

physio**praxis**

Die Fachzeitschrift für Physiotherapie

Leseprobe
aus physiopraxis 3/08

Jonglieren lernen **Selbstmanagement gegen Stress**

physiopraxis ist eine unabhängige Zeitschrift und erscheint im Georg Thieme Verlag.

Adresse

Georg Thieme Verlag KG, Redaktion physiopraxis,
Rüdigerstraße 14, 70469 Stuttgart,
Tel.: 07 11/89 31-0, Fax: 07 11/89 31-871,
E-Mail: physiopraxis@thieme.de, www.thieme.de/physioonline

Fragen zum Abonnement

Georg Thieme Verlag KG, KundenServiceCenter Zeitschriften,
Rüdigerstr. 14, 70469 Stuttgart,
Tel.: 07 11/89 31-321, Fax: 07 11/89 31-901,
E-Mail: aboservice@thieme.de

www.thieme.de/physioonline



Selbstmanagement gegen Stress

Mit allen Anforderungen jonglieren lernen

Zeitdruck, Unstimmigkeiten mit Kollegen und eine endlose Liste mit Punkten, die es noch zu erledigen gilt: Das alles kann Stress bedeuten. Heutzutage scheint jeder irgendwie im „Stress“ zu sein. Es macht sich ja auch gut, mit einem vollen Terminkalender zu kokettieren. Doch gerade dadurch droht die Gefahr, die Folgen einer Stresssituation zu unterschätzen. Und die kann auf Dauer krank machen. Wie man durch Selbstmanagement mit den Anforderungen des Alltags fertig wird und zufrieden mit sich selbst und seiner Arbeit bleibt, lesen Sie hier.

✱ Die Erwartungen, die im Beruf und im privaten Bereich an uns gerichtet werden, stellen uns täglich vor neue Aufgaben. Und neben Herausforderungen von außen beschäftigen uns nicht zuletzt die Anforderungen an uns selbst. Schließlich wollen wir täglich gute Leistungen erbringen, fachlich immer auf dem neusten Stand sein, bei Patienten und Kollegen beliebt sein, beruflich weiterkommen und zugleich genügend Zeit für Familie und Freunde sowie für Freizeitaktivitäten haben. Da kann es auf dem Weg zum Ziel mitunter stressig werden (👁 Glossar, S. 54).

Stress entsteht aber nicht alleine aufgrund eines Stressfaktors, sondern im Zusammenspiel mit der individuellen Einschätzung eigener Möglichkeiten, diesem zu begegnen und mit ihm fertig zu werden. Unterschiedliche Menschen können die gleiche Belastung unterschiedlich empfinden. Auch kann dieselbe Person eine Belastung je nach der Situation, in der sie sich momentan befindet, unterschiedlich erleben. Es gibt demnach Zeiten, wo wir besser oder auch schlechter gewappnet sind, genauso wie es Menschen gibt, die aufgrund verschiedener Faktoren schnell oder nur selten auf Stress reagieren.

Stark gegen den Stress ▶ Stressoren für Therapeuten können der Anspruch, in wenig Zeit viel zu erledigen, berufliche Unzufriedenheit und Konflikte mit Kollegen oder Patienten sein. Selbstmanagement ist ein bewährtes Hilfsmittel, um mit solchen Stressoren umzugehen. Wichtig ist es auch, sich mit seinen eigenen Zielen und Werten auseinanderzusetzen, aktiv zu handeln, aber auch mal Fünfe gerade sein zu lassen. Wer bei Konflikten mit Patienten oder Kollegen die Ruhe bewahrt, erspart sich emotionalen Stress. Dabei hilft es, bei innerlicher Anspannung bewusst mehrmals tief durchzuatmen, mental bis zehn zu zählen oder Autosuggestionen mit Signalcharakter einzusetzen, wie: „Ich bleibe ruhig und gelassen“. Es gibt eine ganze Menge mentaler Techniken, die hilfreich sein können.

Erster Schritt des Selbstmanagements ist es, sich Gedanken darüber zu machen, was einen im Leben besonders wichtig ist. Herauszufinden, was einen antreibt, kann Energie freisetzen.

Schwerpunkte setzen und Ziele einteilen ▶ Um die berufliche Situation zu analysieren, hilft es, sich selbst Fragen zu stellen: Welche Schwerpunkte setze ich mir bei meiner Arbeit am Patienten? Welche meiner Stärken sind dabei gefragt, und auf welchem Gebiet werde ich mich in naher Zukunft noch fortbilden müssen, um mein Ziel zu erreichen? Sehe ich mein Aufgabenfeld eher in einer Praxis oder einem Krankenhaus? Möchte ich als freiberuflicher Mitarbeiter oder Kursleiter arbeiten? Strebe ich eine Spezialisierung auf einem bestimmten Gebiet der Physiotherapie an, oder reizt mich gerade die Vielfalt der Therapiemöglichkeiten und -ansätze? Wäre ich dazu bereit, an der Spitze eines Unternehmens zu stehen und Mitarbeiter zu führen, oder steht für mich der direkte Kontakt zum Patienten an erster Stelle? Wo will ich hin, wann möchte ich dies erreichen und wie viel bin ich bereit, dafür zu tun? Die Antworten auf diese Fragen mögen vielen Therapeuten, vor allem den Berufsanfängern, auch als Hilfe dazu dienen, sich auf dem Markt der Fortbildungen zu orientieren und für das entsprechende Angebot zu entscheiden.

Wer sich über seinen Schwerpunkt klargeworden ist, kann dazu Ziele formulieren. Ein Ziel kann dazu dienen, sich auf das Wesentliche zu fokussieren. Außerdem ist das Erreichen eines Zieles ein nicht zu unterschätzender Motivationsfaktor, und Motivation die emotionale Antriebskraft für Handlungen. Um Ziele zu konkretisieren, sollte man sie bezüglich Inhalt, Ausmaß und Zeit definieren. Sie können in kurz-, mittel-, und langfristige Ziele unterschieden werden. In jedem Fall müssen sie realistisch und somit erreichbar sein. Hin und wieder sollte man sie dann auf ihre Gültigkeit hin überprüfen und aktualisieren. Ein Beispiel: Jemand, der sich für Funktionelle Bewegungslehre begeistert, kann als kurzfristiges Ziel festlegen, Grund- und Aufbaukurse zu besuchen, mittelfristig gesehen kann er die Prüfung zum FBL-Instruktor anstreben, um langfristig Dozent auf diesem Gebiet zu werden. Sollte er nach einigen Jahren Lehrertätigkeit unerwartet ein Angebot bekommen, die Leitung der Schule zu übernehmen, könnte ein neues Ziel sein, die Schüler zu verantwortungsvollen Therapeuten auszubilden.



Mit den Anforderungen des Alltags gekonnt umgehen ist wie jonglieren: Nicht einfach, aber lernbar.

Auf Veränderungen reagieren ▶ Es ist nicht ungewöhnlich, dass sich Schwerpunkte im Leben verschieben oder dass kurzfristig andere Lebensbereiche in den Vordergrund geraten als ursprünglich geplant, entweder weil man initiativ gehandelt und somit diese Umorientierung gewünscht hat oder aufgrund anderer Gegebenheiten, die man nicht beeinflussen konnte. Wie es auch kommt: Auf Veränderungen flexibel zu reagieren, kann ungeahnte Chancen mit sich bringen. Man muss sie nur rechtzeitig erkennen und nutzen, anstatt sich entmutigen zu lassen. Eine Veränderung kann manchmal eine entscheidende Wendung bedeuten, die sich vielleicht erst später als positiv und bereichernd herausstellt. Ein Beispiel: Platzt der Traum von der eigenen Praxis, weil die Kosten das Budget sprengen, so steht womöglich bald ein Auslandsaufenthalt in Aussicht, der Erlebnisse und Erfahrungen mit sich bringt, die man später nie wieder missen möchte, oder man entscheidet sich für ein Fernstudium, um eine Zusatzqualifikation zu erwerben. Sollte die eigene Physiotherapiepraxis dann immer noch das Hauptziel sein, klappt es vielleicht im zweiten Anlauf.

Aktiv handeln, aber auch mal Fünfe gerade sein lassen ▶ Im Umgang mit Stress ist es wichtig, sich nicht als Opfer der Situation zu sehen, denn das macht handlungsunfähig. Proaktiv die Verantwortung für seine Lebenssituation zu übernehmen, heißt den Überblick zu bewahren. So ist man in der Lage, die Dinge nach seinen Vorstellungen zu beeinflussen. Aktiv zu handeln, bedeutet aber nicht, alle Geschehnisse beeinflussen zu wollen. Manches kann man nicht beeinflussen, und Perfektionismus kann das Leben unnötig schwer machen. Oft ist die innere Einstellung entscheidend für die Wahrnehmung und Interpretation der Umwelt. So kann es passieren, dass sich ein Patient darüber beschwert, die Behandlung wäre zum wiederholten Mal kürzer ausgefallen als sonst beim Kollegen. Tatsächlich aber hat der angesprochene Therapeut einer älteren Dame aus der Fangopackung geholfen, die Packung dann in den Ofen gebracht und

danach den Raum kurz aufgeräumt. So blieb ihm weniger Zeit für den nächsten Patienten. Entweder er fängt nun an, sich Sorgen zu machen, dass im Team alle glauben, er sei überfordert, oder er handelt proaktiv, fasst den Mut und schlägt vor, die Zeiteinheiten so zu gestalten, dass noch genügend Zeit bleibt, um Patienten mit Zusatzanwendungen vernünftig betreuen zu können. Vielleicht wird er sogar feststellen, dass seine Kollegen die gleichen Schwierigkeiten haben und nun dankbar sind, dass er dies angesprochen hat. Sollte das Problem allerdings sein schlechtes Zeitmanagement betreffen, dann nutzt er diese Beschwerde als Chance, sich demnächst besser zu organisieren und sich Zeit für Unvorhergesehenes einzuplanen. So hat er in beiden Fällen positiv auf den Vorfall reagiert.

Die vier Lebensbereiche im Einklang ▶ Ein wichtiges Thema bei Stress ist auch die Balance zwischen den vier Dimensionen des Lebens: Dazu gehören neben dem Beruf die Familie und soziale Kontakte, Gesundheit und Wohlbefinden sowie Aktivitäten in der Freizeit. Lebensqualität bedeutet, diese vier Bereiche in Balance zu halten. Dies ist aber nicht zentrales Thema dieses Artikels, weiterführende Informationen dazu liefert die Literatur, die im Internet zu diesem Artikel gelistet ist.

Kein Stress in der Praxis ▶ Um Stress nicht aufkommen zu lassen, gilt es, sich auch in der täglichen Praxisroutine zu organisieren. Das heißt, den wichtigen Aufgaben den Vorrang zu geben und sich nicht in Belanglosem zu verstricken. Eine Zielformulierung ist auch hier hilfreich: Wie viele Patienten möchte ich in welcher Zeit behandeln, und welche zusätzlichen Aufgaben müssen ebenfalls dringend erledigt werden? Was kann ich unter Umständen an meine Teamkollegen delegieren, und welche Dinge können zusammengefasst werden, um dabei Zeit und Energie zu sparen? Dabei lohnt es sich, Zeit für Unvorhergesehenes zu reservieren, wie zum Beispiel einen Anruf von einem Arzt.

Manchmal können „Banalitäten“ Stress fördern: Unangepasstes Mobiliar, wie zum Beispiel eine Bank, die nicht höhenverstellbar ist und den Therapeuten ständig „in die Knie zwingt“, bewirkt auf die Dauer körperlichen Stress. In einer solchen Situation ist es angemessen, dem Praxisinhaber das Problem freundlich zu schildern.

Kollegen statt Konkurrenten ▶ Stresssituationen in der Praxis können auch unter Kollegen oder mit dem Vorgesetzten entstehen. Um in beiden Fällen demotivierende Unstimmigkeiten zu vermeiden, die sich oft durch Missverständnisse dauerhaft zu echten Problemen entwickeln können, sollten fachliche Meinungen wertungsfrei ausgetauscht und Konflikte baldmöglichst nach Entstehen offen angesprochen werden. Jeder hat mal einen schlechten Tag, und nicht mit jedem Kollegen möchte man befreundet sein. Dennoch bedeutet gemeinsam zu arbeiten auch, gemeinsam Aufgaben zu lösen. Gerade in einer Physiotherapiepraxis sind die Schwerpunkte der Therapeuten oft recht unterschiedlich. Anstatt sich als Konkurrenten zu betrachten, kann man voneinander lernen und sich ergänzen.

Die Voraussetzung dafür, sich als Kollegen und nicht als Konkurrenten zu sehen, ist ein gutes Betriebsklima. Dafür ist allerdings nicht nur der Praxisinhaber verantwortlich, sondern das Therapeutenteam als Ganzes ist gefragt. Wer Schwierigkeiten hat, mit der Kritik anderer zurechtzukommen, und diese schnell



Glossar

Stress

Der Begriff „Stress“ kommt ursprünglich aus dem Englischen und bedeutet das Testen der Belastbarkeit von Metallen und Glas. Der Biochemiker Hans Selye (1907–1982) übertrug 1936 diesen Begriff in die Psychologie und die Medizin, indem er Stress als Anpassungsreaktion des Körpers auf alles, was das Gleichgewicht lebenswichtiger Funktionen wie Körpertemperatur oder Blutdruck beeinflusst, beschreibt. Dabei geht er von einem neutralen Stressver-

ständnis aus. Das heißt, dass der Reiz sowohl positiver als auch negativer Art sein kann.

Eu-Stress

Positiver Stress wird Eu-Stress genannt und hilft uns nicht nur, sich der ständig wandelnden Umwelt anzupassen und Neues zu erlernen, sondern spornt uns gelegentlich zu körperlichen und geistigen Höchstleistungen an. Richtig dosiert ist es eine wichtige Quelle für Glücksempfinden und Zufriedenheit.

Dis-Stress

Wenn Stress als Belastung empfunden wird, ist das Dis-Stress. Auf die Dauer verwandelt sich Motivation in Angst, aus Entspannung wird Erschöpfung, und Zufriedenheit weicht Zweifeln oder Aggression.

Stressoren

Belastende Reize werden Stressoren genannt und können eine physische oder psychische Ursache haben sowie sozialer Natur sein.

als Angriff definiert, sollte sich bewusst machen, dass es sich in erster Linie um die Meinung des anderen handelt. Kritik kann nützlich sein, weil man vielleicht tatsächlich etwas übersehen oder nicht beachtet hat, sie kann aber auch einfach der Standpunkt und die Sicht einer anderen Person bleiben.

In der Praxis erleichtern aktuelle Patientenprotokolle die Zusammenarbeit: Patientenprotokolle sind nicht nur wichtige Hilfsmittel für den behandelnden Physiotherapeuten und den Arzt, sondern erleichtern im Wesentlichen auch die kurzfristige Übernahme eines Patienten im Krankheitsfalle eines Kollegen. Vor Antritt eines Urlaubs oder vor einer Fortbildung lohnt es sich also, die eigene Patientenkartei gewissenhaft zu übergeben. Das erleichtert das Miteinander und führt dauerhaft zu einem besseren Arbeitsverhältnis.

Ruhig Blut bewahren entschärft Diskussionen mit Patienten ▶

Auch im Umgang mit Patienten kann es zu Ärger und Stress kommen. Ein Auslöser kann die Erwartungshaltung des Patienten sein, in Kürze zu genesen. Stellt sich der Erfolg dagegen nur schleichend ein, während das Rezept langsam zu Ende geht und ein neues nicht in Aussicht ist, ist der Betroffene schnell entmutigt und unzufrieden, der Physiotherapeut kann unter Druck geraten. Die aktuelle Gesundheitspolitik und der geltende Heilmittelkatalog machen in der Tat vielen Physiotherapeuten in ihrem Berufsalltag zu schaffen.

Egal wie die Vorwürfe auch ausfallen oder was der Grund für den wiederholt unfreundlichen Ton des Patienten ist, heißt es gefasst bleiben (auch wenn es schwerfällt), und die Argumenta-

tion in Ruhe anhören, ohne sofort Antworten auf gleicher Ebene dagegenzusetzen. Aktives Zuhören durch Bestätigungslaute wie „mhm“, „aha“ oder „ja“ signalisiert dem Gegenüber Aufmerksamkeit. Sich in den anderen hineinzusetzen hilft, nicht sofort eine negative Wertung der Person vorzunehmen und zu versuchen, sie zu verstehen. Droht die Situation zu eskalieren, ist die Kontrolle der eigenen Emotionen gefragt: Kurz innehalten und weiterhin freundlich bleiben, verändert die eigene Haltung und trägt oft wesentlich dazu bei, die Situation zu entschärfen.

Entspannen und entschleunigen: Jetzt damit anfangen ▶

Schlussendlich bleibt noch der wichtige Faktor Entspannung. Diese allein ist zwar keine Stressbewältigung, dennoch sollte man regelmäßig Zeit zum Abschalten und Krafttanken reservieren. Kaum einer ist so unentbehrlich, dass er sich nicht einmal ein verlängertes Wochenende oder einen Urlaub gönnen kann. Stattdessen pilgern viele am Wochenende auf fast jede mögliche Fortbildung und stellen plötzlich fest, dass man sich doch ganz schön verausgabt hat. Jetzt gilt es, die Notbremse zu ziehen und sich zurückzulehnen, bevor das Gefühl, ausgebrannt zu sein, überhandnimmt. Was läuft schief? Wie kann ich die Situation entschleunigen und wie komme ich wieder zu meiner üblichen Form? Diese Fragen sollte man sich spätestens dann stellen.

Eine klare Zielsetzung unter Berücksichtigung aller Lebensbereiche, Fairness und Verständnis im Umgang mit anderen und genügend Entspannung können den Faktor Stress mindern und eliminieren. Am besten fangen Sie gleich Schritt für Schritt mit Ihrem Selbstmanagement an!

Monika Pohl

Monika Pohl hat eine Liste mit weiterführender Literatur zusammengestellt, diese finden Sie im Internet unter www.thieme.de/physioonline > „physiopraxis“ > „Literatur“.



Monika Pohl ist Physiotherapeutin und Fitnessfachwirtin. Seit 2003 ist sie freiberuflich als Autorin, Referentin und Kursleiterin in den Bereichen Stressprävention, Ergonomie im Büro und Rückenfitness für Kinder und Erwachsene tätig.

physiobonus



Selbstmanagement im Doppelpack

Unter dem Stichwort „Selbstmanagement“ gibt es vier Bücher „Selbstorganisation und Zeitmanagement“ von Simone Janson, Redline-Wirtschaftsverlag, im Doppelpack mit dem Buch „Balance your Life. Die Kunst, sich selbst zu führen“ von Lothar J. Seiwert, Piper Verlag, zu gewinnen. Klicken Sie auf www.thieme.de/physioonline > „physioexklusiv“ > „Gewinnspiele“. Einsendeschluss ist der 10. April 2008.

