

# Arbeitsblatt 2.4

## Stressverschärfende Denkmuster

Gerade schlürft man noch gemütlich seinen Kaffee oder bereitet in Ruhe den nächsten Patienten vor, und bam – plötzlich ist er da, – der Stress!

Wie eine äußere Macht, die sich von außen auf uns stürzt und uns hektisch werden lässt. Unsere Gedanken drehen sich nur noch um die eine Frage: Wie soll ich das bloß schaffen?

Stress ist jedoch keine äußere Macht, der wir hilflos gegenüberstehen, sondern die evolutionär überlebenswichtige Folgereaktion unseres Körpers auf Stressoren.

Deshalb ist die gute Nachricht, dass jeder und jede etwas dafür tun kann, weniger gestresst zu sein.

Eine Möglichkeit besteht darin, stressige Situationen als Herausforderungen zu betrachten, also etwas daran zu verändern, wie wir selbst die Situation bewerten. Hierbei spielt die Art, wie wir denken – unser Denkmuster – eine große Rolle.

Finden Sie heraus, in welchen Denkmustern Sie häufig unterwegs sind und welche Sie eventuell in Ihr Repertoire aufnehmen möchten.

### Situation

Sie haben gerade erfahren, dass sich zwei Kolleginnen für den Rest der Woche krankgemeldet haben. Ein neuer Kollege aus der Nachbarstation springt ein, doch der ist noch nicht richtig eingearbeitet und kennt zudem keine der Bewohnerinnen und Patienten. Sie fragen sich, wie Sie die Arbeit heute schaffen sollen, zudem Sie pünktlich losmüssen, um einen wichtigen Arzttermin wahrzunehmen, auf den Sie bereits seit fünf Monaten warten. Und dann stolpern Sie im Alltagsstress noch über das Kabel des neuen Patientenaufzugs und ein Verbindungsstück bricht ab. Nun müssen Sie zusätzlich zu allem anderen auch noch das Vorgehen bei der Reparatur mit Ihrer Vorgesetzten klären.

**Versuchen Sie sich in die Situation einzufühlen. Was kommen Ihnen für Gedanken?  
Kreuzen Sie an und ergänzen Sie bei Bedarf! (Mehrfachnennungen möglich)**

	Das darf ja wohl nicht wahr sein!
	Nie klappt etwas.
	Wie soll ich das bloß schaffen?
	Wenn ich jetzt einen Fehler mache, beschwert sich ein Patient bei meiner Vorgesetzten. Dann verliere ich meinen Job und kann die Miete nicht mehr zahlen. Und mit so einem Arbeitszeugnis bekomme ich nie mehr einen Job, verliere meine Wohnung und lande noch unter der Brücke. Am Ende sterbe ich arm und einsam.
	Immer passieren mir solche Sachen!
	...
	...
	...
	...

Es gibt einige Denkmuster, die dafür sorgen, dass sich unser Stress noch verstärkt. Zum Beispiel wenn wir uns nur auf das Negative einer Situation konzentrieren oder glauben, dass wir sie sowieso nicht meistern können.



Mehr Infos finden Sie in  
Stresspräventionskursen  
nach §20 SGB V

Im Gegensatz dazu gibt es auch Denkweisen, die uns dabei helfen, stressige Situationen gut zu meistern. Zum Beispiel indem wir darauf vertrauen, dass wir sie gut meistern oder doch zumindest überstehen werden. Oder indem wir uns erinnern, wie wir ähnliche Situationen in der Vergangenheit angepackt haben.

### Aufgabe

Finden Sie ein positives Denkmuster zu jeder Negativbetrachtung!

Negatives Denkmuster	Positives Denkmuster
Das darf ja wohl nicht wahr sein!	
Nie klappt etwas!	
Wie soll ich das bloß schaffen?	
Wenn ich jetzt einen Fehler mache, beschwert sich ein Patient bei meiner Vorgesetzten. Dann verliere ich meinen Job und kann die Miete nicht mehr zahlen. Und mit so einem Arbeitszeugnis bekomme ich nie mehr einen Job, verliere meine Wohnung und lande noch unter der Brücke. Am Ende sterbe ich arm und einsam.	
Immer passieren mir solche Sachen!	