

Ja! Wir schaffen das!

Eine Idee von Silke Fürst in Zusammenarbeit mit Christine Class

Ziele:

Entdecken der eigenen Ressourcen, zur Bewältigung vielfältiger Aufgaben und Herausforderungen.

Was wird gemacht?

Entdecken Sie Ihre eigenen Ressourcen!

Überlegen Sie sich, wie Sie Ihre täglichen, meist gleichzeitigen und bevorstehenden Aufgaben und Herausforderungen meistern können.

Um auf Ihre je eigene Lösung zu kommen, möchte ich Ihnen folgendes Experiment anbieten:



Nehmen Sie sich ein mittleres Einkochglas. Suchen Sie sich im Garten oder um Ihr Haus Steine in den unterschiedlichsten Größen und Formen (große, kleine, kantige, flache, dünne,...). Vielleicht haben Sie auch Kugeln in unterschiedlichen Größen (beispielsweise Murmeln). Versuchen Sie nun alle Ihre Steine und Murmeln alle in das Glas zu bringen.

Was passiert? Ist es anstrengend? Passt nicht alles in das Glas?

Zuerst müssen Sie entscheiden, welchen Stein Sie wirklich mit dabei in Ihrem Glas haben wollen!

Haben Sie eine Stärke, die Sie hier jetzt besonders gut einsetzen können (beispielsweise: Ausdauer, Mut, Geduld....)?

Anschließend beginnen Sie Ihr Glas zu füllen.

Alle Ihre Steine werden einen Platz finden! ABER: Sie brauchen dazu Energie und müssen sich konzentrieren. Diese beiden Dinge können Sie nur haben, wenn Sie sich auch Auszeiten gönnen!

Welches ist Ihr größter Stein? Dieser braucht Platz!

Mit welchen kleinen Teilen könnten Sie beginnen? Das Größte muss nicht das Erste sein!

Wie können sich die einzelnen Teile zusammenschmiegen? Sie können auch Steine aneinander legen! Manches ergänzt sich vielleicht!

Auch wenn ein Stein und eine Kugel nichts miteinander zu tun haben, was haben Sie in diesem Glas gemeinsam?

Jeder einzelne Stein und jede Murmel steht für eine Aufgabe in ihrer derzeitigen Situation. Schauen Sie Ihr Glas an. Wie viele Steine und Murmeln haben Sie in dieses Glas gebracht? Es ist möglich, bei allen Herausforderungen und Aufgaben, die Prüfungen erfolgreich zu schaffen! Im Moment haben Sie diesen ganzen Berg an Steinen noch vor sich. Und jetzt überlegen Sie sich: „Wie schaffe ich die tägliche Arbeit und einen erfolgreichen Abschluss!“

Welche Aufgaben müssen Sie erledigen? Welche dieser Aufgaben müssen sofort erledigt werden, was hat Zeit? Machen Sie sich einen Plan, eine Struktur!

Planen Sie auch Ruhepausen und Auszeiten ein, damit Sie genügend Energie und Konzentration haben! Dazu zählt auch, sich Zeit für eine Tasse Kaffee oder ein kurzes Gespräch mit einer vertrauten Person zu nehmen. Bewegung ist übrigens das Beste, um sich abzulenken!!

Welche Aufgaben, welche Arbeit ist ähnlich? Macht es beispielsweise Sinn, eine Situation, die Sie in der Frühschicht erlebt haben, nachmittags/abends – nach einer Pause! – mit Arbeitsblättern von der Schule oder im Pflegebuch nachzulesen und zu lernen?

Erinnern Sie sich immer wieder an Ihre Stärken! Sind Sie ordentlich? Können Sie zügig arbeiten? Verstehen Sie schnell? Können Sie gut zuhören? Können Sie sich gut in die Bewohner hineinversetzen? Können Sie gut organisieren? Haben Sie Geduld? ...

An Ihren unterschiedlichen Einsatzorten leisten Sie täglich eine gute Arbeit! Sie werden dort gebraucht und die Bewohner sind Ihnen dankbar!

Ihre Arbeit schätze ich sehr!!

Text und Bild: Silke Fürst

Zeitraum:

Offen

Zielgruppe:

Mit diesem Impuls denke ich besonders an alle Prüflinge in diesem Schuljahr, v. a. an unsere AltenpflegehelferschülerInnen, sowie alle Eltern, Erziehungsberechtigten und das Kollegium, die zu Hause arbeiten müssen und gleichzeitig die "HAUS-AUFGABEN" ihrer Kinder oder einen zu pflegenden Angehörigen betreuen.