

## Stärkungsbrief 5

für Mitarbeiter\*innen in Pflege und Gesundheit in den Zeiten von Covid-19

# Meine Kraft lässt nach. Wo bekomme ich neue Kraft her?

Wenn Menschen hochbelastet sind, lässt die Kraft nach. Dem kann man eine zeitlang mit Zähigkeit und starkem Willen entgegenwirken, doch irgendwann braucht die eigene Kraft „Nachschub“. Dafür gibt es mehrere Möglichkeiten. Eine besteht darin, sich mit den persönlichen Kraftquellen zu beschäftigen. Einige Anregungen:

- Was gibt Ihnen Kraft? Was fällt Ihnen spontan ein, wenn Sie daran denken? Nehmen Sie alles ernst, was Ihnen in den Sinn kommt.
- Wenn Sie an frühere Situationen denken, in denen Sie sich schwach und entkräftigt fühlten: Was hat Sie gekräftigt?



### Wir sind für Sie da!

Wünschen Sie einen persönlichen Kontakt zu unserem Stärkungsteam? Oder möchten Sie an unseren Stärkungsgruppen des Projektes Upgrade teilnehmen? Dann kontaktieren Sie uns

telefonisch: **0203 - 39 37 83 57**  
(dienstags 9 - 17 Uhr und nach Vereinbarung)

per Mail: [s.kanczyk@soziale-innovationen.de](mailto:s.kanczyk@soziale-innovationen.de)  
[m.gerritzen@soziale-innovationen.de](mailto:m.gerritzen@soziale-innovationen.de)

Übrigens: Unter diesen Mail-Adressen können Sie auch unsere Stärkungsbriefe abonnieren.

- Welche Menschen geben Ihnen Kraft? Partner oder Partnerin, Kinder, Enkel, andere Verwandte, Freunde und Freundinnen, Kolleginnen, Nachbarn ...?
- Können Sie aus der Natur Kraft schöpfen? Aus Spaziergängen?
- Oder stärkt Sie Musik? Oder ein Hobby?
- Atmen Sie dreimal tief ein und aus und spüren Sie dabei, wo in Ihrem Körper, vor allem in dem Raum, den Ihr Atem erreicht, Ihre Kraftquelle sitzt ... Legen Sie eine Hand dorthin oder in die Nähe ... Schenken Sie Ihrer Kraftquelle mit ein paar Atemzügen Aufmerksamkeit.

Das ist auch eine hilfreiche „Atempause“ für zwischen-durch.

Vielleicht nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit und schreiben auf, was Ihnen Kraft gibt.

Das ISI - Institut für soziale Innovationen e.V. kooperiert bei dem Projekt „UPGRADE“ mit den Konsortialpartnern Helioskliniken (NRW), Novitas BKK, IMIBE und ISI e.V. Für weitere Informationen können sich Helios-Mitarbeiter an Herrn Dr. Jens Walkowiak ([Jens.Walkowiak@helios-gesundheit.de](mailto:Jens.Walkowiak@helios-gesundheit.de)) und Frau Maren C. Geissler ([Maren.Geissler@helios-gesundheit.de](mailto:Maren.Geissler@helios-gesundheit.de)) wenden. Das Projekt Upgrade wird durch den Innovationsfonds der Gesetzlichen Krankenversicherung finanziert.

V.i.S.d.P.: ISI - Institut für soziale Innovationen e.V., Blumenstraße 54a, 47057 Duisburg-Neudorf, [info@soziale-innovationen.de](mailto:info@soziale-innovationen.de), [www.soziale-innovationen.de](http://www.soziale-innovationen.de)