

Reinhard Fuckerider

ERFOLGREICH SCHEITERN IN DER PFLEGE VON ANGEHÖRIGEN

7 GOLDENE REGELN

**Impulse zur Balance
zwischen Fürsorge und Selbstfürsorge**



Reinhard Fuckerider

**Erfolgreich scheitern in der Pflege von Angehörigen
7 goldene Regeln**

Erschienen in der Reihe
»Goldene Regeln zum Scheitern in Leben und Beruf«

Reinhard Fuckerider

**ERFOLGREICH
SCHEITERN
IN DER PFLEGE
VON ANGEHÖRIGEN**

**—
7 GOLDENE
REGELN**

**Impulse zur Balance
zwischen Fürsorge und Selbstfürsorge**

Impressum

Texte

© 2021 Copyright by Reinhard Fukerider

Cover, Satz und Gestaltung

Timo Hummel

Verantwortlich für den Inhalt

Reinhard Fukerider

Jahnplatz 6a

D-33102 Paderborn

info@fukerider.com

Inhalt

Einleitung	7
Goldene Regel Nr. 1 Halte das gegebene Versprechen unter allen Umständen ein, Deine Angehörigen nie in ein Pflegeheim zu geben!	8
Goldene Regel Nr. 2 Mache alles allein und gib Dich und Dein Leben auf!	12
Goldene Regel Nr. 3 Sprich mit niemandem über Deine Belastungen!	16
Goldene Regel Nr. 4 Sage nie, was Du selbst brauchst oder willst!	20
Goldene Regel Nr. 5 Mache Dir ständig Sorgen darüber, was passiert, wenn Du mal selbst krank wirst!	24
Goldene Regel Nr. 6 Verdränge alle Gedanken an den Tod – vor allem an den eigenen!	28
Goldene Regel Nr. 7 Mache Dir ständig ein schlechtes Gewissen!	32
Zum Nachdenken	36
Wasserstandsübungen	40

Einleitung

Pflegende Angehörige werden häufig zu Managern*innen eines kleinen Familienunternehmens namens Pflege:

Der Haushalt und die körperlich-pflegerische Versorgung müssen geregelt, medizinische Vorschriften umgesetzt und kontrolliert werden.

Verwaltungstätigkeiten wie Anträge bei Pflegekassen, Buchführung, Bankgeschäfte etc. kosten viel Zeit und Energie.

Angehörige müssen möglicherweise Aufwendungen für Pflege und medizinische Behandlungen finanzieren und unter Umständen mit weniger Einkommen über die Runden kommen.

Vielfach zerren durch die Pflegesituation aufbrechende innerfamiliäre Streitigkeiten und Konflikte an den Nerven.

Ein ständig schlechtes Gewissen, möglicherweise nicht genügend für die Angehörigen zu tun, oder der Druck eines gegebenen Versprechens, die Pflegebedürftigen nicht in die stationäre Pflege zu geben, rauben Kraft.

Durch den totalen Einsatz für die Pflegebedürftigen laufen viele Pflegende Gefahr, sich sozial zu isolieren und ihre eigene Gesundheit zu gefährden.

In diesem Buch bekommen pflegende Angehörige Anregungen, Tipps und Hilfestellungen, wie sie ihre pflegebedürftigen Angehörigen begleiten und dabei gesund bleiben können. Die scheinbar widersprüchlich formulierten goldenen Regeln sollen neugierig machen und zum Nachdenken anregen. An jede goldene Regel schließen sich sieben Impulsfragen zur Selbstreflexion an.

In dem Workbook »Erfolgreich scheitern in der Pflege von Angehörigen – Hilfe zur Selbsthilfe« finden Interessierte vertiefende Übungen und Impulse, um bei Pflege und Betreuung gesund zu bleiben und die richtige Balance zwischen Fürsorge und Selbstfürsorge zu finden. Außerdem erhalten pflegende Angehörige Informationen zu Beratungs- und Entlastungsangeboten.

Wenn pflegende Angehörige von der Lektüre persönlich profitieren, hat das Buch seinen Zweck erfüllt.

Paderborn im Dezember 2021

Goldene Regel Nr. 1

**HALTE DAS
GEGEBENE
VERSPRECHEN
UNTER ALLEN
UMSTÄNDEN EIN,
DEINE ANGEHÖRI-
GEN NIE IN EIN
PFLEGEHEIM ZU
GEBEN!**

**Wer A sagt, muss auch B sagen –
selbst wenn man dabei selbst
zugrunde gehen sollte!**

Goldene Regel Nr. 1

Halte das gegebene Versprechen unter allen Umständen ein,
Deine Angehörigen nie in ein Pflegeheim zu geben!

Pflegende Angehörige geben oft das Versprechen, die Pflegebedürftigen bis zum Lebensende in der eigenen Häuslichkeit zu pflegen. Das ist in der Regel gut gemeint, kann aber im Laufe des zeitlich nicht absehbaren Endes des Pflegeprozesses an Grenzen stoßen: Grenzen der physischen und psychischen Belastbarkeit, Grenzen finanzieller Art, Grenzen der fachlich besten Versorgung.

Ein gegebenes Versprechen nicht einhalten zu können, stellt einen moralischen Konflikt dar. Gleichzeitig kann der Bruch des Versprechens, so schmerzlich er auch sein mag, der goldene Weg zu Entlastung, Entspannung, besserer Versorgung und einem neuen Miteinander im Rahmen der Pflegesituation sein.

Goldene Regel Nr. 1

Halte das gegebene Versprechen unter allen Umständen ein,
Deine Angehörigen nie in ein Pflegeheim zu geben!

Sieben Impulse zum Weiterdenken

01

Was sind meine Motive für die Pflege?

02

Was gebe ich für die Pflege auf?

03

Worauf bin ich bereit, zu verzichten?
Worauf nicht?

04

Was erhalte ich zurück?

Goldene Regel Nr. 1

Halte das gegebene Versprechen unter allen Umständen ein,
Deine Angehörigen nie in ein Pflegeheim zu geben!

05

Was brauche ich, um gesund zu bleiben

06

Was brauche ich, um nicht unzufrieden zu werden?

07

Welchen Lebenssinn kann ich
in der Pflegesituation entdecken?

Merke:

»Wer A sagt, muss nicht immer B sagen –
auch C und D sind möglich!«

Goldene Regel Nr. 2

**MACHE ALLES
ALLEIN UND GIB
DICH UND DEIN
LEBEN AUF!**

Nur Du allein kannst alles richtig machen!

Goldene Regel Nr. 2
Mache alles allein
und gib Dich und Dein Leben auf!

Pflegende Angehörige verhalten sich manchmal wie Gluckhennen, die ständig nur die Pflegebedürftigen im Blick haben und keine fremde Person in ihren Wirkungskreis lassen, weil sie meinen, sie wüssten besser als andere, was gut und richtig für die pflegebedürftige Person sei. Sie opfern Beruf, Familie, die Partnerschaft, Kinder, Hobbies, Freundschaften und die eigene Gesundheit für die Pflege in der Meinung, nur das Leben der zu Pflegenden zähle und nicht das eigene.

Mit einer überzogenen Fürsorgehaltung verprellen sie oft hilfswillige Menschen, verhindern damit eigene Entlastung, geraten vielfach in soziale Isolation und sonnen sich teilweise im Leid und in den durch die Solo-Pflege auferlegten Belastungen. Aufopferung und Leiden werden zum Lebenssinn stilisiert und andere um Hilfe zu bitten, als Zeichen von Schwäche unterlassen.

Goldene Regel Nr. 2
Mache alles allein
und gib Dich und Dein Leben auf!

Sieben Impulse zum Weiterdenken

01

Welche Vorteile habe ich davon,
Pflege und Betreuung allein zu meistern?

02

Welche Nachteile entstehen für mich dadurch?

03

Was würde sich verändern,
wenn ich mir Hilfe holen würde?

04

Wen könnte ich um Hilfe bitten?

Goldene Regel Nr. 2
Mache alles allein
und gib Dich und Dein Leben auf!

05

Welche sozialen und virtuellen Netzwerke
könnte ich nutzen?

06

Wie könnte ich mir eine Auszeit zum Auftanken
organisieren?

07

Wen kann ich bei erforderlichen Entscheidungen
zu Rate ziehen?

Merke:

»Schmerz ist unvermeidlich, Leiden ist freiwillig!«
Buddhistische Weisheit

Goldene Regel Nr. 3

SPRICH MIT NIEMANDEM ÜBER DEINE BELASTUNGEN!

**Lächle, denn wie's bei Dir drinnen aussieht,
geht niemand etwas an!**

Goldene Regel Nr. 3

Sprich mit niemandem über Deine Belastungen!

Manche Menschen leben eine große Scheu, sich anderen Menschen mit ihren Sorgen anzuvertrauen und über ihre Nöte zu sprechen. Den Schein einer heilen Welt und das Bild des starken Mannes bzw. der starken Frau nach außen aufrechtzuerhalten, ist unheimlich anstrengend und verstärkt den emotionalen Druck, der mit der Pflegesituation verbundenen ist.

Wenn das Schweigen darüber hinaus gespeist wird vom Gefühl der Scham und/oder der Sorge, einen Vertrauensbruch gegenüber der Pflegebedürftigen zu begehen, sobald man mit Verwandten, Freunden und/oder Außenstehenden über die Sorgen, Nöte und Belastungen in der Pflege und Betreuung spräche, dann schließt sich der Mund immer fester und man frisst sprichwörtlich alles in sich hinein.

Goldene Regel Nr. 3

Sprich mit niemandem über Deine Belastungen!

Sieben Impulse zum Weiterdenken

01

Was habe ich davon,
alles mit mir allein auszumachen?

02

Welche Nachteile entstehen für mich dadurch?

03

Was wäre anders, wenn ich mit jemanden über
meine Situation sprechen würde?

04

Wer käme dafür in Frage?
Verwandte – Freunde – Außenstehende?

Goldene Regel Nr. 3

Sprich mit niemandem über Deine Belastungen!

05

Welche Art der Kommunikation wäre mir lieber –
anonym oder face-2-face?

06

Welchen Gewinn könnte ich
aus einer psychosozialen Beratung ziehen?

07

Welche Vorteile/Nachteile hätte die Teilnahme
an einer Selbsthilfegruppe oder
einem Gesprächskreis für pflegende Angehörige?

Merke:

»Es wird alles immer gleich ein wenig anders,
wenn man es ausspricht.«

Hermann Hesse

Goldene Regel Nr. 4

**SAGE NIE,
WAS DU SELBST
BRAUCHST ODER
WILLST!**

Deine Umgebung freut sich, herausfinden zu müssen, was Du brauchen könntest.

Goldene Regel Nr. 4

Sage nie, was Du selbst brauchst oder willst!

Zu sich und den eigenen Bedürfnissen zu stehen, ist eine Lebensaufgabe. Viele – häufig christlich geprägte Menschen – wurden so erzogen, dass der Mitmensch mehr zählt als man selbst.

Die moderne Psychologie betont, dass wahre Nächstenliebe die Eigenliebe voraussetzt: Ein Mensch kann einen anderen nur wahrhaft akzeptieren und lieben, wenn er sich auch selbst lieben und akzeptieren kann mit all seinen Talenten und Schwächen. Selbstliebe und Selbstakzeptanz dürfen nicht mit ausuferndem Egoismus gleichgesetzt werden.

Es braucht anfangs hin und wieder ein wenig Mut, seine eigenen Bedürfnisse und Interessen wahrzunehmen, als gleichgültig zu akzeptieren und auszusprechen, gerade auch den Pflegebedürftigen und/oder den anderen an Pflege und Betreuung beteiligten Personen gegenüber. Mit der Zeit wird es zur wohltuenden Gewohnheit.

Goldene Regel Nr. 4

Sage nie, was Du selbst brauchst oder willst!

Sieben Impulse zum Weiterdenken

01

Wie habe ich gelernt,
andere Menschen wichtiger zu nehmen
als mich selbst?

02

Welche(n) Vorteil(e) brachte es mir in der
Vergangenheit, die eigenen Bedürfnisse
und Interessen nicht zum Ausdruck zu bringen?

03

Welche(n) Vorteil(e) ergeben sich für mich heute,
wenn ich meine Bedürfnisse und Interessen
anderen verschweige?

04

Welche Situationen in der Vergangenheit habe ich
erfolgreich gemeistert, in denen ich für mich
und meine Interessen eingestanden bin?

22

Goldene Regel Nr. 4

Sage nie, was Du selbst brauchst oder willst!

05

Wer oder was hat mir damals geholfen,
für mich einzutreten?

06

Wer oder was könnte mir aktuell helfen,
meine Bedürfnisse und Interessen zu artikulieren?

07

Was hindert mich, mir selbst die Erlaubnis
zu erteilen, eigene Interessen und Bedürfnisse
haben zu dürfen?

Merke:

»Ein gesunder Egoismus hat noch niemandem geschadet!«

23

Goldene Regel Nr. 5

**MACHE DIR
STÄNDIG SORGEN
DARÜBER, WAS
PASSIERT, WENN
DU MAL SELBST
KRANK WIRST!**

**Wenn Du Dir Deinen künftigen Weg
schwarzmalst, kannst Du wenigstens nicht
von Farbtupfern am Wegesrand
abgelenkt werden.**

Goldene Regel Nr. 5

Mache Dir ständig Sorgen darüber, was passiert,
wenn Du mal selbst krank wirst!

Pflegende Angehörige, die selbst nicht mehr ganz gesund sind, machen sich oft Sorgen darüber, was passieren wird, wenn sie als Pflegende für längere Zeit ausfallen oder gar vor der*dem Pflegebedürftigen sterben sollten. Solche Sorgen können in eine gedankliche und emotionale Einbahnstraße führen, was die eigene Freude am Leben und die eigene Lebensenergie deutlich mindern kann. Vom Körperbild her betrachtet, lässt man den Kopf, die Schultern und die Arme hängen und schlurft gesenkten Blickes durch das Leben.

Trotz der Sorgen und Belastungen sollten pflegende Angehörige in der Lage sein, den aufrechten Gang zu üben, die Schultern durchzudrücken, den Kopf zu heben und den Blick schweifen lassen oder einfach auch mal nur in den Himmel zu schauen. Körper und Geist sind eine Einheit und bedingen einander, andere Gedanken bedingen eine andere Körperhaltung, über die Körperhaltung kann man seine Gedanken beeinflussen.

Goldene Regel Nr. 5

Mache Dir ständig Sorgen darüber, was passiert,
wenn Du mal selbst krank wirst!

Sieben Impulse zum Weiterdenken

01

Wie schätze ich mich selbst ein: Bin ich eher ein*e
Optimist*in oder ein*e Pessimistin?

02

Welche Sicht habe ich auf das Leben?
Ist es ein Jammertal? Eine Aneinanderreihung von
Katastrophen? Ein wertvolles Geschenk?
Ein lebendiges Auf und Ab von Höhen und Tiefen?
Oder etwas ganz anderes?

03

Wofür könnte ich Dankbarkeit empfinden?

04

Was hat mir in meinem Leben Spaß gemacht
und Lebensfreude geschenkt?

Goldene Regel Nr. 5

Mache Dir ständig Sorgen darüber, was passiert,
wenn Du mal selbst krank wirst!

05

Wie kann ich das wieder aufleben lassen
oder daran wieder anknüpfen?

06

Welche neuen Freude- und Energiespender
könnte ich mir erschließen?

07

Was müsste ich tun oder lassen, um mir die letzte
Freude am Leben zu rauben?

Merke:

»Du entscheidest selbst,
ob Du das Glas als halb voll oder halb leer sehen willst!«

Goldene Regel Nr. 6

VERDRÄNGE ALLE GEDANKEN AN DEN TOD – VOR ALLEM AN DEN EIGENEN!

**Sollen sich andere damit beschäftigen!
Du hast die ewige Jugend gepachtet!**

Goldene Regel Nr. 6

Verdränge alle Gedanken an den Tod –
vor allem an den eigenen!

In der Pflegesituation werden Pflegende und Pflegebedürftige hautnah mit Sterben und Tod konfrontiert. Die Tatsache, dass das Leben endlich ist, kann nicht mehr so leicht gedanklich weggewischt werden. Das Nachdenken darüber ist meist auch mit Ängsten, Hilflosigkeit und Unsicherheiten sowie den existenziellen Fragen nach dem Woher, dem Wie und dem Wohin menschlichen Lebens verbunden.

Pflegende wie Pflegebedürftige sollten sich dieser Tatsache und den damit verbundenen Gefühlen und Fragen rechtzeitig stellen. Das Verfassen von Patientenverfügung, Gesundheitsvollmacht, Betreuungsverfügung, Testament, Bestattungsvorsorge und Entscheidung bzgl. Organspende sind meist Ziel und Ergebnis dieses Reflexionsprozesses. Bis es dazu kommt, braucht es etwas Mut und Gespräche mit vertrauenswürdigen Personen aus der Verwandtschaft oder auch von außerhalb. Wenn es geschafft ist, kehrt häufig eine größere Ruhe und Gelassenheit im Umgang mit dieser unverrückbaren Wahrheit ein.

Goldene Regel Nr. 6

Verdränge alle Gedanken an den Tod –
vor allem an den eigenen!

Sieben Impulse zum Weiterdenken

01

Wie verändert das Wissen um die eigene
Endlichkeit meine Lebenseinstellung?

02

Welche Antwort habe ich auf die Frage,
ob bzw. wie es nach dem Tod für mich weitergeht?

03

Was ist für mich schlimmer:
das Sterben oder der Tod?

04

Wie möchte ich sterben?

Goldene Regel Nr. 6

Verdränge alle Gedanken an den Tod –
vor allem an den eigenen!

05

Wie möchte ich bestattet werden?

06

Was soll auf meinem Grabstein stehen?

07

Welche Vorteile hätte es, mich rechtzeitig
um Patientenverfügung, Gesundheitsvollmacht,
Betreuungsverfügung, Testament,
Bestattungsvorsorge und Entscheidung
bzgl. Organspende zu kümmern?

Merke:

**»Bedenke, Mensch, dass Du sterben musst,
auf dass Du klug werdest!«**

(frei nach Psalm 90,12)

Goldene Regel Nr. 7

MACHE DIR STÄNDIG EIN SCHLECHTES GEWISSEN!

**Das treibt Dich noch stärker an und führt
schneller zum Zusammenbruch.**

Goldene Regel Nr. 7

Mache Dir ständig ein schlechtes Gewissen!

Viele pflegende Angehörige leiden unter einem ständigen schlechten Gewissen, nicht alle Erwartungen der Pflegebedürftigen erfüllen, nicht so häufig zu Besuch kommen, gegebene Versprechen nicht oder nicht mehr einhalten zu können und vieles mehr. Hinzu kommt, dass durch die Rollenumkehr (Kinder pflegen Eltern oder Schwiegereltern, Partnerinnen pflegen Partner und umgekehrt) oft alte, längst überwunden geglaubte Beziehungsmuster und Kränkungen aus Kindheit, Jugend oder der Partnerschaft reaktiviert werden. Das wiederum kann zu emotionaler Zerrissenheit zwischen Fürsorge und Selbstschutz, Zuneigung und Wut, Liebe und Hass führen. Wenn Pflegende diese widersprüchlichen Gefühle verdrängen, weil man so nicht fühlen darf, verstärkt das unweigerlich das schlechte Gewissen.

Der erste Schritt ist, sich zuzugestehen, dass es so ist, wie es ist. Der zweite Schritt besteht darin, sich vertrauenswürdige innerfamiliäre und/oder professionelle Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner (z.B. Beratungsstelle, Onlineberatung, Psychotherapie etc.) und/oder Selbsthilfegruppen bzw. Gesprächskreise zu suchen, um sich zu entlasten und herauszufinden, wo die Verantwortung für die Pflegebedürftigen endet und die Verantwortung für sich selbst beginnt.

Goldene Regel Nr. 7

Mache Dir ständig ein schlechtes Gewissen!

Sieben Impulse zum Weiterdenken

01

Wie kann ich die Verantwortung für die Pflegebedürftigen und die Verantwortung für mich (Partnerschaft/Familie) in Einklang bringen?

02

Wie löse ich die Spannung zwischen der Selbstbestimmung der Pflegebedürftigen und der Fürsorge für sie *ihn?

03

Wer stützt mich bei Entscheidungen, die gegen den Willen der Pflegebedürftigen getroffen werden müssen?

04

Wie gehe ich mit Abweisung und aus meiner Sicht falschen Entscheidungen seitens der Pflegebedürftigen um?

34

Goldene Regel Nr. 7

Mache Dir ständig ein schlechtes Gewissen!

05

Was kann mir helfen, nicht in alte Beziehungsmuster zu verfallen?

06

Wie kann ich konstruktiv mit doppelten Botschaften (Wasch mich, aber mach mich nicht nass!) umgehen lernen?

07

Mit wem könnte ich vertrauensvoll darüber sprechen?

Merke:

»Stelle Dein schlechtes Gewissen in die Ecke und übernimm Verantwortung für Dein Denken, Fühlen und Handeln!«

35

ZUM NACHDENKEN

Zum Nachdenken

»Wer andere pflegt, muss sich selbst pflegen!«

Quelle unbekannt

*

**»Gott wird durch nichts mehr beleidigt als durch das,
was wir gegen unser eigenes Wohl tun!«**

Thomas von Aquin
(†1274, Theologe u. Kirchenlehrer)

*

**»NEIN« ist ein kompletter Satz!
Er braucht weder eine Erklärung,
noch Rechtfertigung.«**

Quelle unbekannt

»Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst!«

Markusevangelium 12,31

*

**»Gott, gib mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu
unterscheiden.«**

Spruch der Anonymen Alkoholiker

*

**»In den Jahren, in denen ich meine demenzkranke
Mutter begleitet habe, war ein Lächeln von ihr
die größte Belohnung. Mit Geduld, Zuneigung und
menschlicher Nähe lassen sich diese
emotionalen Brücken schlagen.«**

Erika Wilcke-Fukerider

**»Alles im Leben hat mindesten drei Seiten:
eine gute, eine schlechte
und eine komische.«**

Karl Valentin,
(†1948, Münchner Humorist u. Kabarettist)

*

»Verbringe jeden Tag einige Zeit mit dir selbst.«

Dalai Lama

*

»Sorge gut für Dich, es tut sonst keiner!«

Reinhard Fukerider

WASSERSTANDS- ÜBUNGEN

Übung 1

Zufriedenheit mit der Pflegesituation

Stellen Sie ein leeres Wasserglas vor sich auf den Tisch.

Durch die Füllhöhe bestimmen Sie den Grad Ihrer Zufriedenheit mit Ihrer Lebenssituation.

Füllen Sie das Glas so lange mit Wasser, bis Sie das Gefühl haben, dass die Füllhöhe dem Grad Ihrer Lebenszufriedenheit in der Pflegesituation entspricht.

Ausschütten und Nachschütten sind erlaubt.

Seien Sie ehrlich zu sich!

Wenn Sie den für Sie stimmigen Füllstand erreicht haben, gehen Sie folgenden Fragen nach:

Bin ich eher zufrieden oder eher unzufrieden mit dem Füllstand?

Welcher Füllstand wäre für mich auf Dauer zufriedenstellend?

Was trägt zu meiner Zufriedenheit bei?

Was verursacht meine Unzufriedenheit?

Was kann ich tun, um meine Zufriedenheit zu verbessern?

Wovon muss ich mich verabschieden, um zufriedener zu werden?

Wer kann mir auf dem Weg zu mehr Zufriedenheit helfen?

Tipp

Lassen Sie das Wasserglas an einem Ort stehen, den sie mindestens 2–3-mal am Tag aufsuchen. Das Glas soll Sie erinnern, aktiv etwas für Ihre Zufriedenheit zu tun. Geben Sie jedes Mal ein wenig Wasser dazu, wenn Sie etwas getan oder gelassen haben, was Ihre Zufriedenheit fördert.

Übung 2

Zufriedenheit mit einzelnen Lebensbereichen in der Pflegesituation

Holen Sie sich eine Kanne mit 1l Wasser und eine beliebige Anzahl gleich großer Gläser.

Stellen Sie die Gläser vor sich auf den Tisch und notieren Sie auf kleinen Zetteln Lebensbereiche, die für Sie eine Rolle spielen, z. B. Zeit für mich, Partnerschaft, Familie, Kinder, Pflege, Arbeit, Finanzen, Sexualität, Hobbies etc.

Verteilen Sie das Wasser aus der Kanne auf die Gläser in dem Wissen, dass Sie

→ nur diesen 1l Wasser verteilen können und

→ mit dem Füllgrad Ihre momentane Zufriedenheit bestimmen.

Umschütten ist erlaubt!

Bedenken Sie, dass Sie insgesamt 1l zur Verfügung haben!

Seien Sie ehrlich zu sich!

Wasserstandsübungen

Wenn Sie die für Sie stimmigen Füllstände erreicht haben, gehen Sie folgenden Fragen nach:

Bin ich eher zufrieden oder eher unzufrieden mit dem Gesamtbild?

Mit welchen Füllständen bin ich zufrieden?

Was trägt zu meiner Zufriedenheit bei?

Mit welchem Füllstand bin ich unzufrieden?

Welchen Füllstand muss ich verringern, um den Füllstand, der mich unzufrieden macht, zu erhöhen?

Welche Schritte sind dazu konkret erforderlich?

Wovon muss ich mich verabschieden, um einen zufriedenstellenden Füllstand in einem anderen Bereich zu erreichen?

Tipp

Wenn Sie etwas verändern wollen, konzentrieren Sie sich auf einen Bereich!

Tun Sie den ersten Schritt zur Veränderung innerhalb von 72 Stunden! Sie steigern dadurch die Chance, in Ihrem Leben nachhaltig etwas zu verändern!

Reinhard Fukerider

Dipl.-Theologe

Coach (DGfC), Supervisor
Psychodramaleiter (DFP)
Moderator (MGM®/MOM®)
Dozent und Trainer
Mediator



Vita

Reinhard Fukerider, Jg. 1958, studierte kath. Theologie in Regensburg und Freiburg i. Br.

Nach 16 Jahren als Leiter einer Telefonseelsorge arbeitet er seit 2002 freiberuflich als Coach, Mediator, Moderator, Supervisor, Dozent und Trainer. Seine Themen sind die klassischen Softskills: Kommunikation, Konfliktregelung, Krisenbewältigung, Sozial- und Führungskompetenz, die Gestaltung von Veränderungsprozessen bei Einzelnen, Teams und Organisationen sowie Burnout-Prophylaxe.

Als Psychodramaleiter hat er langjährige Erfahrung in der Gestaltung lebendiger und nachhaltiger Trainings und Workshops mit dem Schwerpunkt Persönlichkeitsentwicklung.

Autor

Er ist Autor des 2012 erschienenen Fachbuchs »Life-Cycle-Coaching – für Klarheit und Leichtigkeit im Leben«. Darin beschreibt er seinen Coachingansatz und zahlreiche autodidaktische Übungen, um verschiedene Herausforderungen im Lebenszyklus meistern zu können.

Sein Lebensmotto, dass Ernsthaftigkeit gepaart mit Humor Leben und Arbeiten ungemein erleichtern können, spiegelt sich in seiner Vorliebe für paradoxe Fragen als Methode in der Beratung und als Stilmittel beim Schreiben wider.

**Weitere Bücher des Autors unter:
www.fukerider.com/rfc**



Pflege von Angehörigen – fordert heraus

Pflegende Angehörige werden häufig zu Managern*innen eines kleinen Familienunternehmens namens Pflege: Den Haushalt und die körperlich-pflegerische Versorgung zu regeln, medizinische Vorschriften umzusetzen und zu kontrollieren, Papierkram zu erledigen, die Finanzierung der Pflege sicher zu stellen und möglicherweise aufbrechende innerfamiliäre Streitigkeiten kosten viel Zeit und Energie.

Pflege von Angehörigen – kann die eigene Gesundheit gefährden

Durch den totalen Einsatz für die Pflegebedürftigen laufen viele pflegende Angehörige Gefahr, ihre Gesundheit zu gefährden: Soziale Kontakte werden vernachlässigt, Hobbies und Freizeitaktivitäten eingeschränkt, medizinisch notwendige Untersuchungen, Behandlungen oder Operationen verschoben. Viele gönnen sich, getrieben von schlechtem Gewissen, nicht genug für die Pflegebedürftigen zu tun, keine Zeit mehr für sich selbst zum Abschalten und Auftanken.

Pflege von Angehörigen – erfolgreich scheitern?

Sieben goldene Regeln zum erfolgreichen Scheitern in der Pflege von Angehörigen machen neugierig und regen an, sich selbst und die Pflegesituation aus ironischer Distanz zu betrachten. Zusätzliche Impulsfragen helfen, die Selbstfürsorge zu stärken, um pflegen zu können und dabei gesund zu bleiben.

In dem Workbook ›Erfolgreich Scheitern in der Pflege von Angehörigen – Hilfe zur Selbsthilfe‹ finden Interessierte hilfreiche Informationen zur Entlastung und Unterstützung sowie vertiefende Lernimpulse und Übungen zur Selbstfürsorge in der Pflegesituation.

Reinhard Fukerider, Diplomtheologe, ist nach 16 Jahren leitender Tätigkeit im kirchlichen Dienst seit 2002 freiberuflich als Coach, Supervisor, Mediator, Moderator und Trainer tätig.

Sein Lebensmotto, dass Ernsthaftigkeit gepaart mit Humor, Leben und Arbeiten ungemein erleichtern können, spiegelt sich in seiner Vorliebe für paradoxe Fragen als Methode in der Beratung und als Stilmittel beim Schreiben wider.

Weitere Bücher des Autors unter: www.fukerider.com/rfc