

20 typische Gedanken, die Pflegefachpersonen Stress machen

1. *Oh nein, nicht schon wieder dieser Patient – das wird anstrengend.*
2. *Ich werde heute sowieso nie rechtzeitig fertig.*
3. *Wie soll ich das alles gleichzeitig schaffen?*
4. *Schon wieder hat der Arzt unleserlich dokumentiert – ich weiss nicht, was er meint.*
5. *Ich kann mich nicht aufteilen – aber alle erwarten es.*
6. *Ich hab schon wieder keine richtige Pause gemacht.*
7. *Wenn ich nicht alles selber mache, passiert sicher ein Fehler.*
8. *Ich darf mir keine Schwäche leisten – die anderen schaffen es ja auch.*
9. *Die Angehörigen sind heute wieder extrem fordernd.*
10. *Ich weiss gar nicht, wo ich anfangen soll – alles ist dringend.*
11. *Ich bin nur am Reagieren – ich komme gar nicht zum Denken.*
12. *Ich hab keine Energie mehr, aber der Dienst ist noch lang.*
13. *Heute ist Unterbesetzung – wie soll das bitte gehen?*
14. *Ich darf keinen Fehler machen, sonst krieg ich wieder Kritik.*
15. *Ich hab keine Lust mehr, immer die Stimmung im Team retten zu müssen.*
16. *Das Management hat keine Ahnung, was hier wirklich läuft.*
17. *Ich bin den ganzen Tag für andere da, aber niemand fragt, wie es mir geht.*
18. *Ich funktioniere einfach – fühlen kann ich nachher.*
19. *Ich hab Angst, dass ich irgendwann auch zusammenklappe.*
20. *Ich bin müde vom immer Starksein.*