

Die kleine Taschen Resilienz

Inspirationen des
Klinikums Ludwigshafen
für kurze Atempausen

Herausgeber:
Klinikum Ludwigshafen
Pflegedirektion
Bremserstr. 79
67063 Ludwigshafen
www.klilu.de
info@klilu.de



Anleitungen, Videos und
weitere Inspiration für
eine Atempause im Alltag
finden Sie auf
www.klilu.de/resilienz

Liebe Kolleginnen und Kollegen, liebe Pflegende, liebe Angehörige, wir alle kennen Momente der inneren Unruhe, der Erschöpfung und der Hilflosigkeit. Phasen, in denen wir keinen Handlungsspielraum mehr sehen und nur noch „funktionieren“ müssen. Beruflich wie privat. Mit Hilfe dieses kleinen Taschen-Resilienz-Helfers möchten wir Ihnen zeigen, wie Sie in jeder Situation den Weg zurück zu mehr Ruhe, Gelassenheit und Kraft finden können. Es ist nicht immer wichtig, wie groß Ihr erster Schritt ist, wichtig ist, dass er in die richtige Richtung führt.

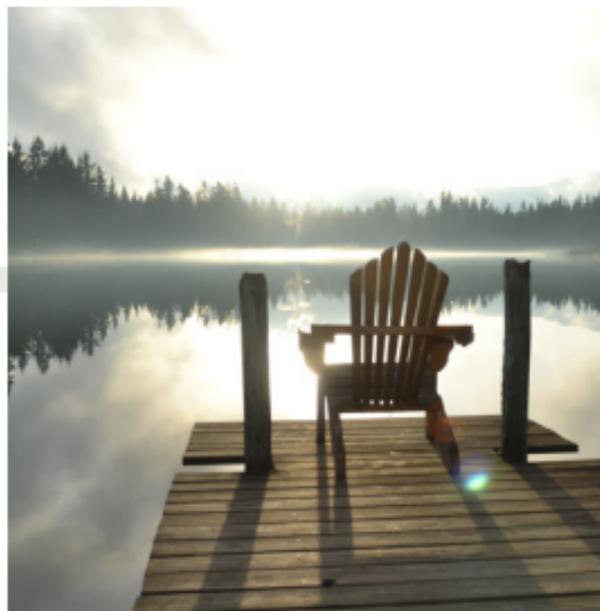
Ich lade Sie ein, auf eine Reise zu mehr Widerstandskraft!

Ihre Alexandra von Rex

Pflegedirektorin am Klinikum Ludwigshafen

Es braucht die Ruhe,
um die Kraft zu entdecken,
die in uns liegt.

KiLi



„Ich weiß nicht mehr wo mir der Kopf steht“

Nimm dir kurz Zeit um zu dir zu kommen, konzentriere dich fünf Minuten auf deinen Atem. Suche dir einen ruhigen Platz um dich zu erden.

Setze gerne Kopfhörer auf und lass dich dabei begleiten.

Ich habe keine Zeit mich zu beeilen.

Igor Strawinsky

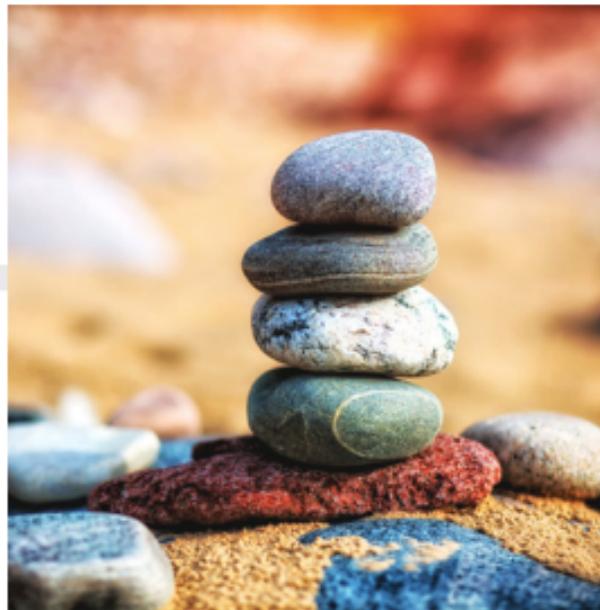


„Die Pausenübung, die aktiv macht“

Leider können wir derzeit nicht gemeinsam sporteln. Dennoch ist Bewegung wichtig - für unser Wohlbefinden und auch, um Stress los lassen zu können. Wir zeigen dir auf unserer Homepage unter www.klilu.de/resilienz wie du aktiv Verspannungen lösen kannst.

Das Leben ist wie Fahrrad fahren.
Um die Balance zu halten, musst du
in Bewegung bleiben.

Albert Einstein



„Alles auf null! Ein neuer Tag beginnt“

Vielleicht hast du ein Morgenritual mit dem du den Tag beginnst. Rituale helfen uns in schwierigen Situationen die Orientierung zu behalten. Schau mal unter www.klilu.de/resilienz vorbei; dort findest du einen Vorschlag für eine Einstimmung in den Tag.

Wort halten.
Hand halten.
Zueinander halten.
Durchhalten.

KiLi



„Das kann sich doch kein Mensch vorstellen“

Du denkst, alles geht schief. Du weißt nicht wohin mit deinen Gefühlen, mit deiner Wut, deiner Trauer, deiner Furcht...

Suche dir eine Person. Bitte sie, dir nur drei Minuten zu schenken und erzähle alles, was dir auf der Seele brennt. Bitte die Person, das nicht zu kommentieren, sondern nur da zu sein und dir am Ende folgendes zu sagen:

„Danke für dein Vertrauen, danke, dass du mir das erzählst.“

Wenn du das Gefühl hast, dass gerade alle auseinanderfällt, versuche ruhig zu bleiben. Es sortiert sich nur neu.

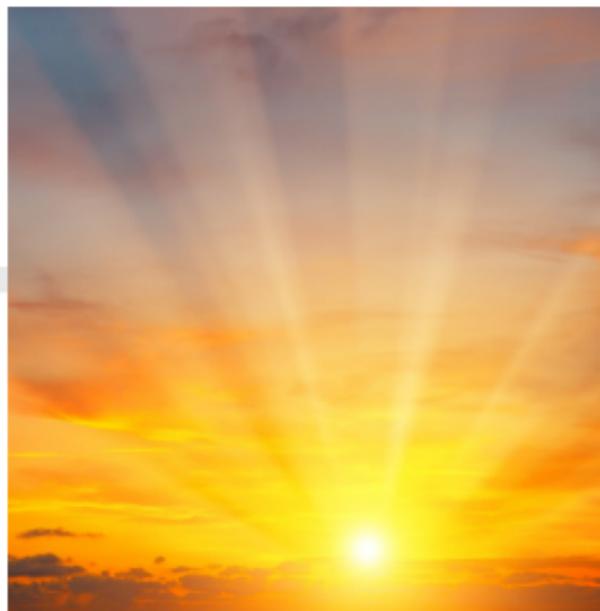


„Rastlose - Schlaflos“

Manchmal fällt es einfach schwer, nach einem langen Tag zur Ruhe zu kommen und Schlaf zu finden. Auf unserer Homepage www.klilu.de/resilienz findest du Einschlafgeschichten, die dir helfen zur Ruhe zu kommen und einzuschlafen.

Zuversicht.
In der Zuversicht des
neuen Morgens liegt die Kraft.

KiLi



„Wechselwirkungen sind erwünscht“

Die Progressive Muskelentspannung nach Jakobsen ist eine effektive Methode, in kurzer Zeit den ganzen Körper zu entspannen.

Unter www.klilu.de/resilienz findest du angeleitete Übungen.

Wenn wir Freude am Leben
haben, kommen die
Glücksmomente von selber.

Ernst Ferstl

KIIL



„Ich muss hier raus!“

Mach eine Pause, hol dir am Patientenkiosk ein Heißgetränk und ein Stück Kuchen.



Gutschein für ein
Heißgetränk



Gutschein für eine
Stulle

Es geht nicht darum, Zeit zu haben.
Es geht darum, sich Zeit zu nehmen.

KiLi



„...und dann wache ich auf und kann nicht mehr einschlafen.“

Was tun, wenn du nachts wach im Bett liegst? Natürlich kannst du ein Buch lesen, Musik hören, eine warme Milch trinken. Jede Form der Entspannung hilft. Vielleicht möchtest du versuchen, mit den hier zu findenden Fantasiereisen deinen Schlaf fortzusetzen.

Zeit die wir uns nehmen, ist Zeit,
die uns etwas gibt.

Ernst Feistl



„Ach übrigens, du glaubst nicht, wen ich getroffen habe...!“

Schau doch mal unter www.klilu.de/resilienz

Dort teilen Kolleginnen und Kollegen unseres Hauses ihre besten Entspannungstipps.

Erholung ist die Würze der Arbeit.

Plutarch

KIIL



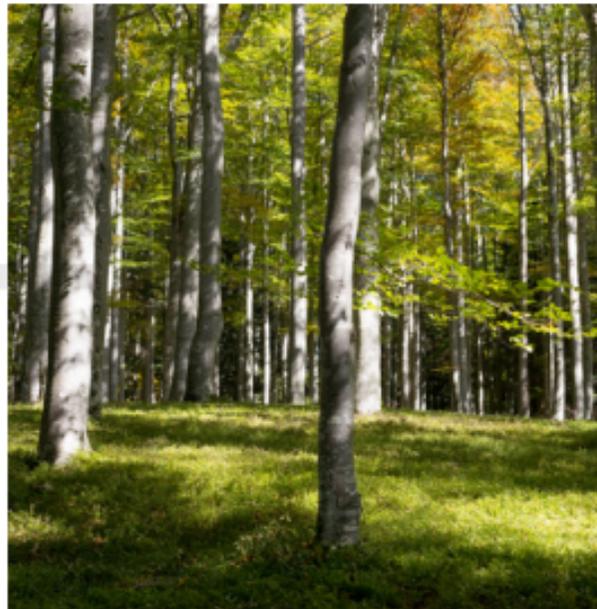
„Alles ist in Bewegung“

Welche Bewegungsstrategie verfolgst du? Gehst du spazieren, wandern, Radfahren?

Im Internet findest du viele verschiedene, kostenfreie Anleitungen für Workouts. Vielleicht hast du dieses schon einmal probiert.

Es gibt im Wald kein WLAN.
Aber du wirst dort sicherlich
eine bessere Verbindung finden...

Kiil



„Wir stehen zusammen“ - als Kollegen,
als Team, als Freunde.

Liebe Kolleginnen und Kollegen,
wir alle gedenken derer,
die gegangen sind. Auch in
deinem Dienst. Du hast
alles gegeben und dennoch
konntest du es nicht verhindern.
Du hast keine Schuld.



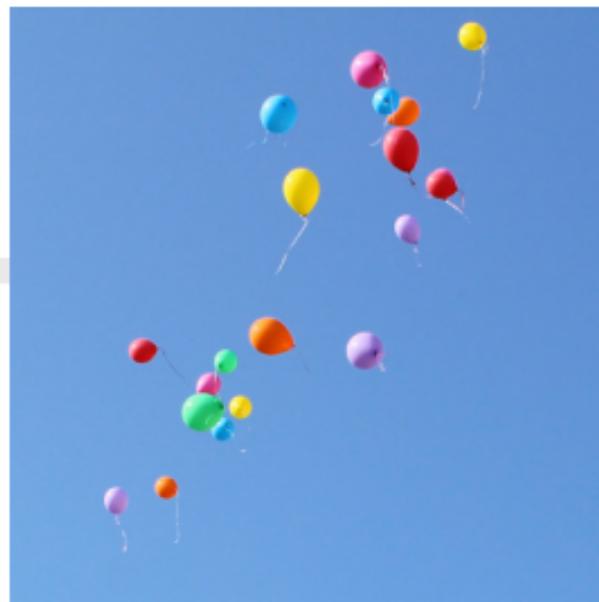
Die Grundlagen eines glücklichen

Lebens:

Loslassen was mich quält.

Annehmen was mir gut tut.

KiLi



Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen,
liebe Pflegende, liebe Angehörige,

auf www.klilu.de/resilienz bieten wir Ihnen und euch ein wachsendes Programm an Impulsen für eine starke Widerstandskraft. Das Angebot wechselt stetig. Es lohnt sich also, immer mal wieder dort vorbeizuschauen.



KliLu

Akademisches Lehrkrankenhaus der Johannes Gutenberg-Universität Mainz
und der Medizinischen Fakultät Mannheim der Universität Heidelberg

www.klilu.de



@KlinikumLudwigshafen

 **KliLu**
Wir leben Medizin.

The logo consists of a blue speech bubble icon on the left, followed by the text 'KliLu' in a bold, blue, sans-serif font. Below this, the tagline 'Wir leben Medizin.' is written in a smaller, black, sans-serif font.