

# Meine persönlichen Erlebnisse – Insel 2

Ich erinnere mich an eine Zeit, in der ich selbst oft das Gefühl hatte, ständig unter Strom zu stehen. Die Anforderungen des Alltags, die Verantwortung für andere und der eigene Anspruch, immer funktionieren zu müssen – all das führte dazu, dass ich kaum noch Momente der echten Entspannung hatte. Lange habe ich gedacht, dass ich erst dann eine Pause verdient habe, wenn alles erledigt ist. Doch dieser Punkt kam nie.

Es war eine bewusste Entscheidung, mich mit Entspannungstechniken wie der Progressiven Muskelentspannung auseinanderzusetzen. Anfangs war ich skeptisch – konnte das wirklich helfen? Je mehr ich mich darauf einließ, desto deutlicher spürte ich die positiven Effekte: Mein Körper wurde spürbar ruhiger, meine Gedanken klarer, und plötzlich fiel es mir leichter, Anspannung loszulassen.

Heute weiß ich, dass Entspannung nichts ist, das wir uns erst „verdienen“ müssen, sie ist eine grundlegende Ressource, die uns stärkt. In Gesundheitsberufen, in denen wir so viel geben, ist es essenziell, bewusst für unsere eigene Balance zu sorgen. Die Progressive Muskelentspannung ist dabei eine einfache, aber wirkungsvolle Möglichkeit, um in kurzen Momenten Kraft zu tanken.

Weiters gibt es auch im beruflichen Alltag Erlebnisse, die mich immer wieder daran erinnern, warum ich diesen Beruf liebe. Es sind Momente der Freude, der Dankbarkeit und der besonderen Verbindung zu Kolleg:innen und Patient:innen, die meine Arbeit so erfüllend machen.

## Ein/e besondere/r Kolleg:in im Dienst

Es gibt diese Kolleg:innen, mit denen die Zusammenarbeit einfach mühelos ist. Ihre Haltung, ihr Engagement und ihre positive Energie machen die Arbeit nicht nur leichter, sondern auch schöner.

**Mein Erlebnis:** Eine Kollegin, mit der ich immer auf einer Wellenlänge war, hat mir gezeigt, wie wichtig Harmonie und gegenseitiges Verständnis im Dienst sind. Gemeinsam konnten wir auch stressige Tage mit Leichtigkeit und Humor meistern. Diese Zusammenarbeit gab mir immer wieder neue Kraft.

## Ein Bett umstellen, damit ein Mann neben seiner Frau schlafen kann

Manchmal sind es die kleinen Gesten, die den größten Unterschied machen. In einer Situation, in der ein Mann den Wunsch äußerte, seiner kranken Frau so nah wie möglich zu sein, haben wir kurzerhand das Bett umgestellt, sodass die beiden die Nacht nebeneinander verbringen konnten.

**Die Reaktion:** Die Dankbarkeit in ihren Augen hat mich tief berührt und mir gezeigt, wie wichtig es ist, Menschlichkeit und Mitgefühl in den Mittelpunkt unseres Handelns zu stellen.

## Freude und Dankbarkeit im Alltag

Diese Erlebnisse erfüllen mich immer wieder mit Freude und Dankbarkeit. Sie erinnern mich daran, dass unsere Arbeit nicht nur technische Fertigkeiten und Fachwissen erfordert, sondern auch Herz und Menschlichkeit.

### Was mir wichtig ist:

- **Freude teilen:** Gemeinsam zu lachen, auch in herausfordernden Momenten, schafft Verbindung.
- **Dankbarkeit zeigen:** Die kleinen Dinge wertschätzen – ein offenes Wort, ein Lächeln oder eine unterstützende Geste im Team.

## Positives verstärken

Diese Erlebnisse sind ein Beispiel dafür, wie wichtig es ist, Positives bewusst wahrzunehmen und zu verstärken. Sie zeigen, dass selbst kleine Handlungen große Wirkung haben können – auf die Patient:innen, das Team und auch auf dich selbst.

Freude, Dankbarkeit und das bewusste Schaffen positiver Momente machen unseren Alltag nicht nur erträglicher, sondern bereichern ihn nachhaltig. Sie sind ein Kompass, der uns in fordernden Situationen Orientierung gibt und uns daran erinnert, warum wir tun, was wir tun.