



einfach dankbar leben



Bericht zum
6-wöchigen Praxisworkshop



Die Ausgangssituation

Verschärft durch die Corona Maßnahmen befinden sich viele Pflegekräfte im Ausnahmezustand! Aus der Sicht des Initiators reicht es nicht diesen Menschen zu applaudieren und ihnen Rosen zu streuen.

Es stellt sich die Frage:

„Wer ist für die Menschen da die ständig für die anderen da sind?“

Es ist an der Zeit die Menschen zu stärken die ihr Leben in den Dienst anderer stellen. Es geht um die vielen Menschen die sich engagiert um die Pflege von kranken, alten oder beeinträchtigten Menschen, ob zu Hause oder in den diversen Einrichtungen annehmen!

Die Belastung, der diese Menschen durch ihr Engagement ausgesetzt sind, bringt sie an die körperliche und psychische Belastungsgrenze und nicht selten auch darüber hinaus.

Manche werden von ihren Arbeitgebern durch ein vielfältiges Weiterbildungsangebot unterstützt. Aus unterschiedlichen Gründen reicht das oftmals nicht aus und es bleibt für die betroffenen die Frage:

„Wie kann ich, unabhängig von den äußeren Umständen, ein glückliches, gesundes und sinnerfülltes Leben, leben?“

Der Lösungsansatz

Wissenschaftliche Arbeiten belegen, dass bereits nach wenigen Wochen Übung in Dankbarkeit, **die Stressbelastung um 28 % und das Gefühl der Niedergeschlagenheit um 16 % sinkt!** Darüber hinaus wurden zahlreiche weitere positive Auswirkungen auf das ganze Körperbefinden dokumentiert.

Diese wissenschaftlichen Erkenntnisse, gepaart mit den Erfahrungen des Initiators als Trainer im Bereich Unternehmenskultur und Potentialentfaltung bilden die Basis für ein Pilotprojekt im Raum Eferding/OÖ.

Der Aufbau des Pilotprojektes

Der Initiator stellt all jenen im Pflegedienst, die bereit sind selbst etwas für ihr persönliches Glück, für ihre Stärkung und für ihr Wohlbefinden zu tun, einen Raum und Gelegenheit zur persönlichen Weiterentwicklung und Entfaltung zur Verfügung.

Unterstützt durch die Regionalzeitung Tips und in Zusammenarbeit mit dem Führungsteam des BAPH Eferding wurden 2 Infoabende abgehalten und so über das Angebot und den Ablauf zu informieren.

Am 01. September war der Auftakt für 14 Teilnehmer*Innen. Über einen Zeitraum von 6 Wochen trafen wir uns an insgesamt 7 Abenden, um uns in Dankbarkeit zu üben. Wobei alle Abende demselben Rhythmus folgten.

- Ankommen und Dialog über die aktuelle Befindlichkeit
- Impuls zur Dankbarkeit mit anschließendem Erfahrungsaustausch
- Besprechung der Wochenaufgabe zur praktischen Anwendung von Dankbarkeit im Alltag

Die Ziele

Folgende Ziele stehen im Fokus des Pilotprojektes:

- 1. Das ganzheitliche Wohlbefinden der Teilnehmer*Innen soll gesteigert werden.**
- 2. Die Teilnehmer*Innen sollen befähigt werden dieses gesteigerte Wohlbefinden dauerhaft und eigenständig aufrecht zu erhalten.**

Um die Wirkung auch messbar zu machen wurden die Teilnehmer*Innen gebeten zu Beginn, am Ende des 6 Wochenzyklus und weitere 3 Monate später einen Befindlichkeitsfragebogen (Anhang 1) auszufüllen.

Der Initiator

Die Schatzsucher – Verein zur Potentialaktivierung durch Erforschung und Förderung gesundmachender Kreisläufe für Mensch, Gesellschaft, Wirtschaft und Politik. Vertreten durch den Präsidenten Gerhard Peham.

4070 Hinzenbach, Wackersbach 37 | +43 7272 75940 | ZVR-Zahl: 1053270515 |
info@dieSchatzsucher.eu | IBAN AT84 3418 0000 0195 9584

Herzlichen Danke für die Unterstützung

Claudia Scharinger und Andreas Loidl, das Leitungsteam des BAPH Eferding. Durch Eure Unterstützung konnten ausreichend Menschen für das Pilotprojekt begeistert werden.

Lisa Hackl von der Regionalzeitung Tips. Danke für die Mediale Begleitung des Projektes in der schwierigen Anfangsphase.

Dem Team KUBA – Kulturbahnhof Eferding für die zur Verfügungstellung der Räumlichkeiten. Danke, wir haben uns sehr wohl gefühlt.

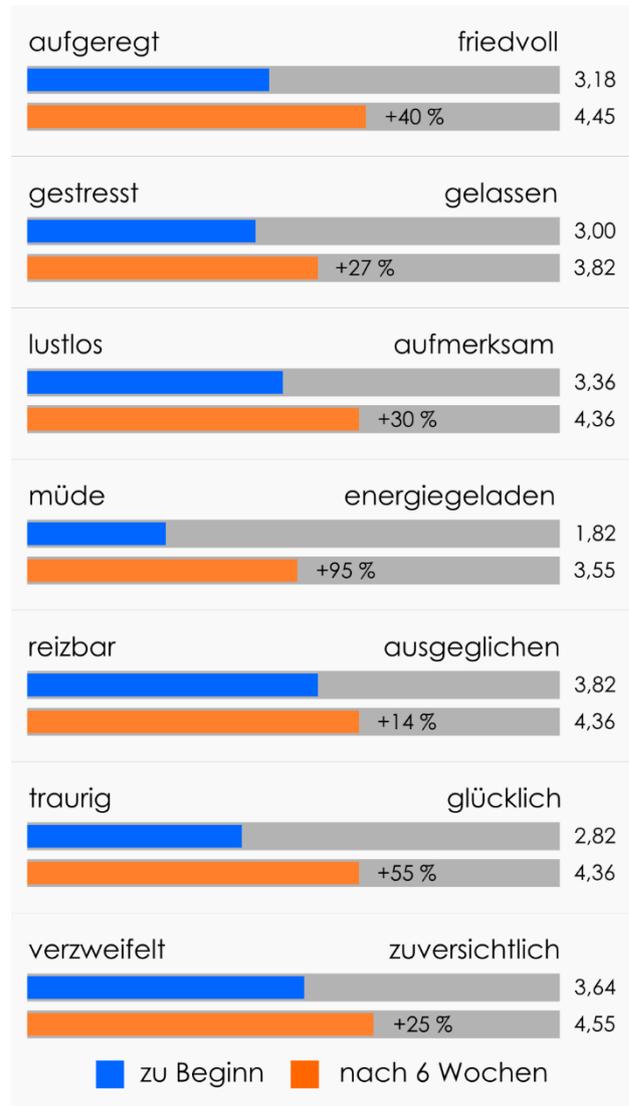
Und natürlich allen Teilnehmer*Innen! Ihr wart es die das ganze Projekt so besonders gemacht habt. Ich bedanke mich für Euer Mitwirken und Eure Offenheit!

Der Zwischenbericht

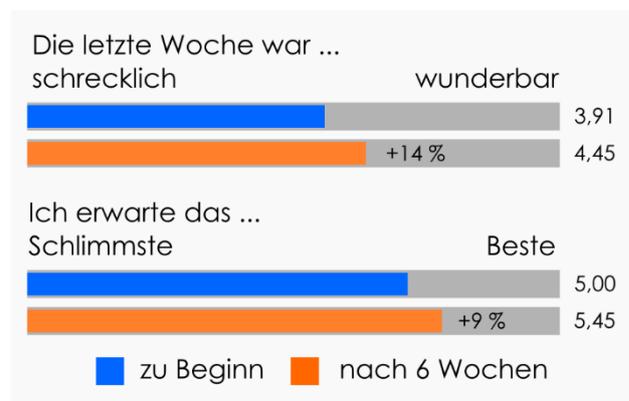
Die 1. Auswertung der Fragebögen am Ende des Praxisworkshops bringt folgende Ergebnisse.

Vergleich der Gemütslage

In allen Bereichen ist eine deutliche Veränderung ersichtlich. Mit am auffälligsten ist, dass die Gefühle der Müdigkeit und Traurigkeit sich am stärksten gewandelt haben.



Auch die Sicht auf die Vergangenheit und die Erwartungshaltung in die Zukunft, zeigen ein viel positiveres Bild.



Der Vergleich der Weltsicht, der Sicht auf das eigene Leben und Selbst!

In den Antworten zu den offenen Fragen spiegelt sich ebenfalls der positive Wandel der Weltsicht und wie das eigene Leben und Selbst gesehen wird.

Die Welt ist voller ...

Zu Beginn



Nach 6 Wochen



Mein Leben ist ...

Zu Beginn



Nach 6 Wochen



Ich bin ...

Zu Beginn



Nach 6 Wochen



Vergleich des körperlichen Wohlbefindens

Die Grafik zeigt wieviel Prozent der Befragten an den jeweiligen Symptomen leiden.

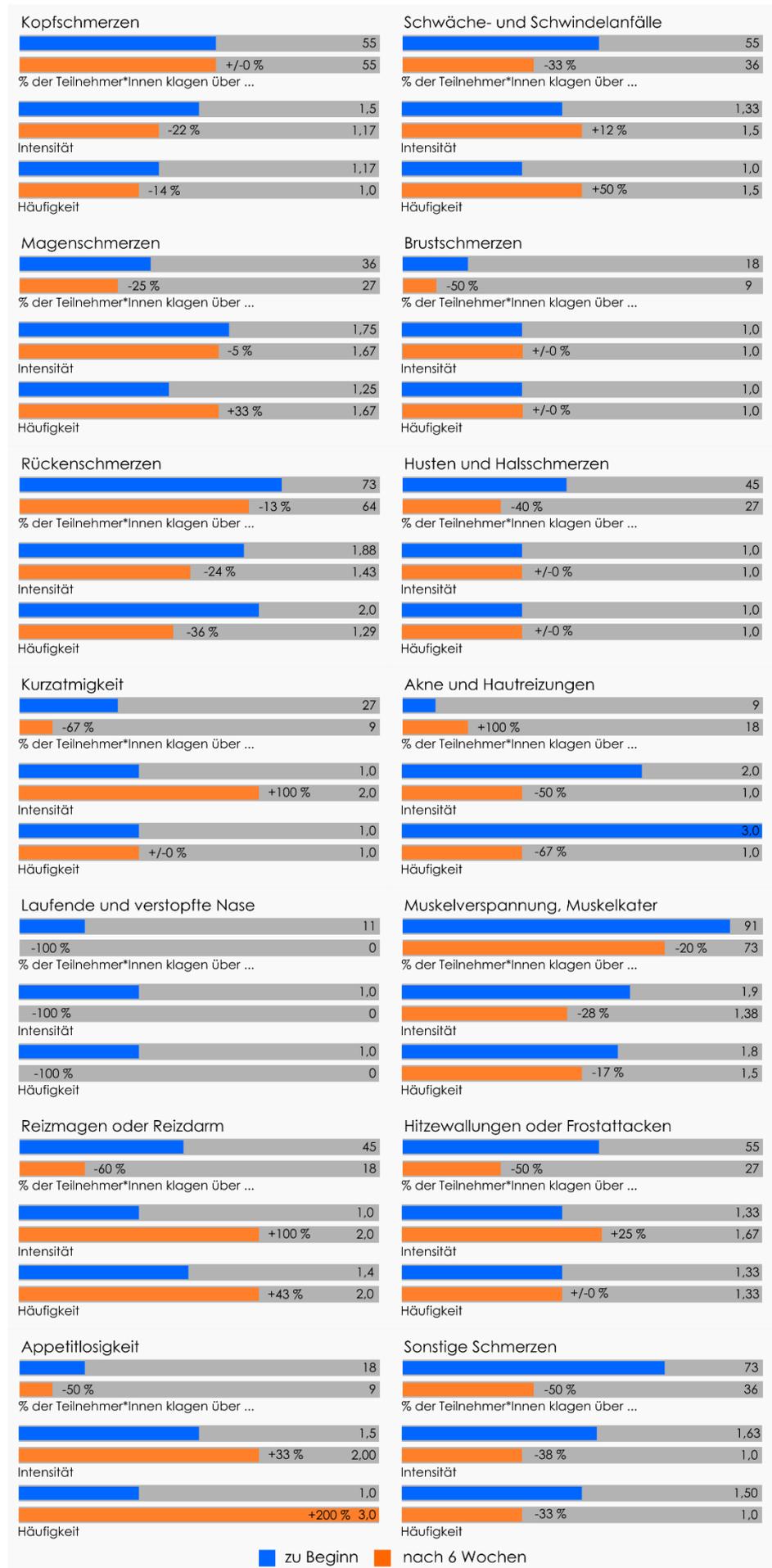
Die Intensität gibt wieder wie stark die empfundenen Symptome sind:

- 0 = keine
- 1 = leicht
- 2 = mittel
- 3 = stark

Die Häufigkeit gibt Aufschluss darüber wie oft die jeweiligen Symptome auftreten

- 0 = nie
- 1 = manchmal
- 2 = regelmäßig
- 3 = dauernd

In Summe kann von einem starken Anstieg des körperlichen Wohlbefindens berichtet werden.



Zusammenfassung des Zwischenberichtes

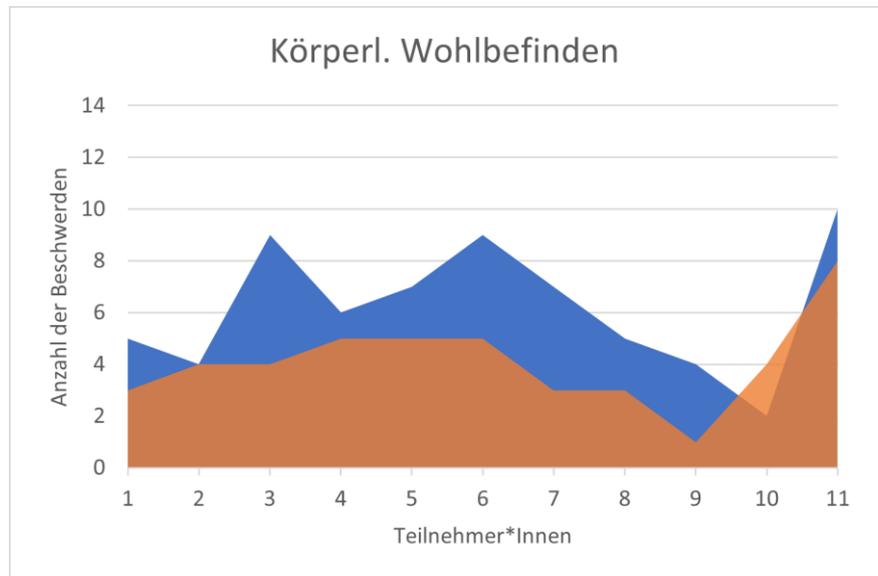
Die Auswertung der Fragebogen hat die Erwartungen des Initiators bei weitem übertroffen. Das Ziel das Wohlbefinden der Teilnehmer*Innen ganzheitlich zu steigern ist voll erfüllt worden.

Das körperliche

Wohlbefinden: Die Teilnehmer*Innen gaben, vor Beginn und nach den 6 Wochen die Anzahl, die Intensität und Häufigkeit der von ihnen, in der zurückliegenden Woche wahrgenommenen körperlichen Beschwerden bekannt.

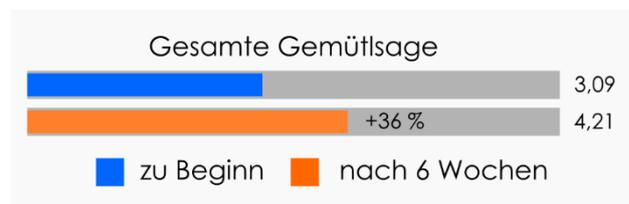
Es ergab sich folgendes Bild. Die Gesamtsumme der körperlichen Symptome ging um 34% von 68 auf 45

zurück. Bei den verbleibenden Symptomen verringerte sich die empfundene Intensität (0 = keine; 1 = leicht; 2 = mittel; 3 = stark) um 15% von 1,47 auf 1,25 und die Häufigkeit (0 = nie; 1 = manchmal; 2 = regelmäßig; 3 = dauernd) um 13% von 1,42 auf 1,23.



Das geistige Wohlbefinden: Auch über die Gemütslage, über die Sicht auf die Welt, das eigene Leben, das Selbst und die Zuversicht, sammelten wir die Stimmen der Teilnehmer*Innen.

Die Sicht auf die Vergangenheit und das was ist, war um 14% positiver und die Zuversicht wuchs um 9%. Die gesamte Gemütslage verbesserte sich im Durchschnitt um satte 36%,



Das Ziel den Teilnehmer*Innen selbst zu befähigen ihr Wohlbefinden unabhängig von den äußeren Umständen zu steigern ist, wie die Auswertung ergibt, im ersten Schritt jedenfalls erreicht worden.

Sie haben unterschiedlichsten Werkzeuge kennen gelernt und in der Praxis angewandt, sodass einer dauerhaften und eigenständigen Aufrechterhaltung und einer weiteren Steigerung des Wohlbefindens nichts im Wege steht.

Eine weitere Befragung in 3 Monaten wird weitere Erkenntnisse liefern.

Stimmen der Teilnehmer*Innen

Für mich war der Workshop, das Beste was mir in meiner momentanen Situation passieren konnte. Ich kann nur DANKE - DANKE - DANKE sagen.

Wir bekamen jede Woche eine neue Aufgabe und wir durften bei den Kursabenden von unseren Erlebnissen berichten. Dabei lernten wir viel durch den Austausch von uns Teilnehmer*Innen.

In diesen 6 Wochen durfte ich viel über mich lernen und erfahren.

Dein Pilotprojekt war für mich ein Geschenk des Himmels, ein Wink zum Glücksein, eine Erinnerung daran, dass wir das Leben in Fülle haben dürfen. Negative Gedanken sind einer großen Dankbarkeit gewichen, es ist vieles leichter und freudvoller geworden. Danke dafür.

Bei den Abenden habe ich immer gut meinen Stress abgebaut.

Die Begleitung vom Kursleiter, möchte ich so beschreiben: Einfühlsam, wertschätzend, sensibel, lustig, informativ und er gab mir immer wieder Denkanstöße mit.

Ich bin positiv überrascht. Danke nochmal, dass ich durch dich die Gelegenheit hatte zu wachsen und zu lernen.

Ich bin nach den zwei Stunden immer reich an Impulsen, Gedanken, Gesprächen und Ideen heimgefahren und freute mich auf das nächste Mal.

Es ist schon erstaunlich welche Wirkung es zeigt.

Ich bin sehr dankbar, dass ich bei deinen Kurs Dabeisein durfte - es hat mich gestärkt!

Danke nochmals für deinen tollen Einsatz für uns Pflegekräfte. Ich bin von den jeweiligen Treffen immer gestärkt weggegangen und hab gute Energie tanken können!

Ich bin glücklich, dabei gewesen zu sein und freue mich jetzt schon auf die monatlichen Reflexions-Treffen!

Ich fühle, dass euer Projekt von Anfang an etwas Besonders war und deine Absicht, dem Pflegepersonal etwas Wertschätzendes zurückzugeben voll aufgegangen ist.

Herzlichen Dank für deine Stärkung meiner Mitarbeiter*Innen und wie besprochen, müssen wir uns über ein gemeinsames Folgeprojekt unterhalten.

Es war wirklich eine schöne Erfahrung und ich möchte vom ganzen Herzen nochmal DANKE sagen!

Anhang 1 - Bitte vervollständige nachstehende Sätze. Schreib nieder was dir als erstes in den Kopf kommt!

Wenn ich auf die letzte Woche zurück blicke kann ich sagen ...

... die Welt ist voller _____!

... mein Leben ist _____!

... ich bin _____!

Mein körperliches Wohlbefinden. In der letzten Woche hatte ich folgende Beschwerden. Bewerte bitte die Symptome nach Intensität und Häufigkeit.

- Kopfschmerzen
- Schwäche- oder Schwindelanfälle
- Magenschmerzen
- Brustschmerzen
- Rückenschmerzen
- Husten oder Halsschmerzen
- Kurzatmigkeit
- Akne oder Hautreizungen
- Laufende oder verstopfte Nase
- Muskelverspannung oder Muskelkater
- Reizmagen oder Reizdarm
- Hitzewallungen oder Frostattacken
- Appetitlosigkeit
- Sonstige Schmerzen

	Intensität				Häufigkeit		
	keine	leicht	mittel	stark	manchmal	regelmäßig	dauernd
Kopfschmerzen	<input type="checkbox"/>						
Schwäche- oder Schwindelanfälle	<input type="checkbox"/>						
Magenschmerzen	<input type="checkbox"/>						
Brustschmerzen	<input type="checkbox"/>						
Rückenschmerzen	<input type="checkbox"/>						
Husten oder Halsschmerzen	<input type="checkbox"/>						
Kurzatmigkeit	<input type="checkbox"/>						
Akne oder Hautreizungen	<input type="checkbox"/>						
Laufende oder verstopfte Nase	<input type="checkbox"/>						
Muskelverspannung oder Muskelkater	<input type="checkbox"/>						
Reizmagen oder Reizdarm	<input type="checkbox"/>						
Hitzewallungen oder Frostattacken	<input type="checkbox"/>						
Appetitlosigkeit	<input type="checkbox"/>						
Sonstige Schmerzen	<input type="checkbox"/>						

Meine Gemütslage in der letzten Woche beschreibe ich am besten mit:

aufgeregt	friedvoll
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gestresst	gelassen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
lustlos	aufmerksam
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
müde	energiegeladen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
reizbar	ausgeglichen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
traurig	glücklich
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
verzweifelt	zuversichtlich
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Insgesamt betrachtet war die letzte Woche ...

schrecklich	wunderbar
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Für die kommende Woche erwarte ich ...

das Schlimmste	das Beste
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>