

25. Schweizerischer Onkologiepflege-Kongress  
 Thema: „Gemeinsam für die Zukunft“  
 23. März 2023 im Kursaal Bern



ONKOLOGIEPFLEGE KONGRESS  
 CONGRÈS SOINS EN ONCOLOGIE  
 CONGRESSO CURE ONCOLOGICHE

## Workshop: „Was hält mich gesund und was hält mich am Arbeitsplatz“

Christine Leuenberger

Coach, Supervisorin und Organisationsberaterin BSO

[www.coaching-leuenberger.ch](http://www.coaching-leuenberger.ch)

[www.beratungswerkstatt.art](http://www.beratungswerkstatt.art) (in Bearbeitung)

1

## Einstieg ins Thema

Welche Vorerfahrung haben Sie zu diesem Thema „Was hält mich gesund“ und „Was hält mich im Arbeitsumfeld der Kinderonkologie“?

Diskussion zu zweit. Dazu haben Sie 5 Minuten Zeit.



25. Schweizerischer Onkologiepflege-Kongress Workshop "Was behält und gesund und was behält uns am Arbeitsplatz" C.  
 Leuenberger

2

2

## Was packe ich in meinen Rucksack, damit ich gesund bleibe ...

**Lupe**



**Brille „Das Gute daran“**



**Sauerstoffflasche**

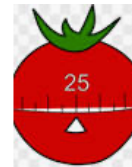


**Gute Schuhe**



**Warme Jacke**

**Eieruhr**



25. Schweizerischer Onkologiepflege-Kongress Workshop "Was behält und gesund und was behält uns am Arbeitsplatz" C. Leuenberger

3

3

## Stressverschärfende Gedanken sind z.B.:

- Ich habe keine Zeit.
- Ich muss ..., ich darf nicht ...
- Was denken und sagen die anderen dann über mich?
- Ein schlechtes Gewissen, das ich dann habe.
- Erst die anderen, dann ich.
- Ich weiss gar nicht was mir gut tut.
- Meine eigenen hohen Erwartungen.
- Meinen Perfektionismus lässt mir keine Zeit und keinen Raum.
- Ich muss produktiv sein.
- Ich merke erst, wenn es zu spät ist, dass ich eigentlich auf mich hätte achten sollen.
- Ich kann nicht loslassen.

25. Schweizerischer Onkologiepflege-Kongress Workshop "Was behält und gesund und was behält uns am Arbeitsplatz" C. Leuenberger

4

4

# Wie man sich selbst auf förderliche Gedanken bringen kann:

## Realitätstestung und Konkretisierung:

- Ist es wirklich so?
- Welche Beweise/Tatsachen gibt es dazu?
- Wie sehen die anderen beteiligten Personen das?

## Blick auf das Positive, auf Chancen und Sinn:

- Was ist das gute an dieser Situation?
- Wozu ist das gut?
- Wo liegen die Chancen?
- Welche Aufgaben habe ich in dieser Situation?

## Orientieren an den eigenen Stärken und Erfolgen:

- Welche schwierigen Situationen im Leben habe ich bereits gemeistert?
- Wie habe ich das geschafft?
- Welche Stärken und Tugenden habe ich dabei unter Beweis gestellt?

## Relativieren und Distanzieren:

- Wie werde ich später, in einem Monat, in einem Jahr darüber denken?
- Wie wichtig ist diese Sache wirklich für mich?
- Was würde mein bester Freund/in mir in dieser Situation sagen?
- Was würde ich meiner besten Freund/in in dieser Situation als Unterstützung sagen?

25. Schweizerischer Onkologiepflege-Kongress Workshop "Was behält und gesund und was behält uns am Arbeitsplatz" C. Leuenberger

5

5

# Was packe ich in meinen Rucksack, damit ich gesund bleibe ...



## Freundliches Gesicht



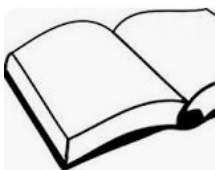
## Notizbuch



## Netzwerk



## Buch mit Weisheiten und Mutmacher-Gedanken



## Smartphone



## Meine Ressourcen

## Grenzen



25. Schweizerischer Onkologiepflege-Kongress Workshop "Was behält und gesund und was behält uns am Arbeitsplatz" C. Leuenberger

6

6

## Mutmacher - Gedanken

- „Am Ende wird alles gut, und wenn es noch nicht gut ist, dann ist es noch nicht das Ende.“ (*Oscar Wilde*)
- “Wer kämpft, kann verlieren. Wer nicht kämpft, hat schon verloren.“ (*Bertold Brecht*)
- “Es gibt Berge, über die man hinüber muss, sonst geht der Weg nicht weiter.“ (*Ludwig Thoma*)
- „Die schwierigste Zeit in unserem Leben ist die beste Gelegenheit, innere Stärke zu entwickeln.“ (*Dalai Lama*)
- „Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer.“ (*Seneca*)
- “Alles nimmt ein gutes Ende für den, der warten kann.“ (*Leo Tolstoj*)
- „Der grösste Ruhm im Leben liegt nicht darin in, nie zu fallen, sondern jedes Mal wieder aufzustehen.“ (*Nelson Mandela*)

25. Schweizerischer Onkologiepflege-Kongress Workshop "Was behält und gesund und was behält uns am Arbeitsplatz" C. Leuenberger

7

7

Was packe ich in meinen Rucksack, damit ich mit Freude am Arbeitsplatz bleibe ...



**Zeichnungsblock**



**To-do-Liste**



**Fachliteratur/  
Weiterbildung**



**Kaffeetasse**



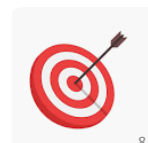
**Seilschaft**



**Positiv-Konsequenzen-Denken-Brille**



**Zielscheibe**



25. Schweizerischer Onkologiepflege-Kongress Workshop "Was behält und gesund und was behält uns am Arbeitsplatz" C. Leuenberger

8

8

## Stark sein, stark bleiben und stärker werden – gesund und fröhlich im Arbeitsleben sein

Achte auf Deine Gedanken,  
Achte auf Deine Worte,  
Denn sie werden Handlungen.  
Achte auf Deine Handlungen,  
Denn sie werden Gewohnheiten.  
Achte auf Deine Gewohnheiten,  
Denn sie werden Deinen Charakter.  
Achte auf deinen Charakter,  
Denn er wird Dein Schicksal.

*Talmud*



25. Schweizerischer Onkologiepflege-Kongress Workshop "Was behält und gesund und was behält uns am Arbeitsplatz" C. Leuenberger

9

9

## Und zum Schluss noch dies ...

- Was nehme ich mit?
- Was kann ich tun um gesund und lebendig zu sein?
- Was kann ich tun um im Arbeitsfeld der Kinderonkologie zu bleiben?

**Übung Journaling:** Angeleitetes Schreiben. Pro Frage zwei Minuten Zeit. Anschliessend Austausch im Plenum ca. 7 Minuten.



25. Schweizerischer Onkologiepflege-Kongress Workshop "Was behält und gesund und was behält uns am Arbeitsplatz" C. Leuenberger

10

10

## Literaturverzeichnis

- Corssen, J. (2003): Der Selbst-Entwickler. Das Corssen Seminar. Beustverlag.
- Kaluza, G. (2018): Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Springer Verlag.
- Kaluza, G. (2018): Gelassen und sicher im Stress. Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen. Springer Verlag.
- Jacob, G. (2020): Raus aus Schema F. Das innere Kind verstehen, Verhaltensmuster ändern und neue Wege gehen. Beltz Verlag.
- Reichhart, T. (2021): Das Prinzip SELBSTFÜRSORGE. Wie wir Verantwortung für uns übernehmen und gelassen und frei bleiben. 3. Auflage 2021 im Kösel Verlag.

25. Schweizerischer Onkologiepflege-Kongress Workshop "Was behält und gesund und was behält uns am Arbeitsplatz" C.  
Leuenberger

11

11

## Vielen Dank!



**BERATUNGS**  
*werkstatt*

25. Schweizerischer Onkologiepflege-Kongress Workshop "Was behält und gesund und was behält uns am Arbeitsplatz" C.  
Leuenberger

12

12