



Mühlenbeck im März 2011

## ***Focusing in Pflege***

„*Focusing in Pflege*“ zielt darauf ab, Ihrem Personal eine Methode an die Hand zu geben, die präventiv und nachhaltig die Zufriedenheit, Motivation und Gesundheit verbessern kann.

Sicher sind auch bei Ihnen, in diesen wirtschaftlich nicht immer ganz einfachen Zeiten, Themen wie Personalmangel oder Wettbewerbsfähigkeit des Unternehmens präsent.

Das Personal ist, was Kosten und Wettbewerbsfähigkeit anbelangt, ein entscheidender Faktor. Dies spiegelt sich auch in der Zufriedenheit Ihrer Kunden. Wollen Sie Personal, welches bei Ihnen arbeitet dauerhaft halten und auch gesund erhalten? Dann kann Focusing für Sie zu einem wichtigen Baustein werden, um dies zu erreichen

Da ich jahrelang selbst im Bereich der Pflege als Pflegekraft und als Inhaber eines Pflegedienstes tätig war, kenne ich so manche Nöte von Mitarbeitern und Leitungen. Durch Focusing werden Menschen wieder kreativer und engagieren sich auch in schwierigen Zeiten für Lösungen und den Erfolg des Betriebes und zum eigenen Wohlergehen.

Auf den nächsten zwei Seiten stelle ich Ihnen „*Focusing in Pflege*“ kurz vor. Sollten Sie Fragen haben oder mehr Informationen zu meinen Angeboten benötigen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung. Über ein persönliches unverbindliches Kennenlernen würde ich mich sehr freuen.

Mit freundlichen Grüßen,

Oliver Kreim

## Focusing in Pflege – Gesundheit in der Personalentwicklung

***Durch Bewältigung pflegespezifischer Stressoren wieder mehr Motivation, Zufriedenheit und Gesundheit.***

Nur gesunde und emotional gut mit sich verbundene Pflegekräfte sind motiviert und können diesen so wertvollen und oft doch auch anstrengenden Beruf wirklich einfühlend und zufriedenstellend ausüben.

Im Arbeitsalltag einer Pflegekraft gibt es viele Belastungen, ein großes Potential an Stressoren ist vorhanden: immer mehr ist in immer weniger Zeit zu erledigen, Personal ist knapp, was die Arbeit im Team nicht einfacher macht. Menschliches und wirkliche Begegnung kommen oft zu kurz, bürokratische und organisatorische Anforderungen wachsen stetig.

Bedürfnisse von Pflegekräften werden übersehen, von der Pflegekraft selbst oftmals schon nicht mehr gespürt. Sie soll sich jedoch auf die Bedürfnisse von Patienten, welche oft viel fordern, einstellen. Themen wie Einsamkeit, Macht- und Hilflosigkeit, Tod und Ekel schwingen oftmals mit. Mit der Zeit wächst der Unmut, Erkrankungen häufen sich, die Motivation schwindet nach und nach. Unlust macht sich breit, Dienst nach Plan, gehäuftes Krankwerden oder der Ausstieg aus diesem Beruf ist die Folge.

Das Thema Stressvermeidung sollte im Rahmen der Gesundheitsförderung und Prävention ein großer Stellenwert eingeräumt werden. Der Ansatz *Focusing* kann hier nachhaltig viel Positives bewirken.

Focusing ist eine Methode, welche im Kontext einer Therapie zu konstruktiven Veränderungen führen kann. Die Methode wurde von Gene Gendlin, dem Nachfolger von Carl Rogers, dem Begründer der Gesprächstherapie entwickelt.

Focusing ist ebenso eine Möglichkeit der Selbsthilfe, da Präsenz, Achtsamkeit, Kreativität und am Erleben ausgerichtete stimmige Entscheidungsfindung gefördert werden. Durch die Wahrnehmungspräzisierung trägt Focusing zu einem ausgeglichenen Selbstbild und psychischer Gesundheit bei.

Stresssituationen werden nun schon frühzeitig bemerkt und ihnen wird erfolgreicher begegnet. Menschen können sich bei schwierigen äußeren Umständen besser selbst helfen, sich aus der Verstrickung mit Problemen lösen und ihre eigenen Lösungen finden. Außerdem können Kollegen mit der Methode partnerschaftlich begleitet werden und Focusing kann in einem Team implementiert werden. Einfühlsamkeit und Wertschätzung gegenüber Patienten fällt wieder leichter.

Die in einem Einführungsseminar vermittelnden Kompetenzen führen zu besserem Umgang mit stressigen und belastenden Situationen und fördern vor allem einen einfühlsamen Umgang mit uns selbst, was wieder mehr zu einem Miteinander statt zu einem Gegenüber mit Kollegen und Patienten führt.

Durch die spezielle Wahrnehmungsschulung werden eigene Grenzen nun früher erkannt und die Möglichkeit, rechtzeitig geeignete Schritte zu tun, ist wieder gegeben. Das eigene Wohlbefinden und die eigene Gesundheit werden dadurch aus eigener Kraft wieder gefun-

den, was Gefühle von Ohnmacht kleiner werden lässt. So erhöht sich die Motivation, sich für einen selbst, das Team und die Patienten zu engagieren.

Durch die Haltungen im Focusing lernen wir, freundlicher mit uns selbst umzugehen, unsere Wahrnehmung wird präziser und wir sind näher an unserem eigenen Erleben und unserem inneren Kern, aus diesem dann wieder Sinn und Motivation für unser Tun entstehen kann.

**Folgende Themen werden in einem Einführungsseminar behandelt:**

- Wie schaffe ich einen stimmigen Abstand zu Problematischem?
- Wie schaffe ich es, mir selbst und anderen präsent und achtsam zuzuhören?
- Wie gehe ich achtsamer und einfühlsamer mit mir und mit anderen um?
- Wie kann ich meinen Körper zur Problemlösung und Kreativität nutzen?
- Wie bekomme ich einen offeneren Blick für meine Umwelt?
- Wie entdecke ich Ressourcen in mir und in meinem Team?
- Wie gehe ich konstruktiver mit Grenzen und eigener Hilflosigkeit um?
- Was leitet mich in meinem Beruf?
- Was brauche ich für meine Zukunft, um mich beruflich wohlzufühlen und weiter zu entwickeln?

Sollen die Angebote im Sinne einer guten Personalentwicklung nachhaltige Wirkung zeigen, macht es Sinn, einen Mitarbeiter eines Teams intensiv in die Methode einzuführen.

Nach dem Einführungsseminar kann dieser Mitarbeiter (sozusagen als interner Focusing – Trainer) immer wieder den Umgang mit besonderen Stressoren des Berufsalltags in regelmäßig stattfindenden Treffen trainieren und anleiten.

Neben der Einführung zum Thema Focusing, kann ich je nach Ihrem Bedarf auch zusätzlich ein Modul zu den Themen „*Konstruktive Kommunikation*“ oder „*Persönliche Ressourcen*“ anbieten. Natürlich sind auch Einzelcoachings möglich.

Mir ist sehr daran gelegen, dass dieses Seminar eingebettet ist in ein individuelles Konzept, welches ich gerne mit Ihnen gemeinsam auf Ihren Betrieb und Ihre Mitarbeiter abstimme.

Daher wird, je nach Leistung auch mein Honorar unterschiedlich ausfallen, sich in etwa jedoch im Rahmen dessen bewegen was die sonstigen Ausbildungen am igf kosten. (230 € pro Seminar pro Person) Das Einführungsseminar wird was die benötigte Seminar-Stundenanzahl betrifft, ähnlich den Ausbildungen am igf ausfallen, doch auch da bin ich variabel. (Freitag 14-18 Uhr Samstag 10.18 Uhr und Sonntag 10.14 Uhr).