

Mit mentaler Stärke Krisen meistern und Leben retten



**Wie Gesundheitseinrichtungen die Erkenntnisse
aus Spitzensport, Mentaltraining und
Coaching für sich nutzen können**

von Grigor Nussbaumer

Ziele des Leitfadens

- Sicherheit im Umgang mit psychischen Risiken in Krisensituationen schaffen
- Den „Blinden Fleck“ in der Krisensituation verkleinern
- Mentale Orientierung in Zeiten der Krise schaffen

Für wen ist dieser Leitfaden?

Der folgende Leitfaden wurde für Mitarbeitende und Betroffene von Krisensituationen im Gesundheitsbereich erstellt:

- Für Leiter von Spitälern, Pflegezentren, Heimen, Spitex und anderen Einrichtungen im Gesundheitsbereich
- Für Ärzte, Mitarbeitende in der Pflege, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, med. Masseur, Aktivierungstherapeuten und alle anderen, im Gesundheitsbereich tätigen

Über den Autor (Kurzversion)

Grigor Nussbaumer ist Autor, Coach und Seminarleiter. Seit 2002 führt er die Firma Mental Power Int. GmbH und begleitet Menschen und Unternehmen durch Veränderungsprozesse. Seit 2002 hat er diverse Pflegezentren im Bereich Führung, Kommunikation, Konfliktmanagement, Teamentwicklung, sowie mentalem Training begleitet. Aus diesen Erfahrungen heraus ist dieser Leitfaden entstanden. Von der Praxis, für die Praxis.



Auszug Kundenliste

- Pflegezentren der Stadt Zürich
- Swiss Life
- Microsoft
- Swisscom
- St. Jude Medical
- Infront Sports
- UBS
- KV Luzern
- Bombardier
- Coop
- Hochschule Luzern
- Uva.

Was ist die Intention des Autors?

Durch die jahrelange Erfahrung des Autors und die Möglichkeit, Unternehmen auch in schwierigen Zeiten zur Seite zu stehen, möchte er etwas zurückgeben. Es ist sein Beitrag zur Bewältigung von Krisen.

Seine Meinung: Jeder soll in schwierigen Zeiten seine Expertise teilen.

Grundannahmen für diesen Leitfaden

- Wirtschaftliche Krisen können nicht mit Krisen im Gesundheitssystem verglichen werden
- Krisen dauern in Gesundheitseinrichtungen meist länger als ursprünglich angenommen und sind schlechter planbar
- Der übermässige Stress in einer Krise schwächt das Immunsystem aller Beteiligten, was zu krankheitsbedingten Ausfällen und einer zusätzlichen Erhöhung der Arbeitsbelastung führen kann
- Menschen unter Stress fällen oft kurzsichtige und falsche Entscheidungen
- Krisen lassen sich durch eine vorausschauende und kluge Führung meistern
- Stressreduktion ist durch Techniken wie Mentaltraining und weitere Massnahmen möglich
- Je länger eine Krise dauert, desto wichtiger ist der psychische Schutz des Personals

Denken Sie an Marathon und nicht Sprint!

Grigor Nussbaumer

Welche mentalen Probleme kommen auf die Beteiligten in Krisensituationen zu?

In einer Krisensituation im Gesundheitswesen kommen, anders als in wirtschaftlichen Krisen, massivere Probleme auf alle Beteiligten zu. Dies rührt daher, dass es schnell um Leben und Tod geht. Wenn Firmen pleitegehen, sterben deshalb kaum Menschen. Wenn jedoch das Gesundheitssystem kollabiert, führt dies automatisch zu mehr akuten Situationen, bis hin zu Todesfällen.

Hier ein Auszug einiger Probleme, die vor allem auf der psychischen Ebene, auf Leitung, Ärzte, Pflegepersonal und alle anderen Beteiligten zukommen dürften:

- Steigende Nervosität und Angst über das was auf sie zukommen wird
- Komplexe und weitreichende Entscheidungen unter Druck fällen müssen
- Zunehmende emotionale Belastung:
 - Angst selber zu erkranken (z.B. durch Erschöpfung, Ansteckung)
 - Verarbeitung von Rückschlägen (z.B. Todesfälle, schlechte Heilrate)
 - Emotional belastende Gespräche mit Patienten und deren Angehörigen
 - Umgang mit Todesfällen (z.B. Patienten, Kollegen)
 - Moralische Unterstützung von Kollegen
 - Umgang mit Erschöpfung und Schlafproblemen
 - Angst zu versagen bis hin zu Ohnmachtsgefühle
- Verschlechterung der Immunabwehr durch Stress, Schlafmangel und falsche Ernährung: Erhöhte Gefahr der Selbsterkrankung
- Personalausfall durch Krankheiten und dadurch erhöhte Arbeitsbelastung
- Konzentrationsprobleme und daraus resultierende Fehler, welche wiederum zu mehr Aufwänden und Belastungen führen
- De-Motivation der Belegschaft durch Misserfolge und anhaltenden Druck
- Konflikte in der Belegschaft durch sinkende Toleranz
- Umgang mit organisatorischen Problemen (Materialengpässe, schlechte Abläufe, Ausfall von Hilfsmitteln wie Apparate)

Vom Spitzensport lernen: Denken Sie an Marathon und nicht Sprint!

Die Herausforderungen in Krisensituationen verleiten die Betroffenen zu Schnellschusshandlungen, welche weitreichende, negative Konsequenzen haben können.

Würde ein Marathonläufer auf den ersten 100 Metern alle seine Kraft mobilisieren, würde er die 42 km nicht

überstehen. Die besten Langstreckenläufer teilen ihre physischen Ressourcen ganz genau ein und spüren, wann sie einen Gang runterschalten müssen.



Der Autor war jahrelang als Mentaltrainer für „Ironman Switzerland“ tätig und hat zum Thema Referate abgehalten. Der Transfer der Marathon-Metapher in krisenbetroffene Unternehmen ist einfacher als man denkt, denn alle Mitarbeitenden agieren in solchen Zeiten wie Spitzensportler. Die Herausforderung ist es, dass diese nicht schon nach dem ersten Drittel vor Erschöpfung zusammenbrechen. Stattdessen sollten sie lernen, ihre Kräfte richtig einzuteilen. Dazu müssen Führungskräfte und Mitarbeitende lernen, ihre Leistungsgrenzen zu erkennen und im richtigen Moment in die Regeneration zu gehen.

✓ Gelernt

- Keine Kurzschlusshandlungen zu Beginn tätigen
- Vorausschauend Ressourcen planen
- Die persönlichen Kräfte weise einsetzen
- Mitarbeiter darin schulen, ihre Grenzen wahrzunehmen und rechtzeitig in die Regeneration zu gehen

Anforderungen an Führungskräfte in Krisensituationen

Was ändert sich in Krisensituationen bei den Anforderungen an die Führung? Es sind dies vor allem die Faktoren Zeit und Emotionen. Im normalen Führungsalltag hat man oft genug Zeit, um auch weitreichende Entscheidungen zu fällen. Man wägt die verschiedenen Optionen ab, spricht mit Kollegen, schläft mindestens eine Nacht darüber und entscheidet dann in aller Ruhe. Zudem geschieht dies oft auch in einer ruhigen und sachlichen Umgebung. Man weicht der Hektik aus und zu emotionale Menschen geht man vielleicht eher aus dem Weg, um einen klaren Kopf zu bekommen.

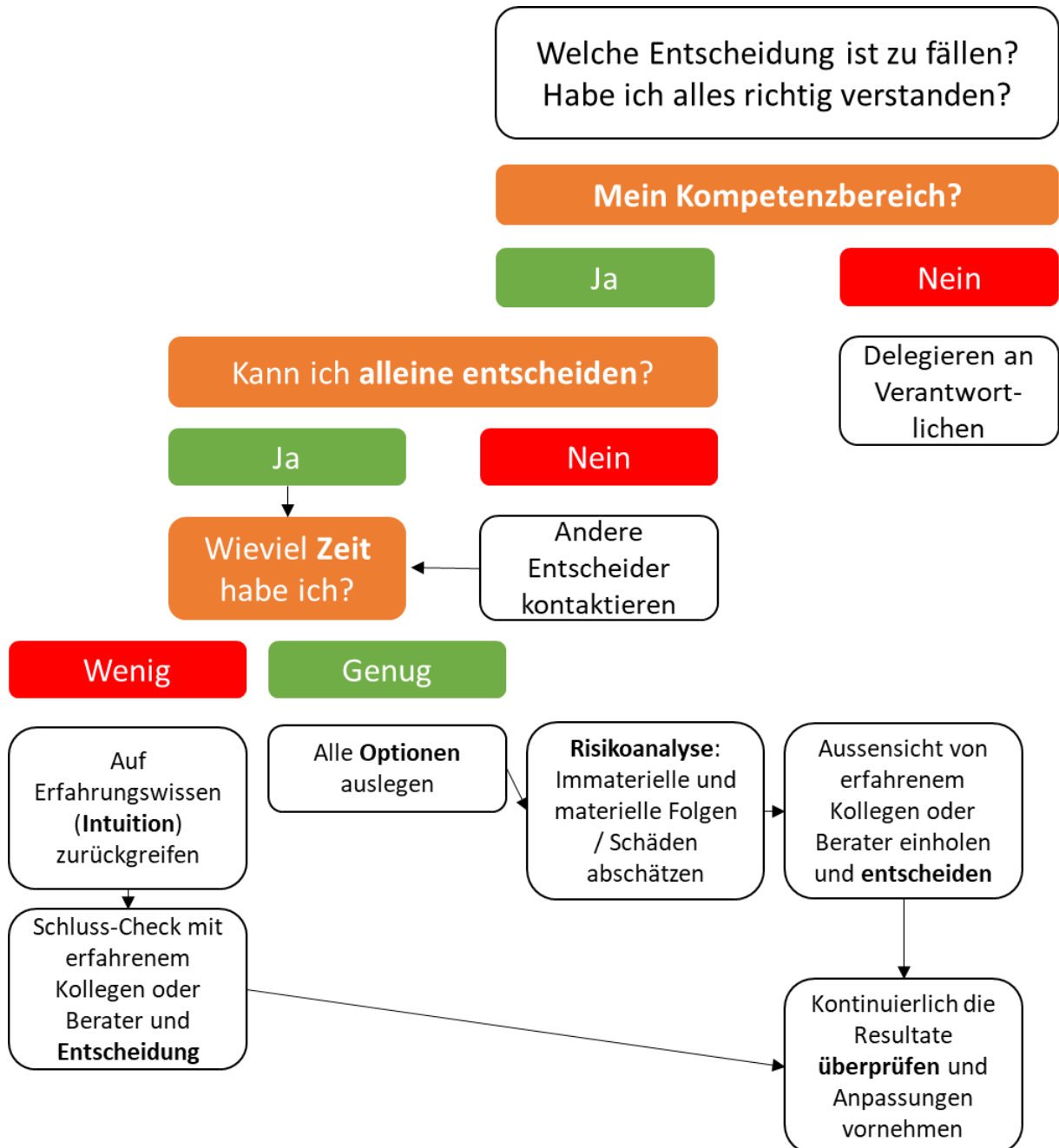
Ganz anders sieht es in Krisensituationen aus. Die Führungskräfte müssen in sehr kurzen Abständen, teilweise weitgehende Entscheidungen fällen, manchmal sogar über Leben und Tod. Zudem stehen sie selber unter enormem Druck und die Last kann schwer wiegen. Gleichzeitig ist voraussichtlich die Umgebung auch noch emotional aufgeladen und hat Erwartungen an Klarheit und Orientierung.

Was sollten Führungskräfte in Krisensituationen tun?

- **Vorbild** für direkte, aber wertschätzende Kommunikation sein
- **Klarheit und Sicherheit** den Mitarbeitenden gegenüber ausstrahlen
- **Mitarbeitende als entscheidende Ressource** zur Bewältigung der Krise betrachten
- **Loben!** Gerade in schwierigen Zeiten geht das Lob und Wertschätzung gegenüber den Mitarbeitenden und Führungskollegen verloren
- Professionelles **Energiemanagement**: Sich selber fit halten und immer wieder regenerieren (z.B. Pausen einhalten). Sich vor Überlastung schützen
- **Engpass-Strategien** anwenden: Sich immer auf den grössten Engpass konzentrieren und die wahren Ursachen für diesen konsequent lösen
- Wenn weitreichende **Entscheidungen** zu fällen sind (s. Entscheidungs-Routine):
 - Diese nur fällen, wenn Kopf und Herz übereinstimmen
 - Die möglichen Konsequenzen der Entscheidung klar durchdenken
 - Sich mit einem Kollegen vorher noch austauschen
- **Think out of the box!** Kreativ sein und pragmatische und vielleicht ungewöhnliche Lösungen anstreben
- Klare **Notfallkonzepte entwickeln und Risikoabschätzungen (Immateriell, Materiell)** vornehmen
- **Vordenken statt nachdenken!** Weitsicht beweisen und wie ein Schachspieler die nächsten Züge vorausplanen

Entscheidungs-Routine

Vielleicht sind Sie noch nicht am Punkt, sehr wichtige Entscheidungen zu treffen. Doch sobald der Stresspegel steigt, sind Sie froh, einfache Routinen zur Hand zu haben.



Die 5 Schritte des mentalen Hygiene-Checks

In Krisensituationen helfen einfache und gut umsetzbare Richtlinien. Leider beschränken sich diese meist nur auf die körperliche Hygiene. Mindestens genauso wichtig sind jedoch die Routinen für die mentale Hygiene!

1. Wie ist mein Energie-Level?

Halten Sie einen Moment inne. Schliessen Sie die Augen. Stellen Sie sich eine Skala von 0-10 vor. 0=sehr niedrig (sehr müde und erschöpft), 10=sehr hoch. Bei 5 oder weniger sollten Sie 10-20 Minuten Pause machen. Wenn möglich, machen Sie einen Powernap (s. Ressourcen unten)



2. Wie ist mein Stress-Level?

Schätzen Sie auf einer Skala von 0-10 nun Ihren Stresslevel ein. Bei 5 oder höher, machen Sie die Nase-Mund-Atmung. Reduzieren Sie zudem aufputschende Substanzen wie Koffein.

3. Kann ich noch klare Entscheidungen fällen?

Sollten Sie das Gefühl haben, dass Sie keine klaren Entscheidungen mehr treffen können, holen Sie sich Hilfe durch einen Kollegen oder Vorgesetzten.

4. Habe ich heute meine Ruhe-Inseln geschaffen?

Schauen Sie für genügend Pausen, in denen Sie sich wirklich erholen können. Sprechen Sie in den Pausen nicht über die Arbeitsprobleme. Gehen Sie falls möglich kurz in die Natur und entfernen Sie sich von zu vielen Menschen.

5. Wie kann ich andere bestärken?

Wenn es Ihnen persönlich gut geht, schauen Sie, wie Sie Ihre Umgebung unterstützen können, wieder Kraft und Energie zu tanken. Dies bedeutet nicht, dass Sie deren Arbeit auch noch übernehmen, sondern sie im Energiemanagement unterstützen.

✓ Gelernt

- Auch die mentale Hygiene braucht eine Routine
- Es liegt in der Verantwortung jedes Einzelnen, seine Energien zu managen

7 Tipps für die Mitarbeitenden

1. Reduzieren Sie unnötigen Stress

In einer Krisensituation ist es wichtig, dass Sie sich mental im Griff haben. Achten Sie darauf, sich nicht unnötig selber zu stressen und immer wieder selber zu beruhigen. Hier helfen Atemtechniken (Nase-Mund-Atmung) oder mentales Training. Reduzieren Sie aufputschende Substanzen wie Koffein, welches die Produktion des Stresshormons Adrenalin erhöhen.

2. Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche

Achten Sie darauf in Situationen von grosser Hektik, sich immer zu fragen: Was ist dingend und wirklich wichtig? Alles andere muss warten. Fragen Sie sich auch, wie Sie die Ursache von Problemen lösen, damit diese nicht immer wieder auftauchen.

3. Achten Sie auf Ihre Ernährung

Menschen neigen in Stresssituationen dazu, sich falsch zu ernähren, was wiederum zu körperlichen Beschwerden und noch mehr Stress führen kann. Achten Sie auf eine gesunde Ernährung (Möglichst pflanzliche Fette, Eiweisse, sowie Kohlenhydrate in ausgewogenem Verhältnis). Achten Sie auf den Vitaminhaushalt (Gemüse, Obst) und führen Sie allenfalls solche zu (Vitamin C, E, B-Komplex, Magnesium, Eisen, Zink).

4. Machen Sie genügend Pausen

Erfahrungsgemäss kommen die Pausen in hektischen Zeiten zu kurz. Doch diese entscheiden darüber, ob Sie mittelfristig leistungsfähig bleiben oder nicht. Wer von morgens bis abends im roten Bereich läuft, ist nach kurzer Zeit erschöpft. Und machen Sie wirklich Pause! Sprechen Sie in dieser Zeit nicht wieder über die Probleme. Gehen Sie allenfalls kurz in die Natur und vermeiden Sie Menschenansammlungen.

5. Bewegen Sie sich

Um die Stresshormone abzubauen zu können, müssen Sie sich bewegen. Doch Achtung: Machen Sie in stressigen Zeiten auf keinen Fall Leistungssport! Ansonsten könnte es sein, dass Sie den Körper zusätzlich belasten. Um die Stresshormone abzubauen, gehen Sie zügig in der Natur (Walking) oder Nutzen Sie z.B. Techniken des Yoga.

6. Organisieren Sie Ihre private Situation

Je nach Art der Krise kann es sein, dass nicht nur Sie, sondern die ganze Familie betroffen ist. Mitarbeitende im Gesundheitsbereich können unter Umständen gezwungen werden, Einsätze zu leisten. Umso wichtiger ist es, die private Situation schnell zu organisieren und für alle Fälle zu sorgen. Holen Sie sich allenfalls Hilfe, sollte es zu Konflikten in der Familie (Beziehung, Kinder) kommen.

7. Achten Sie auf Ihre Kollegen

Eine der wirksamsten Werkzeuge ist die gegenseitige Unterstützung. Gerade in Krisensituationen ist die Zusammenarbeit entscheidend. Achten Sie auf Ihre Kollegen und schauen Sie, ob sich diese an die Tipps halten. Pflegen Sie eine wertschätzende Kommunikation und bleiben Sie auch in der Hektik respektvoll. Denken Sie daran, dass die Krise vorbeigehen wird und man sich auch danach an Sie erinnert.

***Der Schutz der mentalen und körperlichen
Gesundheit der Mitarbeitenden hat in Krisen
oberste Priorität und ist Führungssache***

Grigor Nussbaumer

Checkliste fürs Unternehmen: Sind wir mental vorbereitet?

- Der Betrieb kann auch dann fortgesetzt werden, wenn die Betriebsleitung aus körperlichen oder psychischen Gründen ausfällt
- Die Abläufe für Notfallsituationen wurden optimiert und trainiert
- Die Führungskräfte wurden auf die möglichen, auch psychischen Probleme der Mitarbeitenden geschult
- Die Führungskräfte kennen Routinen für Entscheidungen in Krisen-Situationen
- Die Führungskräfte und Mitarbeitenden kennen mentale Werkzeuge, um sich vor Überlastung zu schützen
- Wir haben Ruheräume eingerichtet, in die sich Mitarbeitende für Erholung (z. B. Povernaps) zurückziehen können
- Wir achten auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung unserer Mitarbeitenden und Patienten
- Wir achten auf die Stärkung des Immunsystems unserer Mitarbeitenden und Patienten
- Wir haben Coachs, Psychologen oder Therapeuten, welche die Mitarbeitenden in der Krise beraten können

Nutzen Sie die kostenlosen Ressourcen von Mental Power

Stress bewältigen – Diese Methoden helfen wirklich!

<https://mentalpower.ch/stress/>

12 Tipps: Besser und erholsam schlafen (Hilfe bei Schlafproblemen und Müdigkeit)

<https://mentalpower.ch/schlafstoerungen-schlafprobleme/>

Meditieren lernen für Anfänger (Anleitung: 1-Minuten-Meditation)

<https://mentalpower.ch/meditieren-meditation-lernen-anfaenger/>

Fit und energiegeladen dank Power Nap!

<https://mentalpower.ch/power-nap-anleitung-povernap/>

Resilienz: So finden Sie aus jeder Krise einen Ausweg!

<https://mentalpower.ch/resilienz/>

Fehlt noch etwas?

Dieser Leitfaden entstand während der Corona-Krise und musste daher zügig erstellt werden. Falls Sie auch noch Tipps oder Anmerkungen haben, kontaktieren Sie bitte den Autor.

Finden Sie den Leitfaden sinnvoll?

***Dann senden Sie ihn bitte an
Institutionen die Sie kennen. Danke.***

Ihr Grigor Nussbaumer

Unser Angebot, auch nach der Krise

- Einzel-Coaching für Betriebsleitung und oberste Führung
- Führungskräfte trainings in verschiedenen Bereichen
- Teambildung und -entwicklung
- Moderation von Konflikten und Verhandlungen
- Mentale Stärke und Gesundheit im Unternehmen

Kontakt

Mental Power Int. GmbH
z.Hd. Grigor Nussbaumer
Steinlerstrasse 17
5103 Möriken-Wildegg
Tel. 044 252 77 11
info@mentalpower.ch
www.mentalpower.ch