

Thema: Hätte, hätte, Fahrradkette

„Hätte Ich bessere Lehrer in der Schule gehabt, würde ich jetzt studieren“
„Könnten die Anderen endlich ruhig sein, würde Ich mal was sagen“
„Würde mein Chef mich mehr loben, würde Ich viel bessere Arbeit machen“
„Und übrigens.....“

Wie bitte? Oh entschuldigen Sie, da bin ich wohl kurz eingeschlafen.
Was schauen Sie so verwundert. Furchtbar langweilig und anstrengend diese Sätze.
Ist ja kaum auszuhalten wie schon wieder gejamert wird.

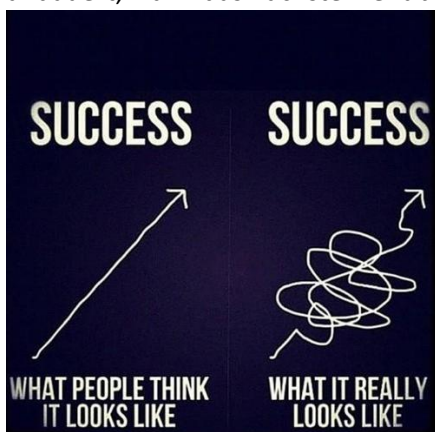
Wir alle kennen diese Menschen, ich nenne sie liebevoll „Maul-Beeren“ (*hihi, rum maulen .. der Knaller oder?*) oder Weichkekse.
(Und dabei liebe ich Kekse...vor allem mit Schokolade... ach **hätte** ich nur welche...)

Es sind die Menschen, welche Ihre Lebensumstände andere Personen, dem Horoskop aus der Bild Zeitung oder Donald Trumps Frisur für ihre Misserfolge oder Enttäuschungen verantwortlich machen.

Okay zugegeben, letzterer bietet sich ja gerade an als ultimativer Bösewicht.
Das ist wohl auch der Grund warum hier in Hamburg zum G20 Gipfel ausgerechnet die blond geföhnte Versuchung beinahe kein Hotel mehr bekommen hätte. Wir Norddeutsche sind da ja n büsch'n eigen ...

Aber jammern Ist ja auch bequem, so ein Nest aus Selbstmitleid und Opferhaltung.
Nur einsam ist es drinnen, in diesem Nest. Denn dort hinein gelangt sonst niemand.
Wenn das nicht ein Grund ist sich zu beschweren, aber gut lassen wir das.

Wer bin ich denn? Ein egoistischer und unsensibler Klotz? Ein gemeiner Fiesling?
Nein, mitnichten.
Sind wir ehrlich, das Leben steckt voller Höhen und auch Tiefen, das wissen wir.
Warum verdammt hat uns niemand einen Routenplan in die Hand gedrückt?
Wo ist der Marco Polo Reiseführer des Lebens, der uns aufzeigt wie lange noch die nächste „Höhe“ andauert, wann das nächste Tief überwunden ist?



Quelle: © Pinterest / flickr.com

Selbstbestimmung: „Du bist nicht Opfer, sondern Schöpfer deiner Welt“- sangen die Fantastischen 4 bereits vor mehr als 10 Jahren in ihrem Song „Alles ist Neu“.

Sehen wir es Positiv! Ohne Routenplaner oder Reiseführer sind wir selbst der Weg.
(Stellen Sie sich vor, auf der Karte vor Ihnen ist zu sehen, dass sie noch 3 weitere Monate durch ein Tal wandern, dann bleiben Sie am Ende einfach stehen und ergeben sich)
Wir sind frei etwas zu verändern. Den Weg, die Geschwindigkeit oder die eigenen Gedanken.



Quelle: © Pinterest / flickr.com

Auch wir Pflegenden finden uns regelmäßig in so einer Achterbahn der Gefühle wieder. In den knapp 15 Jahren seitdem auch Ich schon durch die Pflegelandschaft wandere, habe ich tiefe Täler durchwandert (Bis hin zur Frage: Ist es überhaupt noch dein Beruf?) und Höhen erlebt mit einer grandiosen Aussicht (Das Gefühl im Flow zu sein, einen Lauf, voller Zufriedenheit und Glück). Der Wandel in der Berufspolitik, die schlechter werdenden Arbeitsbedingungen und der Wechsel von Werten, machen uns ganz schön zu schaffen. In meinen Seminaren und Vorträgen habe Ich mir auch dieses Thema zu eigen gemacht und versuche den Teilnehmern verschiedene Lösungen und einen Gedankenaustausch dazu anzubieten.

Wie soll das gehen?

Es ist eine Frage der eigenen Haltung.

1) Wir akzeptieren die Überraschungen

Wenn wir die Umstände erst einmal (oder vorübergehend) akzeptiert haben, beginnen wir Prioritäten zu setzen und unsere Kräfte deutlich effizienter einzusetzen.

2) Wir konzentrieren uns auf die Lösung (...und weniger auf das Problem)

Auch hier gilt: wir kennen unser Problem, haken wir es ab und konzentrieren uns folgende Punkte:

- a)Wie kann ich es lösen*
- b)Was brauche ich dafür?*
- c)Was lerne ich aus dieser Erfahrung?*

3) Setz Dir Ziele:

Was will Ich erreichen? Wo möchte Ich hin? Was interessiert mich?

*Diese Fragen müssen wir uns auch als Pflegende regelmäßig stellen. Es ist eine Standort - Bestimmung, die wir benötigen um Glück erleben zu können.
Dadurch verringern wir blinde Flecken im Alltag und tappen nicht in die Falle der Hamsterrad-Routine.*

4) Wir belohnen uns Selbst

Halt, Stopp! Stehenbleiben, durchatmen und einmal darüber nachdenken wie großartig wir sind!

Nein kein Grund zur Verlegenheit

*Jeder von uns sollte sich regelmäßig folgende Frage stellen: **Worauf kann ich oder wir stolz sein?***

Diese Frage wird uns anfangs äußerst schwer fallen zu beantworten, ist aber der Schlüssel zum Glück.

Wenn wir uns wieder mehr die Zeit nehmen uns für unsere Leistungen zu feiern, werden wir automatisch Selbstbewusster, Mutiger und vor allem Glücklicher.

Ein Beispiel gefällig? Egal ob wir mir zwei oder vier Pflegenden arbeiten, wir schaffen es den Menschen gerecht zu werden. Nehmen uns doch noch etwas Zeit für jedes Gespräch und versuchen unsere Hektik nicht auf unsere Angehörigen und Patienten zu übertragen. Ein Geschenk, das wir feiern dürfen.

Wir können uns nicht immer aussuchen, welche Überraschung das Leben als nächstes bereithält, allerdings können wir das Beste daraus machen, denn immerhin ist es **-unsere- Überraschung.**

Schön das es **euch** gibt!

Christian Fröhlich