



Zehn Minuten Auszeit

Beratungsstelle für Beschäftigte des UKW

Leitung: Dr. Susanne Buld

Robert-Koch-Straße 34

97080 Würzburg

beratungsstelle@ukw.de

Telefon: 0931 201-54447

Regelmäßige Auszeiten

Die folgenden Seiten **ersetzen keine therapeutische Intervention und behandeln die angesprochenen Themenbereiche nicht vollständig**. Sie geben kleine Hinweise, für die Situation, wenn die Zeit knapp ist.

Gerade in Extremsituationen gehen Menschen über ihre Grenzen – Vergessen Sie aber nicht:

Sie können nur für andere da sein, wenn Sie auch auf sich selbst achten und sich ab und an Zeit für sich nehmen!



- ▶ Behalten Sie die Kontrolle über Ihr Handeln - konzentrieren Sie sich auf Ihre Aufgaben
- ▶ Seien Sie sich bewusst, dass Furcht und Angst normale physiologische Reaktionen auf Belastungen und Befürchtungen sind
- ▶ Kennen Sie Ihre Leistungsgrenze und fordern Sie frühzeitig Unterstützung an

Wenn Sie das Erlebte überwältigt

- ▶ Nehmen Sie so bald möglich eine Auszeit
- ▶ Sprechen Sie mit Kollegen oder Leitung
- ▶ Nehmen Sie die Unterstützungsangebote an

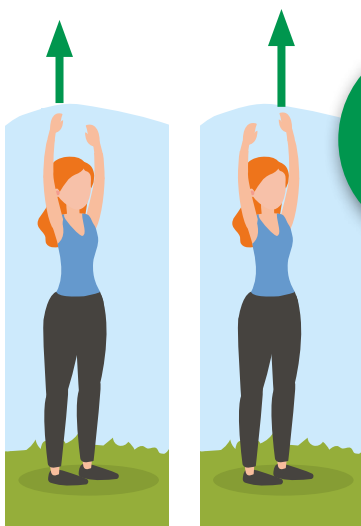
Wenn Sie sich Sorgen um einen Kollegen machen – auch wenn er einer anderen beruflichen Konfession angehört oder ranghöher ist:

- ▶ Sprechen Sie ihn an und geben Sie ihm durch das Ansprechen eine kleine Auszeit
- ▶ Weisen Sie ihn auf Unterstützungsangebote hin

Achten Sie gegenseitig darauf, dass regelmäßig kleine Auszeiten genommen werden.

Bleiben Sie in Bewegung! 2-Minuten-Übungen

- ▶ Hüftkreisen
- ▶ Schulterkreisen
- ▶ Nacken dehnen:
 - ▶ Kopf **langsam** zur rechten Seite drehen, Blick über die rechte Schulter (dann nach links)
 - ▶ Kopf nach unten neigen, Kinn auf die Brust legen, dann Kopf **langsam** in den Nacken legen Blick an die Decke
- ▶ Dehnungsübungen nach dem Aufstehen wiederholen
- ▶ Dehnungsübungen vor dem Schlafen gehen wiederholen
- ▶ Gehen Sie so oft wie möglich ein paar Schritte an der frischen Luft
- ▶ So oft wie möglich die Treppe wählen
- ▶ Äpfel pflücken:
 - ▶ Stellen Sie sich hüftweit und aufrecht hin.
 - ▶ Greifen Sie abwechselnd in die Luft, als wollten Sie etwas erreichen, dass weit über Ihnen hängt.
 - ▶ Hüfte stabil, Blick nach oben oder geradeaus.
 - ▶ Wechseln Sie rechte und linke Seite und ziehen Sie sich jeweils maximal in die Länge.
 - ▶ Wiederholen Sie die Übung 30 mal.



30 x
wiederholen

3 Minuten Atemraum – kurz mal abschalten

Der Drei-Minuten-Atemraum ist eine einfache Achtsamkeitsübung, die im Alltag auch dann verwendet werden kann, wenn wenig Zeit zur Verfügung steht.

Die Übung kann, insbesondere wenn der Stress im Alltag zunimmt, eingesetzt werden, um kurz innezuhalten und für drei Minuten ganz bei sich zu sein.

Bei der Übung suchen Sie einen ruhigen Ort auf, schließen die Augen und machen Folgendes:

- ▶ **1. Minute:** Nehmen Sie alle Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen bewusst wahr.
- ▶ **2. Minute:** Beobachten Sie den Atem und ruhen Sie im gegenwärtigen Moment.
- ▶ **3. Minute:** Nehmen Sie den Körper als Ganzes wahr.

Es kommt nicht darauf an, dass die Minuten eingehalten werden, sondern darauf, dass Sie **kurz Innehalten und zur Ruhe kommen**. Wenn Sie möchten können Sie sich einen Wecker stellen, der nach drei Minuten das Ende der Übung anzeigt.

Diese Übung können Sie fast überall durchführen, zum Beispiel auf der Arbeit, zu Hause oder wenn Sie in öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sind. Und gerade, wenn es stressig wird, kann Ihnen diese Übung helfen, Ihre Empfindungen kurz aus einer Beobachterperspektive zu betrachten und ein wenig Abstand zu der stressauslösenden Situation oder den stressauslösenden Empfindungen zu gewinnen.



Unsere Tipps

Ritual, um Abstand zum Tag zu gewinnen

- ▶ Ein entspannendes Bad nehmen und an eine Person denken, die im Leben wegweisend war. Warum war die Person wichtig? Was würde sie raten, wenn sie jetzt hier wäre?
- ▶ Eine Tasse Tee trinken und den Lieblingsort der Kindheit erinnern und genau beschreiben
- ▶ Ein Spaziergang (alleine) und die frische Luft/ den Regen/ den Wind wahrnehmen. Wie fühlt sich mein Körper an?
- ▶ Alte Urlaubsbilder ansehen und vor dem Einschlafen so viele Details dieses Urlaubs wie möglich erinnern
- ▶ Lesen Sie sich gegenseitig vor.
Zum Beispiel „Momo“ von Michael Ende

Gibt es noch ein Leben außerhalb der Klinik?

- ▶ An die Erlebnisse in der Klinik denke ich...
 - ▶ bis ich sie mit meinem Partner für maximal eine Stunde besprochen habe
 - ▶ bis ich aus dem Auto aussteige
 - ▶ bis ich mit meinem besten Freund telefoniert habe
 - ▶ ...
- ▶ Bitten Sie Ihre Familie, dass Sie zu Hause eine halbe Stunde zur Ruhe kommen können, bevor Sie sich mit Ihnen beschäftigen
- ▶ Nutzen Sie ihre Familie, um auf andere Gedanken zu kommen. Festgelegte Zeiten ohne Klinikgespräche mit Themen, die aus Ihrer Familie kommen
- ▶ Machen Sie mit ihrem Partner/ihrem Sohn/ihrer Tochter einen Spaziergang und erzählen/fragen:
Welche Musik verbinde ich mit Personen oder Momenten in meinem Leben, zuhause erstellen wir eine Playlist
- ▶ ...

Nicht vergessen!

Wie viel Wasser haben
Sie heute getrunken?

Wann haben Sie
zuletzt Obst gegessen?



goodluz/stock.adobe.com

Beratungsstelle für Beschäftigte des UKW

Bitte vereinbaren Sie Gesprächstermine unter beratungsstelle@ukw.de. Die Gespräche sind je nach Situation telefonisch, per Skype oder persönlich möglich.

Sie werden baldmöglichst zur Terminvereinbarung kontaktiert. Persönliche Termine vergeben wir in der Regel von Montag bis Donnerstag in der Zeit zwischen 8.30 und 14 Uhr. Termine sind nach Vereinbarung auch außerhalb dieser Zeiten möglich.

- ▶ Supervision von Behandlern im Umgang mit schweren Behandlungssituation, Tod und Leid, sowie schwierigen Situationen mit Patienten und Angehörigen, Stärkung persönlicher Ressourcen
- ▶ Suchtberatung und Suchtprävention
- ▶ Selbstfürsorge

Alle Gespräche sind vertraulich und unterliegen der gesetzlichen Schweigepflicht. Die Beratungsstelle ist in ihrer individuellen Arbeit unabhängig und fachlich weisungsfrei.

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.ukw.de/beratungsstelle-fuer-beschaeftigte