

Arbeitsblätter: Effiziente Kommunikation in der Pflege

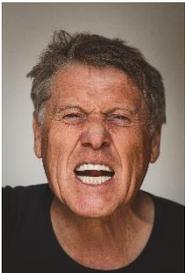
Diese Ausarbeitungen wurden unterstützt von: **Janine Stroppa, DGKP**, Pflegeausbildungsmanagement, Senioren-Betreuung Feldkirch GmbH

Arbeitsblatt 1: Die Sprache des Gesichts

Aufgabe

Schau dir die folgenden Bilder von Gesichtern mit unterschiedlichen Ausdrücken an. Beschreibe, was du auf dem Bild siehst, ohne das Gesehene zu interpretieren. Fülle dazu die nachstehende Tabelle aus.

Hinweis: Beim Beschreiben bleibst du sachlich und legst nur offensichtliche Fakten und Details dar. Das heißt, du beschreibst nur, was du tatsächlich siehst (z. B. offener Mund, geschlossene Augen, Tränen in den Augen). Beim Interpretieren analysierst du die Bedeutung und den Kontext der beobachtenden Fakten, nimmst eine individuelle Bewertung vor und ziehst Schlussfolgerungen. Zum Beispiel: Mensch weint bedeutet: traurig.

Bild	Was siehst du?
 <p>© Pixel-Shot – stock.adobe.com</p>	
 <p>© Tatiana – stock.adobe.com</p>	
 <p>© Petra Fischer – stock.adobe.com</p>	

Arbeitsblatt 2: Analyse der Körpersprache

Aufgabe

Beobachte die Körperhaltung von Personen in verschiedenen Situationen.

Beschreibe im Folgenden für jede Situation die jeweilige Körperhaltung und notiere, welche Informationen du daraus ableiten kannst.

Situation	Beschreibung der Körperhaltung	Welche Information kannst du aus der Körperhaltung ableiten?

Arbeitsblatt 3: Verbale und nonverbale Kommunikation

Aufgabe

Beobachte mehrere Gespräche deiner Wahl und notiere die non-verbale Signale der Gesprächspartner:innen (z. B. Haltung, Gestik, Mimik, Augenkontakt).

Das können z. B. Gespräche zwischen Arbeitskolleg:innen, zwischen Vorgesetzten und ihren Mitarbeiter:innen, zwischen Pflegeperson und Pflegeempfänger:in.

- Welche non-verbale Signale hast du beobachtet?
- Wie haben diese Signale die verbale Kommunikation unterstützt?
- Welche Schlussfolgerungen kannst du aus den non-verbale Signalen ziehen?

Halte deine Erkenntnisse auf dem nachfolgenden Beobachtungsbogen fest.

Beobachte Situation	Non-verbale Signale	Schlussfolgerung

Arbeitsblatt 4: Respekt und Empathie im Dialog

Aufgabe

Was macht wertschätzende Kommunikation aus?

1. Überlege zuerst, was deiner Meinung nach eine wertschätzende Kommunikation mit Pflegeempfänger:innen ausmacht. Mache dir dazu Notizen.
2. Befrage nun eine zu pflegende Person: Was macht ihrer Meinung nach eine wertschätzende Kommunikation aus?
3. Welche Findings gibt es?

Mach dir auf diesem Arbeitsblatt entsprechende Notizen. Fasse die Ergebnisse deiner Reflexion auf diesem Blatt zusammen

Meine Ansicht	Ansicht von zu pflegenden Personen
Findings:	

Arbeitsblatt 5: Nähe- und Distanzverhältnis**a) Nähe und Distanz im Arbeitsumfeld****Aufgabe****Beobachtung**

Beobachte eine Interaktion zwischen zwei Personen (z. B. zwischen Kolleg:innen, Pflegekraft und zu Pflegenden) und notiere, wie Nähe und Distanz gehandhabt werden.

Arbeitsblatt 6: Burn-out-Syndrom

Aufgabe

Burn-out bezeichnet einen psychischen Erschöpfungszustand, der nach einer Phase von anhaltendem Stress mit psychosomatischen Krankheitssymptomen einhergeht.

Beantworte bitte auf Grundlage von Internet-Recherchen folgende Fragen zum Burn-out-Syndrom (schriftlich):

- Was können Ursachen von Burn-out sein?
- Wie kann das Erscheinungsbild von Burn-out aussehen, insbesondere im Hinblick auf folgende Kategorien?
 - körperliche Symptome
 - emotionale Symptome
 - kognitive Veränderungen
- Welche Bewältigungsstrategien gibt es, um Burn-out zu verhindern bzw. den beginnenden Prozess des Burn-outs zu unterbrechen?

Diskutiere mit deiner Ausbilderin bzw. deinem Ausbilder, weshalb Pflegebeschäftigte tendenziell burn-out-gefährdet sind.

Führe den Online-Burnout-Selbsttest der München Klinik durch:

<https://www.muenchen-klinik.de/psyche-seele-psychische-erkrankungen/burnout/burnout-test/>

Arbeitsblatt 7: Stressbewältigung

Aufgabe

Stress ist ein unvermeidlicher Bestandteil des Berufsalltags in der Pflege. Daher ist es wichtig, Techniken zur Stressbewältigung anzuwenden, um die psychische und physische Gesundheit zu schützen.

Beantworte bitte folgende Fragen zur Stressbewältigung.

- Durch welche Faktoren kann Stress im Pflegealltag ausgelöst werden?
- Welche Auswirkungen kann Stress haben? Wie reagierst du körperlich und emotional auf Stress?
- Welche Strategien zur Stressbewältigung gibt es? Welche davon hast du bisher angewendet?

Besprich mit deiner Ausbilderin bzw. deinem Ausbilder deine Antworten.

Arbeitsblatt 8: Entspannungsmethoden**Rechercheaufgabe**

Erholung und Entspannung sind zentrale Voraussetzungen, um den Körper nach Phasen der Beanspruchung wieder zu regenerieren.

Folgende Entspannungsmethoden können u. a. dabei helfen, Ruhepausen adäquat zu gestalten.

- 4-6-8 Methode
- „Quasimodo“-Übung
- „King Kong“-Methode
- Meditation
- Qigong und Tai-Chi
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Bitte recherchieren Sie nach diesen genannten Entspannungsmethoden.

Beschreiben Sie drei der genannten Entspannungsmethoden genauer und probieren Sie diese aus.

Informieren Sie sich über Kurse und Kursanbieter, die diese Entspannungsmethoden vermitteln, und greifen Sie bei Bedarf auf diese Angebote zurück, um die Entspannungsmethoden zu erlernen.

Arbeitsblatt 9: Umgang mit Zeit und Energie

Aufgabe

Ein gutes Zeitmanagement ist essenziell, um berufliche Anforderungen und ausgleichende Erholungstätigkeiten zu koordinieren. Eine hilfreiche Methode für erfolgreiches Zeitmanagement ist die Eisenhower-Methode. Die Eisenhower-Methode hilft dabei, diese Aufgaben zu priorisieren und effektiv zu organisieren.

Erkläre die Eisenhower-Methode genau.

Priorisiere folgende Aufgaben, die im pflegerischen Alltag auftreten können, mithilfe der Eisenhower-Methode:

- Verabreichen von Medikamenten nach Zeitplan
- Dokumentation der Patientendaten
- Lesen und Beantworten von E-Mails
- Unterstützung eines Patienten bzw. einer Patientin beim Essen
- Teilnahme an einer Teambesprechung
- Telefonat mit einem Angehörigen
- Auffüllen von Pflegeutensilien
- Vorbereitung eines Raumes für eine neue Patientin bzw. einen neuen Patienten