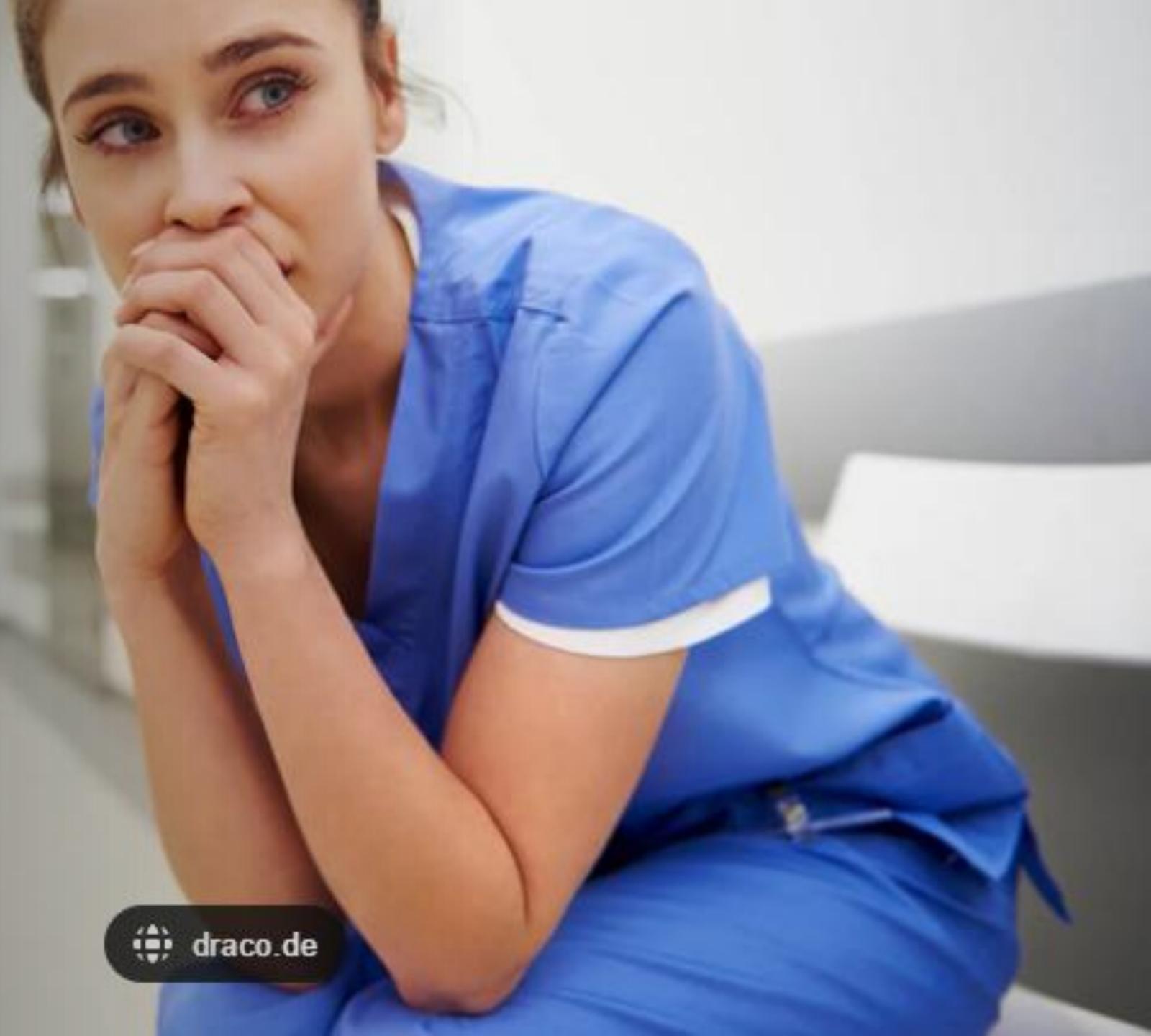


LF 3B i 1

Mein erster Tag auf der Inneren

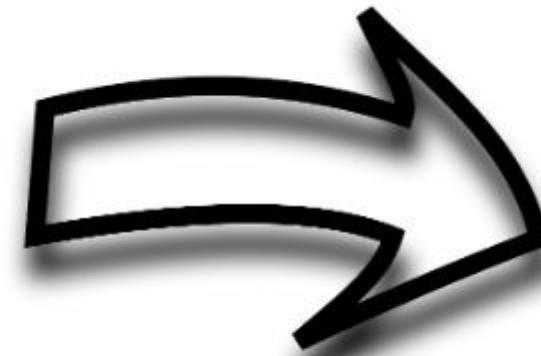


draco.de

Umgang mit Ekel u. Wut

- Oft fehlt es Berufsanfänger*innen an der nötigen Erfahrung
- Eine erfahrene Pflegekraft hingegen hat im Laufe ihres Berufslebens passende Bewältigungsstrategien erlernt.
- Auch tritt häufig bei bestimmten Situationen ein Gewöhnungseffekt ein und es kann professionell reagiert werden.

Junge Pflegekraft
Berufseinsteiger/in



Ältere Pflegekraft
Berufserfahre/r



Arbeitsauftrag

Aufgabe 1: Lesen Sie den Fall: Mein erster Tag auf der Inneren

Schreiben Sie Ihre **Lernfragen**, bezüglich des Falles auf.

Welches Wissen wird benötigt, um in einer vergleichbaren Situation „gut“ handeln zu können?

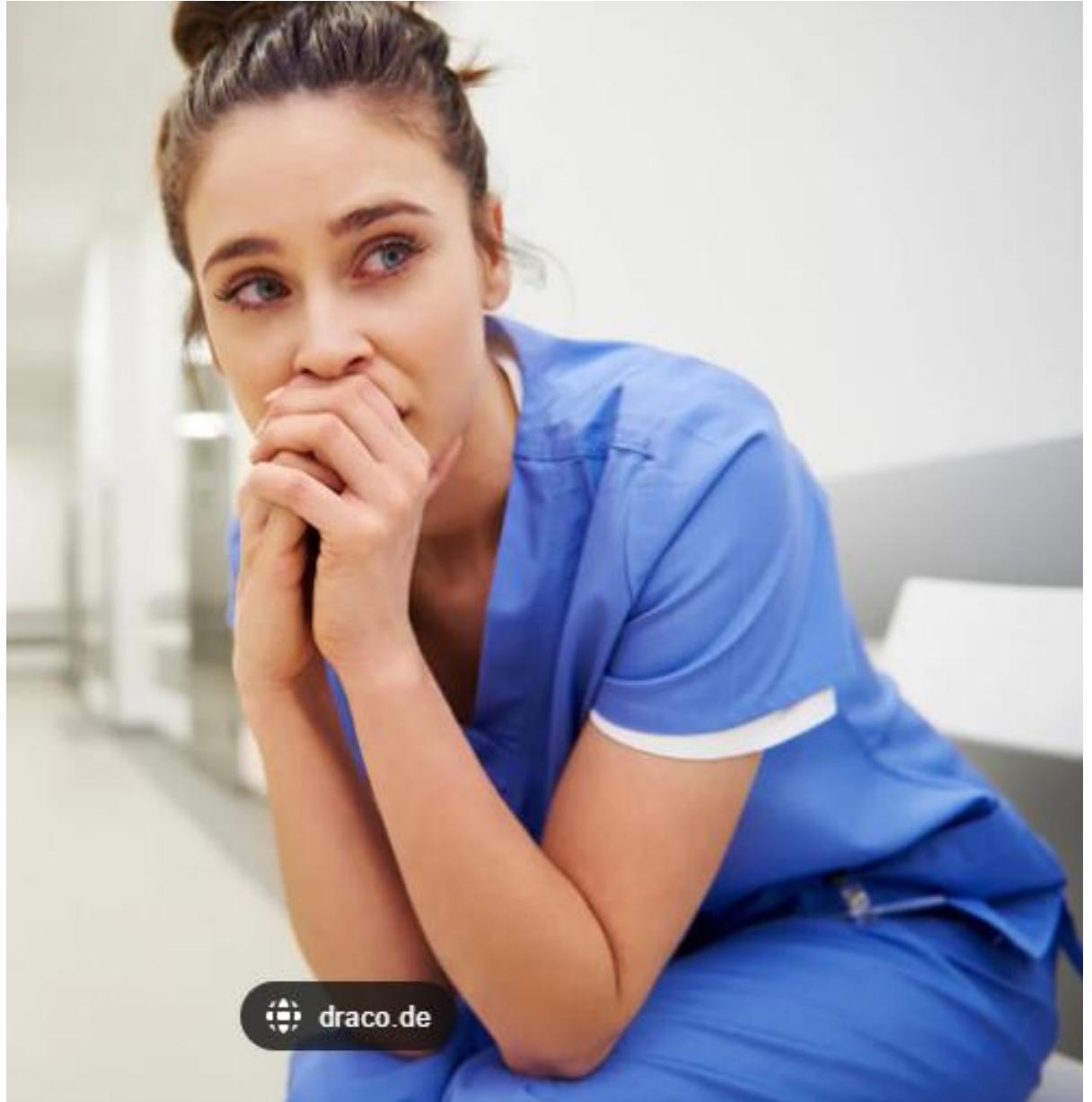




Aufgabe 2:

Füllen Sie die ausgehändigte Tabelle aus und teilen Sie Ihre Erfahrungen miteinander.

Teilen Sie anschließend Ihre Erfahrungen mit dem Rest der Klasse.



Emotionen

Welche Emotionen kennen Sie?



Emotionen

Ablauf von Emotionen

4 Prozesse:

1. Wahrnehmen und Bewerten (kognitive Anteile)
2. Intensität (subjektives Empfinden)
3. körperliche Reaktionen (physiologische Anteile)
4. Ausdruck (Verhaltenskomponente)



Emotionen

Ablauf von Emotionen

1. Wahrnehmen und Bewerten (kognitive Anteile)

- automatische, meist unbewusst ablaufende Prozesse
- bereits bei steinzeitlichen Vorfahren Instinkt, sich z. B. bei Gefahr durch Flucht in Sicherheit zu bringen
- eine Antwort darauf, wie wir die Realität sehen und bewerten
- Die Bewertung erfolgt anhand unserer Erfahrungen und verinnerlichten Wertesysteme



Emotionen

Ablauf von Emotionen

2. Intensität (subjektives Empfinden)

9 Grundgefühlen, unterteilt in:

- angenehme Grundgefühle: Freude und Zuneigung
- neutrales Grundgefühl: Gleichgültigkeit
- unangenehme Grundgefühle: Ärger, Angst, Abneigung,
- Niedergeschlagenheit, Scham und Trauer



Emotionen

Ablauf von Emotionen

3. körperliche Reaktionen (physiologische Anteile)



- Emotionen beeinflussen unseren Körper
- gehen mit Veränderungen der physiologischen Funktionen wie Herz- und Atemfrequenz, Blutdruck und Schweißproduktion einher

körperlichen Symptome:

Schwitzen, Erröten, Ohrensausen, Übelkeit, Harndrang, Muskelspannung, Erblassen, Zittern oder Schwindel

Emotionen

Ablauf von Emotionen

4. Ausdruck (Verhaltenskomponente)



Gefühle sind starke Motive, sich auf eine bestimmte Art zu verhalten

Bsp:

- Die Angst, bei einer Prüfung durchzufallen, führt z. B. dazu, vorher zu lernen.
- Wer enttäuscht von einem Menschen ist, wendet sich möglicherweise von ihm ab.
- Ein Pflegeempfänger, der große Angst vor Schmerzen hat, entscheidet sich möglicherweise gegen eine Operation, die zunächst mehr Schmerzen verursachen wird.

Emotionen

Ablauf von Emotionen

4. Ausdruck (Verhaltenskomponente)



- Dies zu erkennen ist wichtig
- Denn die Information, dass er ausreichend Schmerzmittel bekommen würde, könnte seine Entscheidung vermutlich beeinflussen
- Umgekehrt kann das Verhalten eines Menschen Hinweise darauf geben, wie er sich fühlt. Ein Mensch, der sich oft aggressiv verhält, leidet möglicherweise unter großen Ängsten oder Schmerzen, die therapeutisch zu beheben wären.

Emotionen

Beispiel Brennender Baum

Stellen Sie sich vor, Ihr Weihnachtsbaum hat Feuer gefangen. Zu Beginn der Emotion nehmen Sie die Situation wahr und bewerten sie aufgrund Ihres Wissens und früherer Erfahrungen (Feuer kann zerstören/verletzen/wehtun/töten) als Bedrohung. Dann erst empfinden Sie das Gefühl der Angst, das dazu führt, dass Ihr Organismus Stresshormone ausschüttet, die Sie zu einer schnellen Reaktion und somit zur Bewältigung der Gefahr befähigen sollen.



Emotionen

- physiologische Reaktionen, z. B. Herzrasen bei großer Angst
- Ausdruck der Emotionen, z. B. ein bestimmtes Verhalten
- Emotionen sind wichtig, um Entscheidungen zu treffen
- und sich vor Gefahren zu schützen.
- Auch beim Umgang mit anderen Menschen spielen sie eine erhebliche Rolle.



Welche Funktionen haben Emotionen?



Welche Funktionen haben Emotionen?

Schutzfunktion

- ursprünglich die Funktion, das Überleben zu sichern

Bsp.

- Schreckreaktionen kann das Leben retten, etwa der Sprung zurück auf den Gehsteig, wenn plötzlich neben uns die Hupe ertönt
- Ekel schützt davor, potenziell krankheitserregende Lebensmittel zu verspeisen.



Welche Funktionen haben Emotionen?

Motivationscharakter

Gefühle motivieren, bestimmte Handlungen durchzuführen

- Eine verliebte Frau macht sich z. B. gerne stundenlang hübsch, um dem Mann ihrer Träume zu gefallen
- Emotionen spielen eine wichtige Rolle dabei, Entscheidungen zu treffen und andere Menschen oder Situationen einzuschätzen.



Welche Funktionen haben Emotionen?

Einfluss auf das Miteinander

Emotionen zeigen sich in Mimik, Gestik, Klang der Stimme und unserem Verhalten nach Außen.

- Ein erheblicher Teil wird nonverbal vermittelt

Bsp. Autismus

- gewissermaßen unfähig, nonverbal vermittelte Emotionen zu erkennen
- verstehen den emotionalen Ausdruck anderer nicht
- neigen dazu, sich aus ihrer Umwelt zurückzuziehen





Wie definieren Sie
Wut?



Wut



Wut ist eine heftige Emotion und häufig mit impulsiven und aggressiven Reaktionen verbunden. Wut wird ausgelöst bei als unangenehm empfundene Situationen oder Bemerkungen (z.B. eine Kränkung).



Wie definieren Sie
Ekel?



Ekel



Ekel ist eine Emotion, die eine starke, oft auch körperliche Abneigung gegen eine Sinneswahrnehmung ausdrückt. Die Auslöser sind vielfältig und können z.B. Gerüche, Geräusche oder ein bestimmter Geschmack oder Ähnliches sein.

Wie zeigt sich Ekel?



Wie zeigt sich Ekel?

- Impuls des sofortigen Sichabwendens
- erhöhtes Stressniveau

körperliche Begleitsymptome:

- verzerrte Mimik, Übelkeit,
- schlechter Geschmack im Mund
- Würgen bis hin zum Erbrechen.



Fazit:

- Jeder Mensch ekelt sich vor unterschiedlichen Aspekten
- Das Wissen um den eigenen Ekel, sowie wutauslösende Faktoren kann helfen, bereits im Vorfeld Bewältigungsmechanismen zu überlegen und umzusetzen
- Diese Bewältigungsmechanismen entstehen durch Selbstreflexion und vor allem gesammelter Erfahrungen
- Verständnis für die Situation des Anderen ist wichtig, um mögliche Wutauslöser zu verringern