

20 ressourcenorientierte Alternativgedanken für Pflegefachpersonen

1. *Ich darf Schritt für Schritt gehen – ich muss nicht alles gleichzeitig schaffen.*
2. *Ich mache heute das, was möglich ist – und das genügt.*
3. *Ich darf mir auch während des Dienstes kleine Momente zum Durchatmen nehmen.*
4. *Ich bin nicht allein – wir sind ein Team, das zusammenhält, auch wenn es hektisch ist.*
5. *Ich darf Hilfe annehmen, ohne mich schwach zu fühlen.*
6. *Ich gebe täglich mein Bestes – und das ist genug.*
7. *Ich arbeite in einem Beruf, der Sinn hat – ich bewirke etwas im Leben anderer.*
8. *Ich darf auch einmal Nein sagen, um gesund zu bleiben.*
9. *Ich darf stolz auf mich sein – das hier ist kein leichter Job.*
10. *Ich darf lernen, mich nicht von jeder Stimmung im Team anstecken zu lassen.*
11. *Ich darf Pausen machen, weil Erholung Teil meiner Professionalität ist.*
12. *Ich erinnere mich daran, wie viele Menschen ich schon begleitet habe – das zählt.*
13. *Ich kann nur gut für andere sorgen, wenn ich auch für mich Sorge.*
14. *Ich darf Aufgaben abgeben – das bedeutet Vertrauen, nicht Versagen.*
15. *Ich bleibe ruhig, auch wenn es im Aussen laut ist.*
16. *Ich habe mehr Einfluss auf meine Energie, als ich bisher dachte.*
17. *Ich kann entscheiden, welche Gedanken ich heute gross werden lasse.*
18. *Ich bin dankbar, dass meine Institution mir diese Mental-Health-Schulung ermöglicht – sie glaubt an uns.*
19. *Ich schätze die Kolleginnen und Kollegen, mit denen ich lachen kann – sie sind mein tägliches Aufladen.*
20. *Ich erinnere mich: Ich bin mehr als mein Job. Ich bin ein Mensch – mit Herz, Tiefe und Kraft.*