



## Für die Intensivstation brennen, ohne auszubrennen

Ihr Alltag auf der Intensivstation ist fordernd und geprägt von Hektik, Unvorhergesehenem, medizinischen Rückschlägen, hohen Anforderungen, besorgten Angehörigen, Druck von außen usw. Das alles gehört zu Ihrer Arbeitsaufgabe dazu und lässt sich auch nicht grundlegend ändern.

Doch wie sollen Sie als Mediziner oder Pflegekraft bei diesen Rahmenbedingungen dauerhaft für die Intensivstation brennen, ohne auszubrennen? Welche mentale Haltung müssen Sie entwickeln, um dem täglichen Druck standzuhalten?

Weder eine leidende, mimosenhafte Haltung noch eine „Teflon“-Haltung, an der alles abperlt, sind geeignet, sich im Alltag der Intensivstation dauerhaft zu behaupten. Wem es hingegen gelingt, eine realistische Haltung zu entwickeln, der das Selbstverständnis zugrunde liegt, gleichzeitig Zehnkämpfer und Triathlet sein zu müssen, der hat bereits einen wesentlichen Schritt zur Bewältigung der täglichen Herausforderungen getan.

Eine solch realistische Haltung beruht auf möglichst umfassenden Kompetenzen in unterschiedlichen Bereichen:

- Fach- und Methodenkompetenz
  - Erfahrungsbreite
  - Tiefe des Wissens
- Sozialkompetenz
  - Kooperation
  - Kommunikation

- Unternehmer-Kompetenz
  - Ergebnisorientierung
  - Zukunftsorientierung
- Führungskompetenz
  - Führungsstärke
  - Führungs-Know-how

Zwar können so breit gefächerte Kompetenzen zu Beginn des Berufslebens kaum vorhanden sein, aber sie zu entwickeln, ist ein Ziel, das es zu verfolgen lohnt. Schließlich trägt ausgeprägte Kompetenz maßgeblich zu einer realistischen mentalen Stärke bei, die vor Überlastung schützen kann.

Sehr hilfreich ist regelmäßige Reflexion auf unterschiedlichen Ebenen:

- Selbstreflexion – ist die Voraussetzung zielgerichteter persönlicher Entwicklung und beugt anhaltender Überlastung vor.
  - Was treibt mich an?
  - Kann ich das?
  - Welche Kompetenzen muss ich mir noch aneignen?
  - Wie kann ich mir einen Ausgleich zum Klinikalltag verschaffen (Sport, Hobbys etc.)?
- Teamreflexion – stellt die Funktionsfähigkeit des Teams sicher und sorgt damit für Entlastung.
  - Wo steht das Team?
  - Welche Bindung haben die einzelnen Teammitglieder zueinander und zum Leiter?
  - Was muss verändert werden, um die Zusammenarbeit im Team zu verbessern?

- Führungsreflexion – ist Teil der Führungsaufgabe und schützt die Mitarbeiter vor Burn-out.
  - Wie geht es meinen Mitarbeitern?
  - Wie belastet sind sie?
  - Wird ihre Arbeitsleistung ausreichend anerkannt?
  - Setzen wir die richtigen Prioritäten?
  - Welche Prozesse und Abläufe können optimiert werden?

Zudem haben regelmäßige Gespräche bei der dauerhaften Bewältigung der Arbeitsaufgabe einen hohen Stellenwert. Teambesprechungen, Briefings und Debriefings zum Schichtbeginn und -ende, Feedback-Gespräche sowie Supervisionen (z.B. Balint-Gruppen) geben Orientierung und Sicherheit – sie entlasten. Gleichzeitig stärken sie den Zusammenhalt und die Funktionsfähigkeit des Intensivteams – das erzeugt ein gutes Gefühl, bei den Teammitgliedern sowie bei Patienten und Angehörigen. DIVI

*Werner Fleischer*

\* Die im Text verwendete maskuline Schreibweise dient ausschließlich der besseren Lesbarkeit.

### Korrespondenzadresse

Dipl.-Päd. Werner Fleischer  
Beratung, Coaching, Moderation  
Freschenhausener Weg 2a  
21220 Seevetal  
Tel.: 04105 668052  
Fax: 04105 668053  
W.Fleischer@Ihrcoach.com  
www.ihrcoach.com