

Meine persönlichen Erlebnisse – Insel 4

In meinem beruflichen Alltag als Gesundheits- und Krankenpflegerin habe ich immer wieder erlebt, wie fordernd der Umgang mit schwierigen Situationen sein kann – sei es durch belastende Zusatzdienste, fordernde Kolleg:innen oder den eigenen Anspruch, stets alles perfekt machen zu wollen. Doch gerade diese Herausforderungen sind es, die mich geprägt und stärker gemacht haben.

Schwierige Kolleg:innen und Belastung durch Zusatzdienste

Zusammenarbeit im Team ist essenziell, aber nicht immer einfach. Unterschiedliche Meinungen, Persönlichkeiten und Ansprüche können Spannungen erzeugen. Besonders herausfordernd wird es, wenn zusätzliche Dienste anstehen und die Belastung steigt.

Meine Erkenntnis: Es ist wichtig, Grenzen zu setzen. Auch einmal „Nein“ zu sagen, ist keine Schwäche, sondern eine Form von Selbstschutz. Es bewahrt die eigene Energie und sorgt dafür, dass ich langfristig leistungsfähig und motiviert bleibe.

Offen und ehrlich zu Fehlern stehen

Fehler passieren – auch mir. Wie wir mit ihnen umgehen, macht den Unterschied. Ich habe gelernt, dass Offenheit und Ehrlichkeit im Umgang mit Fehlern nicht nur Vertrauen schaffen, sondern auch eine Chance zur Weiterentwicklung bieten.

Mein Motto: „Fehler sind Lernmomente.“ Sie sind keine Sackgassen, sondern Wegweiser für persönliches und berufliches Wachstum.

Gelassenheit und Zuversicht als Kompass der Emotionen

In schwierigen Situationen ist es leicht, von negativen Emotionen überwältigt zu werden. Doch ich habe festgestellt, dass Gelassenheit und Zuversicht wie ein innerer Kompass wirken können.

- **Gelassenheit** hilft mir, ruhig zu bleiben und klar zu denken, selbst wenn die Umstände stressig sind.
- **Zuversicht** gibt mir die Kraft, an eine positive Lösung zu glauben – auch wenn sie gerade nicht in Sicht ist.

Umgang mit herausfordernden Situationen

Herausforderungen gehören zum Leben – besonders in der Pflege. Was mir geholfen hat, ist die Erkenntnis, dass ich nicht alles kontrollieren kann. Stattdessen konzentriere ich mich auf das, was ich beeinflussen kann:

- **Klare Kommunikation:** Probleme ansprechen, statt sie zu verdrängen.
- **Selbstfürsorge:** Pausen nehmen und auf meine eigene Gesundheit achten.
- **Fokus auf Lösungen:** Nicht im Problem verharren, sondern aktiv nach Wegen suchen.

Diese Erlebnisse haben mich gelehrt, dass Herausforderungen keine Hindernisse sind, sondern Chancen – Chancen, zu wachsen, mich weiterzuentwickeln und stärker zu werden. Sie haben mich zu der Person gemacht, die ich heute bin: gelassener, selbstbewusster und voller Zuversicht.