

Die Juventus Schule für Medizin lud zu einem spannenden «medImpuls»-Abend ein **Selbstcoaching-Tools sorgen für ein harmonisches Gleichgewicht**

Für Gesundheitsfachleute ist es oft erlebter Alltag: Immer wieder kann etwas Unerwartetes passieren, der Zeitdruck ist ein ständiger Begleiter und der Anspruch, seine Arbeit mit Sorgfalt und Empathie zu meistern, ist gross. Stress kann die Folge sein und im schlimmsten Fall krank machen. Diesem Prozess wirkungsvoll zu begegnen und auf persönliche Art das Gleichgewicht zu erhalten bzw. wieder zu erlangen, ist enorm wichtig. Wie das geht, zeigte Coach Sandra Limacher am jüngsten «Juventus medImpuls».

Mehrmals pro Jahr veranstaltet die Juventus Schule für Medizin die Eventreihe «Juventus medImpuls». Sie soll Medizinischen Praxiskoordinator/innen und anderen Interessierten die Möglichkeit bieten, auf unkomplizierte Art aktuelle Impulse rund um ihr Berufsfeld zu erhalten und sich beim anschliessenden Apéro mit Kolleg/innen auszutauschen und zu vernetzen. Die kostenlosen Events finden jeweils am Juventus-Standort in der Lagerstrasse 102, direkt beim Zürich HB, statt.

Faszination und Mission

Beim ersten «Juventus medImpuls» des Jahres standen unter anderem «Selbstcoaching-Tools»

im Fokus. Referentin Sandra Limacher ist gelernte Medizinische Praxisassistentin und inzwischen Coach, Beraterin, Trainerin und Dozentin mit jahrelanger Erfahrung in kleinen und mittleren Unternehmen (KMU) unterschiedlichster Branchen in der ganzen Deutschschweiz.

Sie sagt: «Meine Passion ist es, Menschen und Teams dabei zu unterstützen, sich weiterzuentwickeln, ihr volles Potenzial zu entdecken und es zu entfalten. Meine Mission ist es, Menschen von innen heraus zu stärken und ihr ganz persönliches Wachstum zu unterstützen.»

Entsprechend erlebten die Teilnehmenden am Juventus medImpuls, wie sie im hektischen All-

tag ein positives Mindset fördern und damit den krankmachenden Effekten von Stress vorbeugen können. Sandra Limacher veranstaltete dazu einen interaktiven Workshop, bei dem die Teilnehmenden verschiedene Selbstcoaching-Tools direkt ausprobierten. Sie sprach den Gesundheitsfachleuten offensichtlich aus dem Herzen. Es zeigte sich eindrücklich, wie der Funke rasch auf die Gruppe übersprang.

Wie glücklich bist Du eigentlich?

Die Qualität unseres Lebens wird von vielen verschiedenen Komponenten beeinflusst. Da stellt sich die grundsätzliche Frage: Wie glücklich bist Du eigentlich?

Im Workshop vermittelte Sandra Limacher, wie dem eigenen allgemeinen Gemütszustand auf den Grund zu gehen ist und wie eine ehrliche Beurteilung der wichtigsten Aspekte Gesundheit, Zufriedenheit, Selbstachtung, Beruf und Berufung, Sinnhaftigkeit und Beziehungen erfolgen kann: Den eigenen Körper und das eigene Denken tiefgreifend verstehen, Glücksgefühle und ihre wohltuenden Effekte zulassen – besonders dann, wenn es stressig ist.

Es ging dabei auch um Selbstvertrauen. Denn oft sind wir selbst unseren härtesten Kritiker/innen ohne die Auswirkungen dieses Prozesses zu bemerken. Wertvoll sei daher, seine Ressourcen und sein Potenzial wahrzunehmen, so Sandra Limacher.

Eine Übung – die dabei helfen kann, die eigenen inneren Prozesse zu bemerken – bestand darin, eine Woche lang jeden Tag mindestens drei Dinge zu notieren, die einem selbst guttun. Sich an besondere Momente zu erinnern und Highlights auch gebührend zu feiern (und seien sie noch so klein), festigt positive Gedanken und Gefühle,

Selbstcoaching gab viele Anregungen, hier Juventus-Schulleiterin Andrea Heshmati (links) im Gespräch mit der Referentin, Sandra Limacher, und einer Teilnehmerin.





Selbst kleine Dinge können grosse Freude auslösen, man muss es nur zulassen. Sandra Limacher zeigte, auf was es ankommt.

stärkt diese Art des Denkens und damit auch die entsprechenden Auswirkungen.

In diesem Zusammenhang ist auch das Träumen hoch willkommen, sagte Sandra Limacher. «Viel zu selten geben wir uns fantastischen Träumen hin. Sich vorzustellen, was alles noch sein könnte, ist ein wichtiger Teil des Visualisierens. Erst das, was wir zu träumen wagen, kann auch Realität werden.»

«Happy Moments» heisst ein weiteres Tool, mit dem man Positives und Erfreuliches im Unterbewusstsein verankern kann: Persönlich stimmiger Körperkontakt wie bspw. einfach die Hand einer vertrauten Person bewusst zu halten, wird hier für die Aktivierung von Glücksgefühlen eingesetzt.

Bewusst zum positiven Mindset

Wer starkem Druck ausgesetzt ist und negative Erlebnisse zu verarbeiten hat, kann psychisch und auch somatisch krank werden. Allergien sind oft ein Zeichen ständiger Überbelastung. «Wir gehen dann atemlos durch den Tag», betonte Sandra Limacher. «Deshalb ist es gut, dass Selbstcoaching-Tools einen Weg aus der vermeintlichen Sackgasse weisen können.»

Ein Tool, gerade um stressige Momente aufzufangen, ist die 4-7-8-Atemtechnik: tief einatmen, dabei auf 4 zählen, den Atem bis 7 anhalten und anschliessend ausatmen, während man ruhig bis 8 zählt. Diese bewusste Atmung kann tatsächlich die Herzfrequenz senken.

Bewährt ist bei schwerem Stress auch der «Butterfly», bei dem mit beiden Händen, die überkreuzt sind, der Flügelschlag eines Schmetterlings nachgeahmt wird. Das kann auch durch sanftes rhythmisches Klopfen auf die Brust geschehen. Dabei werden beide Hirnhälften angeregt und die Thymus-Drüse aktiviert. Das steigert die Lebensfreude, geistige Wachheit, Energie, Leistungs- und Lernfähigkeit.

Ähnlich wirkt das «Augenturnen» (das Kreisen der Pupillen) was auflockert und hilft, inneren Abstand zu erreichen und zum Gleichgewicht zurückzufinden. Nicht zuletzt sind auch genügend Schlaf oder ein gelegentliches Nickerchen Gold wert.


Der positive Effekt

Wer sich gefangen und stabilisiert hat, kann sich in einem ruhigeren Moment darauf besinnen, was denn seine höchst eigenen Fähigkeiten, Eigenschaften und Stärken sind. Was ist es, das Energie und Halt gibt?

Das Resultat ist eine wohltuende und aufbauende Ressourcendusche. Wir sind wieder bereit für neue Ziele. «Es muss gefühlsmässig durch den Körper gehen, dann ist es nachhaltig», so Sandra Limacher.


Weitere Informationen und zukünftige Events

www.juventus.ch



information technologies

mit
synedra
durchstarten



synedra bietet Lösungen für das Management von Daten im Gesundheitswesen. Als erfolgreiches Medizin-IT-Unternehmen verstehen wir die Bedürfnisse unserer Kunden, zu denen Universitätskliniken und Krankenhausverbünde genauso gehören wie kleine Arztpraxen. Mit unserer Health Content Management Plattform synedra AIM helfen wir unseren Kunden dabei, ihre Workflows für die Behandlung von Patient*innen effizient und qualitativ zu organisieren. Qualität und Verlässlichkeit in der Beratung, in der Umsetzung, im Produkt und im Support sowie langfristige und partnerschaftliche Kundenbeziehungen zeichnen uns aus.