**A**

**Lernjob A 4: „Tabuthema Angst“**

**Mit eigenen Ängsten umgehen**

**Zur Situation**

Die Begegnung mit sterbenden und trauernden Menschen kann heftige eigene Gefühle auslösen. Während es in unserer Gesellschaft üblich ist, die Frage nach dem eigenen Lebensende möglichst zu verdrängen, ist dies für das Pflegepersonal kaum möglich. Manchmal werden Sie daher Ihrer eigenen Angst begegnen.

**Das können Sie nach der Beschäftigung mit dieser Aufgabe besser als vorher:**

Mit eigenen Gefühlen umgehen

**Lernmaterial/Literatur/Links**

* Verena Kast: Im Gleichgewicht bleiben - 9 Wege zur Bewältigung von Angst (auf dem Büchertisch)
* evtl. zusätzliche eigene Recherche

**Aufgaben/Anwendungshinweise**

**Zur Einstimmung *Einzeln, zu zweit oder in einer Kleingruppe:***

Welche Situationen in der Begegnung mit alten, gebrechlichen Menschen machen Ihnen Angst?

Angst ist in der Regel in verschiedenen Körperteilen zu spüren – wo spüren Sie persönlich am ehesten die Angst?

Fallen Ihnen Redewendungen ein, die die körperlichen Symptome von Angst ausdrücken („Das Herz schlägt mir bis zum Hals“)? Zeichnen Sie einen Körperumriss und schreiben Sie die Redewendungen an die passenden Stellen.

**Informieren**

Lesen Sie den Text von Verena Kast (siehe „Lernmaterial“).

Wählen Sie eine Methode zur Texterschließung und erstellen Sie das entsprechende Produkt.

**Planen und Entscheiden**

Wählen Sie – einzeln für sich, ggf. im Gespräch mit anderen (aber mit verschiedenen Ergebnissen) mehrere Verhaltensweisen aus, von denen Sie denken: das passt zu mir, das könnte mir helfen.

Bringen Sie Ihre Auswahl in eine geeignete, praxistaugliche Form eigener Wahl.

**Durchführen**

Erproben Sie die ausgewählten Hinweise, wenn Sie in eine angsteinflößende Situation kommen (sie muss nichts mit Sterbebegleitung zu tun haben).

**Kontrollieren und Bewerten**

Welche Erafhrungen machen Sie mit den Tipps? Ändern diese etwas, für Ihr Empfinden?

Wie sehen Sie inzwischen Ihren eigenen Umgang mit besonderen beruflichen Belastungssituationen?

Denken Sie über Ihr Verhalten nach und machen Sie sich „gute Vorsätze“ für die Zukunft. Halten Sie diese (oder die 3 wichtigsten) auf einer Postkarte fest, die Sie sich z. B. an den Spiegel stecken, an die Tür kleben o. ä.

Reflektieren und dokumentieren Sie Ihre Arbeit für Ihr Portfolio!

**Reflexionsbogen**

**zur Selbsteinschätzung eines Arbeitsergebnisses**

**Lernsituation: A 4 „Tabuthema Angst“**

Ich halte mein/unser Arbeitsergebnis für… (z. B. sehr gut gelungen, gelungen, weniger gelungen, misslungen…)

weil…

Ich finde, an diesem Ergebnis kann man besonders gut erkennen, dass…

Bei der Beschäftigung mit dieser Aufgabe habe ich gelernt….

Das kann ich schon gut:

Das will ich noch lernen:

Für das nächste Mal nehme ich mir vor…

**Name: Datum:**