

Masterarbeit NLP 2024

Durch NLP zum Miteinander in der Pflege



Inhaltsverzeichnis

1) Einleitung

2) Was ist NLP

3) Mit dem eigenen Prozess von der Erkenntnis auf dem Weg zum Ziel

4) Fazit

5) Danksagung

Einleitung

Ich arbeite seit insgesamt 24 Jahren in der Pflege, 16 Jahre davon in der Neurologie, d.h. der Einsatz für Patienten mit schweren Schädel-Hirn-Verletzungen, MS, Parkinson eben alles, was die Neurologie betrifft.

Pflegeberufe sind entgegen ihrer Sicht nach außen leider nicht immer sozial – oft trifft das Gegenteil zu, was auch der Führungsriga eines Hauses geschuldet ist. „der Fisch stinkt immer vom Kopf“. In meinem Fall und aus meiner Sicht ist es die Klinikleitung und der Betriebsrat.

Daher ist die Teamarbeit, das Zusammenspiel der Kollegen untereinander extrem wichtig. Das heißt, die Kommunikation untereinander ist, damit der Alltag gut funktionieren kann essentiell. Für jeden Einzelnen in der Pflege und im Endeffekt für die Patienten, die auf uns als eingespieltes Team angewiesen sind.

Jeder einzelne denkt und spricht dies oft aus: „Tja was kann ich schon tun ‘wir können eh nix machen“

Durch NLP habe ich erkannt und durfte durch meine Eigenerfahrung meinem Team mitgeben, dass diese Denkweise der falsche Ansatz ist. Wir brauchen jeden einzelnen. Denn das macht ein Team aus. Jeder für sich ist wertvoll und kann dazu beitragen, dass der Tag entweder schwer oder leicht wird.

2) Was ist NLP

NLP – neuro (Vorgänge im Gehirn)-linguistische (Sprachlich) Programmieren (systematische Handlungsanweisung) ist eine Sammlung von Methoden und Kommunikationstechniken, die darauf zielen, psychische Abläufe im Menschen zu beeinflussen.

Das bedeutet aber auch, jeder handelt in und mit positiver Absicht in seinem Weltmodell. Das zu erkennen und sich darauf einzulassen kann dazu beitragen, andere Handlungsweisen und Sichtweisen zu verändern aber auch zuzulassen.

Eine der wichtigsten Grundannahmen im NLP Die Landkarte ist nicht das Gebiet. Das bedeutet:

Jeder darf sein wo er möchte. Es geht weder um Beeinflussung oder Manipulation sondern in meinem Fall das Gegenüber besser zu verstehen und auch Dinge/ Situationen sein bzw. stehen zu lassen und dies für sich auch anzunehmen. Denn auch in verschiedenen Weltmodellen können sich Kollegen, Partner oder wie auch immer verständigen und wertschätzen.

3) Mit dem eigenen Prozess von der Erkenntnis auf dem Weg zum Ziel

Durch die Erkenntnis, dass NLP in erster Linie, durch eine Menge Eigenarbeit, etwas im Außen positiv bewirken kann, habe ich mich an meine eigene Arbeit gemacht.

Für mich war das Ziel: Meine Arbeit ist „mein zweites zu Hause“. Dort sind wir Mitarbeiter zwischen 8-12 Stunden am Tag. Je nach Einsatzort. Wenn es jedes Mal ein Kampf ist, dort mit verschiedenen Charakteren die Tage auszuhalten, ist das meiner Meinung nach entweder der falsche Arbeitsplatz oder so wie in meinen Augen für mich der richtige Arbeitsplatz mit dem richtigen Team. Allerdings mit viel Potential nach oben, da sich die Rahmenbedingungen (z.B. Personalmangel) zudem erschwerend hinzukommen.

Also habe ich für mich beschlossen meine eigenen Schritte zu gehen. So versuche ich meine Kollegen einfach mitzuziehen. Jeden in seinem Tempo. Viele gehen den Weg mit andere haben sich dazu entschlossen auszusteigen, was auch in Ordnung ist.

Die für mich wichtigen Schritte, die ich gehen durfte und noch darf, um an mein Ziel zu kommen sind folgende:

Ich durfte für mich erkennen in welchen Situationen ich Vertrauen lernen durfte und vor allem in meine eigenen Fähigkeiten, Selbstliebe und Wertschätzung. Dies war und sind wichtige Erkenntnisse um sich zu fokussieren und achtsam für sich zu sein. Denn Gesundheit mental und körperlich ist unser höchstes Gut.

Denn wer sein Vertrauen zu sich gefunden hat, kann dies auch nach Außen bringen. Es gibt immer wieder Herausforderungen, in denen einerseits ein kühler Kopf von Nöten ist, andererseits eine gute Intuition (doppelt dissoziierte Sicht)

Oftmals passiert es, dass das Team das eingeteilt ist, sich von 4 auf 2 Fachkräfte reduziert. In diesem Moment ist es so, dass man das Gefühl hat, auf der emotionalen Gefühlswelt völlig durcheinander zu sein. Ich durfte für mich erkennen, dass die Achtsamkeit und der Fokus extrem wichtig für alle sind, um einerseits bei sich zu bleiben und andererseits die Aufgaben, die anstehen im Blick zu behalten. Ich konnte einen kühlen Kopf behalten und ein Eskalieren einer Überforderungssituation verhindern. Denn 106 Patienten für insgesamt 2 Pflegekräfte und 2 Stationshilfen ist definitiv zu viel. In dieser Situation haben wir oft auch die Angehörigen mit in die Pflege einbezogen. Ein Mehrwert für die Patienten, denn sie hatten in dem Fall ihre Angehörigen vor Ort. Und wir als Team konnten uns auf den Stationsablauf konzentrieren. Über das Metamodell der Sprache konnte ich auf mein Gegenüber eingehen. Durch den Rapportaufbau war es uns als Team möglich Ruhe auszustrahlen und gleichzeitig den Tag bestmöglich, für alle Beteiligten, zu gestalten.

Wenn es die Zeit erlaubt, gestalten wir am Sonntag ein gemeinsames Frühstück unter den Kollegen auf der gesamten Ebene. Dies trägt sehr zum Teamgeist und dem gegenseitigen Verständnis bei.



Bild von Henning Westerkamp auf Pixabay

4) Fazit:

Dadurch, dass bei uns auf Station eine hohe Gruppendynamik existiert, habe ich für mich erkannt, dass auch ein Triggerpunkt angenommen werden darf. Denn dieser hat nichts mit der Person sondern mit MIR zu tun.

Das zu erkennen und daran zu arbeiten und wachsen bedarf es der eigenen Innenschau. Jeder für sich und doch gemeinsam.

So ist es passiert, dass mich eine Kollegin um Rat bezüglich eines schwierigen Patienten gefragt hat (sehr fordernd und wenig Compliance). Die Eigenarbeit, die mit NLP möglich und wertvoll ist, die Dozenten, die es lebendig und verständlich vermitteln, ist und war es mir die letzten Monate möglich auf die Resonanz von außen zu achten. Ich durfte erkennen, wo ich in meinem eigenen Prozess stehe und wo ich mich selbst noch weiterentwickeln darf. Meine Kollegen öffnen sich immer mehr dem Miteinander statt dem Gegeneinander, dem Zulassen statt dem Ablehnen.

Ein für mich wichtiger Spruch den ich Energie folgt der Aufmerksamkeit. Also wird die Energie in das Gelingen gepackt. Falls es doch anders kommt, ist wohl noch etwas, das es zu bearbeiten gibt. Und wir sitzen alle im gleichen Boot. Manchmal ist die See ruhig und an anderen Tagen dürfen wir auf den Wellen reiten und zu neuen Ufern ziehen.

5) Danksagung

Als mein Weg in der CTA anfang, war ich in mir sehr zerrissen, was meine private und berufliche Situation betraf. Durch die Vermittlung neuer Tools, Fähigkeiten, Kenntnisse und Hintergrundwissen, gab es für mich sehr viele AHA-Erlebnisse. Diese haben einen maßgeblichen Beitrag geleistet in erster Linie an mir zu arbeiten. Die Resonanz die von meiner Umgebung zurückkommt, gibt mir die Sicherheit, auf dem richtigen Weg zu sein.

Deshalb kommt von mir an dieser Stelle ein Dankeschön von ganzem Herzen, dass ich Teil davon sein durfte und von dem Know-how der Trainer und der Gruppengemeinschaft, die wir hatten, profitieren durfte