

Mikro-Anker im Pflege- und Altenhilfealltag

Verkörperter Selbstführung für Teams und Leitungen in stationärer Pflege und Altenhilfe

Wenn vieles gleichzeitig passiert, verlieren Menschen unter Verantwortung selten ihr Können. Häufig verlieren sie den inneren Zugriff.

Genau hier setzt mein Angebot an: mit kurzen, körperbasierten Rückkehrpunkten, die im Arbeitsalltag tatsächlich nutzbar sind. Ohne zusätzlichen Raum. Ohne lange Theorie. Direkt anschlussfähig für Wohnbereich, Schichtwechsel, Übergabe, Angehörigengespräch und Entscheidungsmoment.

Was Einrichtungen davon haben

Bereich	Nutzen
Für Leitungen	mehr Orientierung im Entscheidungsdruck, klarere Priorisierung und eine praxistaugliche gemeinsame Sprache im Team
Für Teams	konkrete Mikro-Anker für Unterbrechungen, Übergaben, Bewohnerkontakt und Rückkehr in den Arbeitsfluss
Für den Alltag	klarere Kommunikation, bessere Selbstwahrnehmung, stabilere Präsenz und bewusstere Übergänge nach belastenden Situationen

Kern der Arbeit

- typische Belastungssituationen im Pflege- und Altenhilfealltag identifizieren
- 3 bis 5 klar definierte Mikro-Anker für reale Einsatzmomente entwickeln
- Rückkehrpunkte für Unterbrechung, Übergabe, Bewohner- und Angehörigenkontakt oder Dienstende festlegen
- individuelle und gemeinsame Routinen so verdichten, dass sie im Moment abrufbar bleiben

Kurzprofil

Ich komme aus der Pflege und kenne die Dynamik, wenn vieles gleichzeitig passiert. Ich bin ausgebildete Kinderkrankenschwester mit Praxiserfahrung und arbeite heute als Embodiment-Trainerin und Dozentin. Ich verbinde körperbasierte Selbstführung mit praxistauglicher Vermittlung, so dass Teams nicht nur etwas verstehen, sondern im Alltag konkret nutzen können.

Formate

Klarer Einstieg | 3 bis 4 Stunden

Ein gemeinsamer Einstieg in das Thema Selbstführung unter hoher Verantwortungsdichte. Die Teilnehmenden lernen erste Mikro-Anker kennen, testen mehrere Varianten und entwickeln persönliche Rückkehrpunkte für typische Situationen im Pflegealltag.

Tagesworkshop | 1 Tag

Vertiefung, Anwendung und Transfer. Mikro-Anker werden an realen Fallbeispielen geübt, verfeinert und in konkrete Situationen wie Übergabe, Angehörigengespräch, belastende Begegnungen oder Rückkehr nach Unterbrechung übersetzt.

Begleitung | 4 Wochen

Umsetzung im Alltag stabilisieren. Mit kurzen Praxis-Inputs, Reflexionsschleifen und klarer Rückbindung an den Arbeitsfluss, damit aus einem guten Seminartag eine tragfähige Routine wird.

Beispiele für konkrete Wirkung

- Belastungszeichen werden früher bemerkt statt erst am Rand der Erschöpfung
- Teams entwickeln eine gemeinsame, einfache Sprache für Rückkehr und kurze Entlastung
- Unterbrechungen führen seltener zu innerem Verlust von Orientierung
- Kommunikation mit Bewohnern, Angehörigen und im Team wird klarer
- Leitungen gewinnen ein praxistaugliches Instrument für Präsenz, Priorisierung und Teamstabilisierung

Für wen das besonders sinnvoll ist

Stationäre Pflegeeinrichtungen, Wohnbereiche, Altenhilfe, ambulant geprägte Teams sowie Leitungen, die unter hoher Verantwortungsdichte verlässlich, präsent und handlungsfähig bleiben müssen.

Warum dieses Angebot anschlussfähig ist

1. Es ist nah an der Realität.

Nicht Wellness, nicht Theorieüberladung, sondern kurze, tragfähige Interventionen für echte Arbeitsmomente.

2. Es respektiert die Arbeitsbedingungen.

Die Mikro-Anker brauchen weder Matte noch Rückzug noch viel Zeit. Sie sind für reale Abläufe gedacht.

3. Es stärkt nicht nur Einzelne, sondern das Miteinander.

Neben individuellen Rückkehrpunkten entstehen auch kleine gemeinsame Absprachen, die den Alltag entlasten können.

4. Es kommt aus Erfahrung im Feld.

Meine Perspektive verbindet Pflegepraxis, körperbasierte Weiterbildung und didaktische Erfahrung in Gruppen und Trainings.

Nächster Schritt

Gerne bespreche ich mit Ihnen, welches Format für Ihre Einrichtung sinnvoll ist: kompakter Einstieg, Tagesworkshop oder begleitete Umsetzung im Team.

Jutta Seibt | Trainerin & Dozentin

Verkörperter Selbstführung – Führung, die von innen kommt
kontakt@jutta-seibt.de | 0177 1966 941 | www.jutta-seibt.de