in Tims Rucksack gesucht werden muss, kann das Zeit kosten! (Pufferzeit 5 min)	7:15-7:20
Wäsche waschen	10 min	Dreckige Wäsche einsammeln (oder Wäsche- korb leeren), Wäsche sortieren, Waschmaschine füllen	7:20-7:30
Spülmaschine	5 min	Geschirr ausräumen und an die richtigen Plätze bringen, dreckiges Geschirr einräumen, Spültabs einlegen, Programm wählen, starten Sind 5 Minuten realistisch? (Pufferzeit 5 min)	7:30-7:35
Tim zum Kindergarten bringen	5 min 15 min	Jacke anziehen, Schuhe, losgehen Weg zum Kindergarten, im Kindergarten ausziehen, Haus- schuhe anziehen	7:35-7:40 7:40-7:55

Auswertungshinweis zu b):

Wenn eine Aufgabe zeitlich realistisch geplant wurde, dann erinnern Sie die Lernenden daran, dass sie ihre eigenen Zeitvorgaben auch respektieren müssen, d. h. sie sollten die Aufgabe wirklich in der vorgegeben Zeit erledigen und mögliche Zeitfresser im Vornherein ausschließen (Handy ausstellen, kein Fernsehen dabei laufen lassen). Alles, was auch Aufmerksamkeit beansprucht, sollte für die Zeit der Aufgabe vermieden werden).

An dieser Stelle kann nachgefragt werden, ob in der Tabelle vielleicht noch etwas fehlt.

Ganz bewusst wurde hier die Zeit für das Frühstück weggelassen. Die Teilnehmenden sollen erkennen, dass auch **Pausen und Essenszeiten** mit in die Planung gehören.

Tim sollte auf jeden Fall etwas frühstücken. Einige Lernenende werden vorbringen, dass Tim frühstücken kann, während die Waschmaschine bedient wird. Geben Sie zu bedenken, dass Tim zweieinhalb Jahre alt ist, bei einigen Dingen Hilfestellung braucht und es "Qualitätszeiten" geben sollte. "Qualitätszeit" ist die wirklich bewusst erlebte Zeit – z. B. die bewusst erlebte Zeit beim gemeinsamen Frühstück mit dem Kind (siehe Aufgabe 5: Entscheidungen treffen – Prioritäten setzen).

6. Aufgabe:



"E" steht für: Entscheidungen treffen. Das fällt besonders schwer, denn jetzt müssen Sie entscheiden: Was ist wichtig und was ist nicht wichtig? Was muss ich direkt erledigen und was kann warten?



- a) Lesen Sie die Erklärung zu der Eisenhower-Methode.
- b) Schreiben Sie alle Aufgabe, die Sie in dieser Woche erledigen wollen und müssen auf ein Blatt. Es entsteht eine To-Do-Liste.
- c) Überlegen Sie:
 - Was ist eilig und wichtig?
 - Was ist eilig aber nicht wichtig?
 - Was ist nicht eilig aber wichtig?
 - Was ist nicht eilig und nicht wichtig?
- d) Ordnen Sie nun die Aufgaben auf Ihrer To-Do-Liste in die 4 Felder der Tabelle.

Durchführungshinweis:

Wenn Sie eine Vorgabe an die Lernenden geben möchten, dann nehmen Sie wieder das Szenario. So können alle Lernenden mit denselben Informationen arbeiten.

Lösungsvorschlag:

	wichtig	Kann ich delegieren oder unwichtig
eilig	Das erledige ich sofort: Morgenroutine Brotbox füllen Tim in den Kindergarten bringen	Das mache ich nicht selbst: Tim auch mal von der Oma in den Kindergarten bringen lassen.
nicht eilig	Das erledige ich später: Wäsche waschen Oma anrufen Rechnung bezahlen	Das mache ich nicht / das mache ich im Urlaub: Fenster putzen

7. Aufgabe: "N" steht für: Nachkontrolle.



a) Beantworten Sie die Fragen.



b) Überlegen Sie: Ist die ALPEN-Methode etwas für Sie?

Ernährung und Bewegung

1. Aufgabe: Es gibt Lebensmittel, die bei Stress helfen.

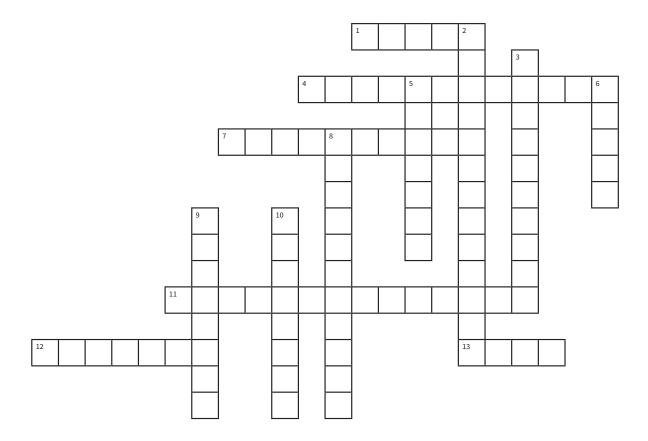


Lösen Sie das Kreuzworträtsel.



Nutzen Sie dafür die Erklärungen und die Bilder.

Achtung: Die Umlaute Ä, Ö und Ü werden auch so geschrieben.



von oben nach unten

von links nach rechts

2. Ihr hoher hilft gegen Ängste. Sie

Kalziumgehalt haben auch viel Magnesium und helfen deshalb, entspannt zu bleiben. Zu ihnen gehören zum Beispiel Bohnen, Erbsen und Linsen.

Nervosität vor. Sie enthält nicht nur wertvolles Eiweiß, sondern auch B-Vitamine und natürliche Phospholipide. Ein Müsli ist deshalb ein gutes Frühstück vor einem stressreichen Tag!

Mit viel Kakao ist sie dunkel und beruhigt.

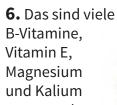
4. Sie kann man z. B. frühstücken. Sie liefern Magnesium, Eisen und B-Vitamine. Deshalb schützen sie besonders vor den negativen Folgen von Stress.

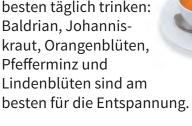
1. Beugt ebenso wie

Joghurt und Quark

5. Er hat roh und gekocht viel Vitamin C und Kalium. Manche nenne ihn auch Blaukraut.







zum Knacken. B-Vitamine stärken die Konzentration: Kalium sorgt für einen ruhigen Puls auch bei Stress.

11. Auch sie helfen gegen Stress: Aprikosen, Äpfel, Datteln und Feigen enthalten Magnesium, Kalium, B-Vitamine und Flavonoide. Das macht Herz und Nerven stark.

8. Schützt die Nerven genauso wie ein Gläschen Rotwein. Mit reichlich Wasser verdünnt, deckt er den



Flüssigkeitsbedarf auf gesunde Weise.

von links nach rechts	von oben nach unten
12. Sie sind gelbe, krumme "Magnesium-bomben". Magnesium stärkt die Nerven. Wenn man zu wenig Magnesium hat, schläft man schlecht. 13. Sie sind die beste Medizin gegen Stress. So sind sie z. B. eine natürliche Quelle für Vitamin B12: Dieses Vitamin schützt Herz und Nerven, macht ruhig und konzentrierter.	9. Sie liefern viel Vitamin C. Das macht die Leber stark und die Nerven fit. 10. Er ist wirksam gegen Folgen von Stress, weil er viel Kalium erhält. Er ist mit dem Blumenkohl verwandt.

2. Aufgabe: Bewegung hält gesund und schützt vor Erkrankungen, die durch Stress entstehen können.



Lesen Sie zuerst die Aufgaben zum Text.
 Kreuzen Sie die Lösungen an, die Sie vielleicht schon kennen.

Das Fremdwort für "körperlich" ist …	
physisch.	
psychisch.	
aktiv.	
Sport hat den Effekt, dass	
die Körpertemperatur sinkt.	
die Körpertemperatur sinkt. Fettreserven aufgebaut werden.	

Regelmaßige Bewegung
beugt depressiven Stimmungen vor.
verliert im Alter an Bedeutung.
führt zu Diabetes Typ 2.
Glückshormone
werden nur von entspannten Menschen produziert.
werden auch bei aktiver Arbeit produziert.
sind schlecht für die Konzentration.
Bewegung gegen Stress
hilft nur, wenn man den ganzen Tag sitzt.
hat nur Auswirkung auf den Körper.
kann man im Alltag unterbringen.



- b) Lesen Sie nun den Text.
- c) Überprüfen Sie noch einmal Ihre Antworten.
- d) Markieren Sie die Textstellen, die Ihre Antworten begründen.

Körperliche Aktivität ist sehr gut für die Verbesserung der körperlichen (= physischen) und psychischen Gesundheit. Wer sich an 5 Tagen in der Woche nur jeweils 30 Minuten aktiv bewegt, verringert sein Risiko für Herzerkrankungen, Diabetes Typ 2 oder Schlaganfälle. Die tägliche sportliche Bewegung sollte mindestens so anstrengen, dass man intensiver atmet und leicht schwitzt.

Durch Sport werden Stresshormone (Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol) abgebaut.

Regelmäßige Bewegung hilft auch, wenn man ängstlich, unsicher, traurig oder gestresst ist. Bewegung und Aktivität sind der beste Schutz gegen depressive Stimmungen und Stress. Außerdem können sich aktive Menschen besser entspannen.

Auch wenn man aktiv arbeitet, produziert der Körper Glückshormone. Glückshormone helfen, sich besser zu konzentrieren, zu lernen und mit Kollegen zusammenzuarbeiten.

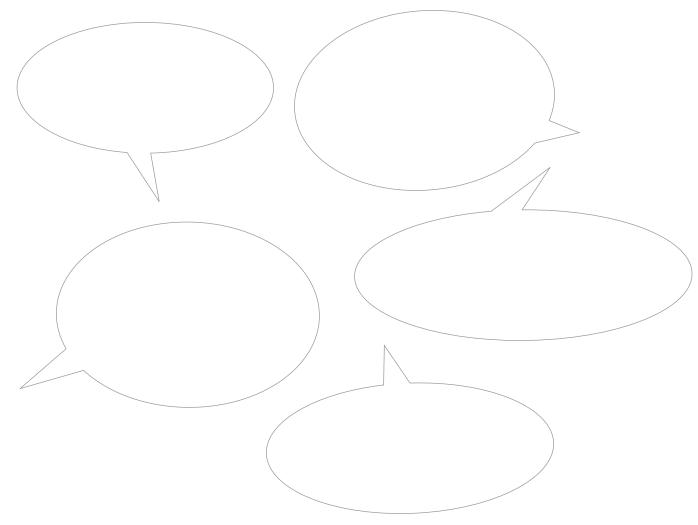
Egal, ob Sie den ganzen Tag sitzen oder stehen: Ein paar Dehnübungen helfen, Ihren Körper und Ihren Kopf zu entspannen. Suchen Sie sich Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen und bringen Sie diese im Alltag unter. 3. Aufgabe: Wie könnte man mehr Bewegung in den Alltag einbauen?



a) Sprechen Sie darüber.



b) Schreiben Sie Ihre Ideen in die Sprechblasen.



4. Aufgabe: Es gibt Bewegungsübungen, die Körper und Geist beruhigen.



a) Welche kennen Sie schon?Schreiben Sie Ihre Vorschläge auf die Linien.



- b) Was wissen Sie über Yoga, Qi Gong und Tai Chi?
 Sammeln Sie Informationen
 über diese 3 Bewegungs- und Entspannungstechniken.
- c) Besprechen Sie Ihre Ergebnisse.Welche Technik würden Sie am liebsten ausprobieren? Warum?

Ernährung und Bewegung

1. Aufgabe: Es gibt Lebensmittel, die bei Stress helfen.





Lösen Sie das Kreuzworträtsel. Nutzen Sie dafür die Erklärungen und die Bilder. Achtung: Die Umlaute Ä, Ö und Ü werden auch so geschrieben.

Lösung:

- 1. Milch | 2. Hülsenfrüchte | 3. Schokolade | 4. Haferflocken | 5. Rotkohl | 6. Nüsse |
- 7. Kräutertee | 8. Traubensaft | 9. Zitronen | 10. Brokkoli | 11. Trockenfrüchte |
- 12. Bananen | 13. Eier
- 2. Aufgabe: Bewegung hält gesund und schützt vor Erkrankungen, die durch Stress entstehen können.



- a) Lesen Sie zuerst die Aufgaben zum Text. Kreuzen Sie die Lösungen an, die Sie vielleicht schon kennen.
- b) Lesen Sie nun den Text.
- c) Überprüfen Sie noch einmal Ihre Antworten.
- d) Markieren Sie die Textstellen, die Ihre Antworten begründen.

Lösung zu a):

- Das Fremdwort für "körperlich" ist <u>physisch</u>.
- Sport hat den Effekt, dass <u>Stresshormone</u> (<u>Adrenalin</u>, <u>Noradrenalin</u>) <u>abgebaut</u> werden.
- Regelmäßige Bewegung beugt depressiven Stimmungen vor.
- Glückshormone werden auch bei aktiver Arbeit produziert.
- Bewegung gegen Stress kann man im Alltag unterbringen.

Lösung zu d):

Körperliche Aktivität ist sehr gut für die Verbesserung der <u>körperlichen (= physischen)</u> und psychischen Gesundheit.

Wer sich an 5 Tagen in der Woche nur jeweils 30 Minuten aktiv bewegt, <u>verringert sein Risiko</u> für Herzerkrankungen, <u>Diabetes Typ 2</u> oder Schlaganfälle.

Die tägliche sportliche Bewegung sollte mindestens so anstrengen, dass man intensiver atmet und leicht schwitzt.

<u>Durch Sport werden Stresshormone (Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol) abgebaut.</u>

Regelmäßige Bewegung hilft auch, wenn man ängstlich, unsicher, traurig oder gestresst ist. Bewegung und Aktivität sind der beste Schutz gegen depressive Stimmungen und Stress. Außerdem können sich aktive Menschen besser entspannen.

Auch wenn man aktiv arbeitet, produziert der Körper Glückshormone. Glückshormone helfen, sich besser zu konzentrieren, zu lernen und mit Kollegen zusammen zu arbeiten.

Egal, ob sie den ganzen Tag sitzen oder stehen: Ein paar Dehnübungen helfen, Ihren Körper und Ihren Kopf zu entspannen. Suchen Sie sich Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen und bringen Sie diese im Alltag unter.

3. Aufgabe: Wie könnte man mehr Bewegung in den Alltag einbauen?



Sprechen Sie darüber.



b) Schreiben Sie Ihre Ideen in die Sprechblasen.

Lösungsvorschlag:

- Ein Stück vom Arbeitsweg zu Fuß gehen.
- Mit dem Rad zur Arbeit/zum Einkaufen fahren.
- In einem Verein/einer Mannschaft Sport treiben.
- Die Treppe benutzen, nicht mit dem Aufzug fahren.
- In der Mittagspause Dehnungsübungen machen.

4. Aufgabe: Es gibt Bewegungsübungen, die Körper und Geist beruhigen.



- a) Welche kennen Sie schon? Schreiben Sie Ihre Vorschläge auf die Linien.
- b) Was wissen Sie über Yoga, Qi Gong und Tai Chi? Sammeln Sie Informationen über diese 3 Bewegungs- und Entspannungstechniken.
- c) Besprechen Sie Ihre Ergebnisse. Welche Technik würden Sie am liebsten ausprobieren? Warum?

Durchführungshinweis:

Tragen Sie im Plenum das Wissen über Entspannungs- oder Bewegungsübungen zusammen, das schon da ist.

Mit diesem Thema haben gerade Pflegekräfte keine Berührungsängste, sehr oft haben Sie eigene Erfahrungen gesammelt. Sie können vielleicht auch das Internet nutzen, um die Teilnehmenden recherchieren zu lassen. Diese Aufgabe lässt sich als Gruppenarbeit für eine Art Vortragsübung nutzen.

Geben Sie einer Gruppe die Aufgabe, das Thema "Yoga" so zu bearbeiten, dass sie es in der nächsten Stunde (oder nächsten Woche) den anderen Teilnehmenden vortragen können. Besprechen Sie miteinander, wie ein kurzer Beitrag/Vortrag aussehen könnte.

Einer anderen Gruppe geben Sie das Thema "Qi Gong" – und einer dritten das Thema "Thai Chi". Zum Schluss können Sie mit den Teilnehmenden über die Inhalte sprechen: Was haben diese Bewegungs- und Entspannungstechniken gemeinsam? Was unterscheidet sie?

Lösungsvorschlag:

<u>Yoga</u> stammt aus Indien und besteht aus geistigen und körperlichen Übungen. Die verschiedenen Haltungen nennt man Asanas.

Die Atemübungen heißen Pranayamas.

Hatha-Yoga verbindet Asanas mit bewusster Atmung (Pranayama).

Das Ziel war ursprünglich die spirituelle Erleuchtung durch Meditation.

Leben in Yoga bedeutet, dass sich der Mensch seiner Verantwortung gegenüber seinem Leben bewusst ist.

Qigong kommt aus China und ist die Fähigkeit, mit der eigenen Lebenskraft umzugehen.

Das Qi steht für "Vitalität".

Gong bedeutet "Können".

Qigong umschließt Übungen zur Atmung, Bewegung, Selbstmassage und Konzentration.

Qigong dient der allgemeinen Gesundheit, kann aber auch gezielt auf eine Krankheit angewendet werden.

<u>Tai Chi</u> ist eine Kampfkunst aus China.

Tai Chi wird auch Schattenboxen genannt.

Tai Chi besteht aus einer festen Abfolge von eher langsamen und fließenden Bewegungen.

Durch das "Halten" von Körperpositionen wird die Muskulatur gestärkt und das Gleichgewicht trainiert.

Die Konzentration auf Bewegungsabläufe beruhigt.

Auswertungshinweis:

Das ist nur eine kleine Auswahl körperlicher Bewegungsmethoden, die Körper, Seele und Geist entspannen sollen. Allen aber ist gemein, den Menschen in seine eigene Bewusstheit zu führen, bewusst zu atmen, bewusst körperliche Bewegungen wahrzunehmen – und bewusst den Körper zu entspannen. Wesentliches Augenmerk wird hier auf das Wort "bewusst" gelegt – denn es beinhaltet tatsächlich den Schlüssel aus der Stressfalle.

Resilienz und Entspannung

1. Aufgabe: Resilienz bedeutet seelische Widerstandskraft.

Es ist die Fähigkeit, in belastenden Situationen gesund zu bleiben.

R

a) Sehen Sie sich das Bild an.Was könnte das Bild mit Resilienz zu tun haben?





- b) Kann man Resilienz lernen? Lesen Sie die 7 Schlüssel der Resilienz von Dr. Jutta Heller.
- c) Ordnen Sie die Erklärungen den Fachbegriffen zu. Schreiben Sie dazu die Nummern der Erklärungen in die Kästchen vor die Fachbegriffe.
- d) Sprechen Sie über die 7 Schlüssel.

Die 7 Schlüssel der Resilienz

- 1 annehmen, was ist
- darauf vertrauen, dass es besser wird
- davon überzeugt sein, Aufgaben bewältigen zu können
- Verantwortung übernehmen statt, einen Schuldigen zu suchen
- 5 Kontakte pflegen und sich Hilfe holen
- aktiv werden und sich auf die Lösung, nicht auf das Problem konzentrieren
- das Leben planen und sich Ziele setzen

Optimismus
Eigenverantwortung
Netzwerkorientierung
Akzeptanz
Zukunftsorientierung
Selbstwirksamkeit
Lösungsorientierung



2. Aufgabe: Zur Ruhe kommen und sich einen Moment sammeln, das ist für viele Menschen Zeitverschwendung.

Aber ist es das wirklich?

Probieren Sie es aus:

- a) Bitte nehmen Sie sich Zeit! Das ist heute IHRE Lerneinheit.
- b) Schaffen Sie sich eine Umgebung, in der Sie zur Ruhe kommen.
- c) Legen Sie sich gemütlich hin.Sie brauchen nichts zu tun.Hören Sie einfach zu und genießen Sie diese Zeit für sich.



Resilienz und Entspannung

1. Aufgabe: Resilienz bedeutet seelische Widerstandskraft. Es ist die Fähigkeit, in belastenden Situationen gesund zu bleiben.



- a) Sehen Sie sich das Bild an. Was könnte das Bild mit Resilienz zu tun haben?
- b) Kann man Resilienz lernen? Lesen Sie die 7 Schlüssel der Resilienz von Dr. Jutta Heller.
- c) Ordnen Sie die Erklärungen den Fachbegriffen zu. Schreiben Sie dazu die Nummern der Erklärungen in die Kästchen vor die Fachbegriffe.
- d) Sprechen Sie über die 7 Schlüssel.

Durchführungshinweis:

Besprechen Sie die Zeichnung und mögliche Deutungen im Plenum. Geben Sie weitere Informationen zum Resilienz-Begriff (siehe Auswertungshinweis).

Auswertungshinweis:

Resilienz ist ein Begriff aus der Psychologie. Damit ist die Fähigkeit gemeint, trotz Belastungen gesund zu bleiben, aber auch Krisen oder traumatische Erfahrungen durchstehen zu können und unter Umständen, daran zu wachsen. Das ist dann möglich, wenn eine Krankheit oder ein Unfall auch als Chance wahrgenommen wird. Menschen mit Resilienz, mit Widerstandskraft, sind aber auch bei geringeren Problemen (z. B. bei privatem oder beruflichem Stress, unerwarteten Veränderungen) besser befähigt, mit der jeweiligen Situation umzugehen.

Schlüsselfaktoren für Resilienz erwirbt man schon in der Kindheit. Für Menschen, bei denen die hierfür notwendigen Bedingungen (emotionale Bindungen, positive Erfahrungen von Akzeptanz, Respekt und Unterstützung) in der Kindheit nicht gegeben waren, ist die Entwicklung von Resilienz auch zu einem späteren Zeitpunkt noch möglich. Die 7 Schlüsselfaktoren der Resilienz können dazu gezielt trainiert werden.

Lösung zu c):

2: Optimismus | 4: Eigenverantwortung | 5: Netzwerkorientierung | 1: Akzeptanz |

7: Zukunftsorientierung | 3: Selbstwirksamkeit | 6: Lösungsorientierung

2. Aufgabe: Zur Ruhe kommen und sich einen Moment sammeln, das ist für viele Menschen Zeitverschwendung. Aber ist es das wirklich? Probieren Sie es aus:

- a) Bitte nehmen Sie sich Zeit! Das ist heute IHRE Lerneinheit.
- b) Schaffen Sie sich eine Umgebung, in der Sie zur Ruhe kommen.
- c) Legen Sie sich gemütlich hin. Sie brauchen nichts zu tun. Hören Sie einfach zu und genießen Sie diese Zeit für sich.

Durchführungshinweis:

Planen Sie diese Übung vorausschauend zum Abschluss des Moduls "Stress" in Ihren Lehrplan ein. Schon einige Tage vorher sollten Sie die Teilnehmer auf diese Lerneinheit vorbereiten und sie bitten, in gemütlicher Kleidung zu erscheinen und sich warme Socken mitzubringen, vielleicht auch eine Yogamatte oder eine Decke.

Um wirklich Ruhe zu gewährleisten, bitten Sie die Teilnehmenden die Mobiltelefone und andere technische Geräte auszuschalten und außer Reichweite zu legen – am besten sogar in einen anderen Raum zu bringen.

Um zur Ruhe zu kommen und eine erholsame "Meditationsreise" durchzuführen, sind der Raum und die <u>Gestaltung des Ortes</u> nicht unwesentlich. Schließlich soll er für die Dauer der Entspannung ein Kraft-Ort werden und mit dazu beitragen, dass sich alle wohl fühlen. Dazu können Sie als Kursleiterin oder Kursleiter mit einer liebevollen Gestaltung des Meditationsortes beitragen. Der Raum sollte gut belüftet und wohltemperiert sein. Manche Menschen mögen auch den Einsatz von leichten Düften oder Räucherwerk, wie z. B. weißer Salbei. Fragen Sie aber vorher nach, ob Allergien bestehen und der Einsatz von Düften etc. erwünscht ist. Wenn in dem gewählten Meditationstext eine sinnliche Wahrnehmung vorkommt (Riechen Sie den Sommer, Herbst, Regen ... usw.?) – dann setzen Sie bitte keinen zusätzlichen Reiz durch Aromen und Düfte.

Materialvorschläge: Kerze(n), Steine, Blüten, Blumen, Bild, Tuch/ Tücher, Aromen/ Räucherwerk (nicht zu intensiv, sollten aus natürlichen Essenzen bestehen) etc. Erklären Sie den Teilnehmenden, wie sie einen Meditationsort gestalten und welche <u>Haltungen</u> Sie bei der Meditation einnehmen können. Hilfreich ist es auch die verschiedenen Haltungen vorzuführen. Teilen Sie ggf. folgendes Merkblatt aus:

Gestaltung eines Meditations-Ortes:

Weniger ist mehr: Halten Sie den Platz, an dem Sie meditieren, schlicht. Der Ort soll zum Entspannen beitragen und nicht durch zu viele Reize ablenken. Eine Kerze, ein Blumenstrauß, ein buntes Tuch oder ein mitgebrachter Stein können aber zu einer positiven Atmosphäre beitragen.

Ihnen sind dabei keine Grenzen gesetzt, aber Alle sollen sich an dem Ort wohl fühlen.

Haltungen:



Am häufigsten wird der **gerade aufrechte Sitz** (Schneidersitz) zur Durchführung einer Meditation beschrieben.
Der aufrechte Oberkörper erleichtert das Atmen in die tiefere Bauchregion.



Der Sitz sollte aber vor allen Dingen bequem sein. Daher kann man sich auch auf ein Yogakissen oder auf eine Decke setzen.



Man kann sich auch **auf den Rücken legen.** Das hilft, um den Geist vom Körper und seinen Beschwerden abzulenken. Wenn man die Sorge hat einzuschlafen, kann man auch im Schneidersitz liegen. Der folgende Meditationstext sollte von den Teilnehmenden im Liegen gehört werden. Wenn die Teilnehmenden ihre Liegeposition gefunden haben, geben Sie ihnen ein paar Minuten Zeit sich einzufinden.

Die Handflächen liegen entweder nach oben Richtung Himmel oder nach unten zur Erde gerichtet. Der eine sucht den freien Orbit, der andere wünscht sich Erdung – der eine möchte seine Beine in gerader Haltung, der andere nicht. Jeder so, wie er mag. Alles ist richtig – und jeder ist richtig.

Sie können leise Meditationsmusik laufen lassen. Angebote gibt es im Netz genug (z. B. Reiki-Musik). Suchen Sie, als Kursleitende/r, sich bitte vorher aus, mit welcher Musik Sie die Meditation durchführen wollen.

Es gibt verschiedene Atemübungen, die helfen, in einen meditativen Zustand zu kommen – diese aber sollten mit einer/m ausgebildeten Yogalehrenden oder Atemtrainer(in) eingeübt werden.

Für den Einstieg soll eine tiefe ruhige Atmung angestrebt werden.

Erklären Sie noch, wo der Solarplexus zu finden ist.

Nun folgen Sie der geführten Meditation:

Nehmen Sie sich Zeit für diese Übung. Lesen Sie langsam und mit Aufmerksamkeit (machen Sie nach jedem Ansatz eine kurze Pause).

 $(\mathbf{1})$

Du befindest Dich an einem ruhigen und friedlichen Ort Schließe nun die Augen.

Du liegst bequem auf dem Rücken.

Die Arme liegen seitlich neben Deinem Körper.

Sie sind leicht gebeugt.

Die Beine liegen gerade hüftbreit auseinander.

Lass die Füße locker auseinanderfallen.

(ca. 1 Minute Pause)

2

Atme nun gleichmäßig und ruhig tief in die Lungen und in den Bauch.

Spüre, wie sich Deine Bauchdecke hebt und wieder senkt. ...

Du atmest ein ... und wieder aus ...

ein ... und wieder aus ...

Ganz in Deinem sanften eigenen Rhythmus.

Ganz bei Dir ...

Mit jedem Ausatmen entspannst du deine Muskeln immer mehr.

Alle Anspannung fließt aus deinem Körper ...

(3)

Du bist vollkommen ruhig und entspannt.

Eine wohltuende Wärme fließt in Deinen rechten Arm. ...

Dann in deinen linken Arm ...

Eine wohltuende Wärme fließt in Dein rechtes Bein. ...

in das linke Bein ...

Dein Körper ist angenehm warm ...

Dein Atem fließt ruhig und gleichmäßig.

• • •

Gedanken kommen und gehen. Sie sind ohne Bedeutung und ziehen vorbei ...

Schau Sie Dir kurz an ... dann lass sie ziehen.

...

Das ist jetzt der Moment, in dem Dein Körper den ganzen Lärm des Tages einfach loslässt ...

und Du spürst, wie etwas in Dir weicher wird – freier ...

...

Stell Dir vor, dass jede Zelle deines Körpers den Stress von heute loslässt ...

von der letzten Woche loslässt ... des letzten Jahres ... und darüber hinaus.

Was vorbei ist – ist vorbei.

•••

Atme tief aus ... Und tief in den Bauch wieder ein ...

Atme nun in deinem Rhythmus sanft weiter ...

Gib Dir die Erlaubnis, gar nichts Besonderes zu erwarten.

Sondern genieße Dein Bewusst-Sein ...

Dein Bewusstsein weiß, was Du jetzt brauchst. Lass es einfach zu ...

Entspann Dich in die Stille ...

...

In Dir gibt es einen Raum, der ganz weit ist ...

In diesen Raum kannst Du Dich beim Ausatmen ausweiten ...

Folge nach Innen ...

Dein Geist öffnet sich immer weiter für einen wohltuenden Zustand ...

Dein Unterbewusstsein kann signalisieren, dass es zuhört, – dass Du bereit bist.

Du bist jetzt ganz ...

bei Dir ...

4

Konzentriere Dich nun auf deinen Solarplexus – Dein Herzzentrum – in der Mitte deiner Brust ...

Atme sanft und tief hinein ...

Es kann sein, dass die Stelle sich dadurch wärmer anfühlt ...

Lass das zu. Spüre es. Genieße es ...

...

Stell Dir vor, dass dein Herzzentrum in einer Farbe strahlt – ... Vielleicht kannst Du vor Deinem inneren Auge eine Farbe wahrnehmen ...

Atme noch tiefer in dein Herz ...

Und stell Dir vor, wie Du beim Ausatmen diesen uralten Kampf gegen Dich selbst gehen lässt, ...

weil Du ihn nicht mehr brauchst.

```
Und wenn Du einatmest, ziehst Du ein starkes leuchtendes "Ja"
in dein Herz ...
ein bedingungsloses "Ja" ...
ein lebensbejahendes "Ja" ...
Mit jedem Einatmen ziehst Du diese starke Energie mit ein.
Mit jedem Ausatmen verteilt sich diese Energie über Deinen
Kreislauf in Deinem Körper ...
Jede Zelle empfängt diese Botschaft ...
Du kannst spüren, wie sie sich in Deinem Körper verbreitet ...
als Kribbeln ... oder Wärme ...
als Wohlgefühl oder als eine spürbare Energie.
Fühle jetzt, wie Dein ganzer Körper vom Scheitelpunkt bis in Dei-
ne Zehen
spürbar für Dich ist ...
Vertrau Dir, dass es gut ist, ...
wie es jetzt gerade ist ...
In diesem Moment ...
In diesem Augenblick ...
Jetzt ... Hier ...
Bist Du ganz und vollkommen ... – ...
Lass Dir in dieser Vollkommenheit Zeit ... - ...
Bleib in dieser Achtsamkeit für Dich und spüre Deinen Atem.
(Ruhe geben, wenn jemand einschlafen sollte, dann lassen Sie
```

(Ruhe geben, wenn jemand einschlafen sollte, dann lassen Sie ihn schlafen, denn es ist genau das, was er in diesem Augenblick braucht)

• • •

5

Nun wird es Zeit, ganz langsam ...

und sanft ...

mit jedem Atemzug wieder in die Gegenwart emporzutauchen ... Komm zurück in Deinen Körper ...

Spüre deine Füße ... Deine Beine ... das linke Bein ... das rechte Bein ...

Spüre Deine Arme ... den linken Arm ... den rechten Arm ...

Atme in Deinen unteren Bauch ... den unteren Rücken ...

Atme in den oberen Bauch ... in Deine Flanken ...

Atme in den Brustkorb ... in den rechten Arm ... bis in die rechte Hand ... Finger ...

in den linken Arm ... Hand ... Finger ...

Nimm einen tiefen Atemzug über den Hals ... die Schilddrüse ... in den Kopf hinein.

Fülle Deinen Kopf mit wohltuender Energie ...

Strecke Dich sanft ...

Komm bewusst an, da wo Du bist ...

Genieße den Moment, hole Dir einen tiefen Atemzug und seufze, wenn Du das möchtest ...

Nun öffne Deine Augen und lass ihnen Zeit, sich wieder zu orientieren ...

Lass die Energie und das "Ja" noch ein bisschen nachhallen in Dir ...

und nimm diese gewonnene Kraft mit in den Tag.

Namaste – Danke