

Passen eine **ungeduldige** Verhaltensweise und der Pflegeberuf zusammen? Ganz und gar nicht, finden die beiden **Expertinnen**, die YOUNG CARE zu diesem Thema befragt hat. Ihre Begründungen und „**Korrekturvorschläge**“ lesen Sie hier.



### Frage:

„Ich bin ein recht impulsiver und ungeduldiger Mensch. Seit einigen Wochen absolviere ich eine Ausbildung zur Altenpflegerin und merke, dass diese Eigenschaft nicht gut ankommt. Warum ist das eigentlich so und wie kann ich mein Problem in den Griff bekommen?“, fragt Naomi Z., Kaiserslautern.

# Sie fragen – wir antworten

## Experten-Meinung

Geduldige Menschen werden gern um Hilfe oder Rat gebeten. Sie strahlen Kraft, Zuversicht, Vertrauenswürdigkeit sowie Kompetenz aus. „Genau das Gegenteil trifft auf diejenigen zu, denen alles zu langsam geht und häufig der Geduldsfaden reißt. Sie erzeugen Stress, wirken unkollegial und launisch“, **erklären Sabine Sluyter und Dipl. Psychologin Angelika Sluyter-Duwensee. In ihrer Praxis\* bietet Sabine Sluyter Coaching und Training für die Bereiche Beruf und Gesundheit an.** Hier die Tipps des Expertenduos:

## Wichtige Tugend

Gerade im Pflegeberuf ist Ausgeglichenheit gefragt. Aufgrund des häufigen Zeitdrucks und der hohen Anforderungen an die Pflegekräfte kommt es auf reibungsloses Teamwork und gute Kommunikation an. Wer hier durch schnippische Worte oder genervtes Drängeln aus „der Reihe tanzt“, provoziert Konflikte und schlechte Stimmung. Mindestens ebenso

wichtig ist der geduldige und verständnisvolle Umgang mit den Bewohnern. An Demenz erkrankte Menschen sind zum Beispiel logischen Erklärungen nicht zugänglich, sie reagieren auf Hektik besonders ängstlich und empfindlich. Nicht zuletzt leidet auch die eigene Arbeitsfreude: Wer sich häufig über etwas ärgert, ohne es ändern zu können, wird frustriert.

## Sich zurücknehmen

Wer auf sein impulsives Verhalten angesprochen wird, sollte nicht beleidigt reagieren, sondern selbstkritisch in sich gehen. Sehen Sie diesen Hinweis als Chance an, sich weiter zu entwickeln. In der konkreten Situation geht es erst einmal um Schadensbegrenzung. Versuchen Sie, nicht sofort zu reagieren. Gestehen Sie sich stattdessen ein, dass Sie gerade dabei sind, die Geduld zu verlieren. Wenn möglich, verlassen Sie kurz den Raum, um die Situation mit etwas mehr Abstand beurteilen zu können. Ebenfalls hilfreich ist es, sich gedanklich abzulenken, indem Sie zum Beispiel ab 30 langsam rückwärts zählen oder bewusst ein paar Mal ruhig ein- und ausatmen. Hinterher sollten Sie

überlegen, was in dem Moment eigentlich geschehen ist und wie Sie künftig besser damit umgehen können.

## Mehr Zufriedenheit

Geduldig sein zu können heißt, mit sich zufrieden zu sein. Dann können auch Frust oder Ärger besser verkraftet werden. Deswegen ist es wichtig, in sich hineinzuhören und auf die eigenen Wünsche zu achten. Möchten Sie zum Beispiel mehr Sport treiben? Das macht Sie widerstandsfähig und schenkt Glückshormone. Oder wollen Sie mehr mit Freunden unternehmen und soziale Kontakte pflegen? Das hilft, weniger abhängig von der Anerkennung am Arbeitsplatz zu sein. In jedem Fall hilfreich ist es, eine Entspannungstechnik wie die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson zu lernen. **Der bewusste Wechsel von Anspannung und Entspannung bestimmter Muskelgruppen dient dazu, die Wahrnehmung für den eigenen Körper zu schärfen.** Es wird Ihnen dann besser gelingen, die Geduld zu bewahren. Viel Erfolg!