«Achten Sie auf sich.» *reicht nicht.*

Ein Tag, an dem Ihr Pflege- und Betreuungsteam nicht zuhört, sondern **arbeitet** – an den eigenen Situationen aus dem Heimalltag. Aktive Burnoutprävention und Selbstermächtigung, direkt bei Ihnen im Haus.

19 %

der befragten Pflegepersonen in Alters- und Pflegeheimen beschreiben ihren Stress als stark oder extrem – mehr als in jedem anderen Bereich. 15 % haben Erschöpfungssymptome, die nicht mehr verschwinden. Das erhöht das Risiko für Absenzen und Fluktuation.

Quelle: Obsan, Nationales Monitoring Pflegepersonal, Indikator «Stress und Erschöpfung», Befragung 2025 (Scohpica; nicht repräsentativ für das gesamte Pflegepersonal der Schweiz)

Sie kennen diese Situationen.

- Eine Pflegefachfrau springt erneut ein – obwohl sie selbst am Limit ist.
- Eine Bewohnerin liegt im Sterben. Ihre Tochter ist wütend. Wie finde ich die passenden Worte für ihre Ohnmacht, ihren Schmerz und ihre Trauer?
- Ein Angehöriger macht mir Vorwürfe. Wie bleibe ich innerlich ruhig?
- Mehrere Menschen brauchen gleichzeitig Hilfe. Wie handle ich souverän?



Elisabeth Tanner – ruhig bleiben, auch wenn es tobt.
Bild: Ronny Barthel

Und vieles davon landet bei Ihnen:
Lücken im Dienstplan, Krankmeldungen, Kündigungen. Ihr Team übt, in schweren Momenten mitfühlend da zu sein, ohne fremde Gefühle zu übernehmen, und auch unter Druck klar zu handeln.

Kein 08/15-Kurs. Das ist der Unterschied.

ÜBLICHE WEITERBILDUNG	RESILIENZ EMPOWERMENT DAY
Zuhören, Folien, Theorie über Stress	✓ Jede Person arbeitet an **ihren eigenen, aktuellen Situationen** aus Pflege und Betreuung.
«Achten Sie auf sich.»	✓ Leicht anwendbare Werkzeuge, **selbst erprobt** – auch für die zwei Minuten zwischen zwei Zimmern.
Wissen, das im Kopf bleibt	✓ Persönliche **AHA-Erlebnisse**: eigene Muster erkennen und erleben, was man konkret anders machen kann.
Ein Ordner fürs Regal	✓ Ein **eigenes Handbuch**, das jede Person selbst füllt, und ein **Notfallpass**: das Wichtigste auf einen Blick.
Gute Vorsätze am Abend	✓ Schriftlich festgelegt: **Bei welchem Warnsignal tue ich was?** Ab wann? Mit wem?
Grosse Gruppe, wenig Raum	✓ **Höchstens 12 Mitarbeitende**, jede Person persönlich begleitet.

Elisabeth Tanner – Erfahrung in der Pflege

Ich komme aus der Intensivpflege und habe Pflegende und Spitex-Mitarbeitende geschult.
Nach drei Schlaganfällen habe ich meinen Mann drei Jahre lang bis zu seinem Tod zu Hause gepflegt.
Ich kenne die Wut, die Trauer und den Schmerz schwerkranker Menschen und ihrer Angehörigen, die oft hilflos zuschauen müssen.

Der Ertrag für Ihr Haus:

persönlich erprobte Werkzeuge, vorbereitete Antworten auf schwierige Situationen und verbindliche nächste Schritte – für jede einzelne Mitarbeiterin und jeden Mitarbeiter.

Elisabeth Tanner · in der Praxis seit 1998 · über 12'500 Menschen begleitet · ICF-zertifiziert (PCC) · Resilienztag an der Pädagogischen Hochschule Graubünden durchgeführt, 2027 wieder im Programm

Weiter auf der Rückseite →

Neun Module. *Jedes direkt aus dem Pflegealltag.*

1
Überlastung erkennen, bevor die Reserven aufgebraucht sind.

Persönliche Warnsignale erfassen: Woran merke ich, dass meine Grenze erreicht ist – und wo steuere ich jetzt gegen?

2
Kraftquellen tatsächlich nutzen.

Klären, was Kraft kostet und was sie zurückgibt. Und eine konkrete Entlastung für die nächsten Dienste organisieren.

3
Sterben und Trauer mitfühlend begleiten.

Ohnmacht, Schmerz, Wut und Trauer von Bewohnenden und Angehörigen aushalten, ohne sie zu übernehmen. Passende Worte finden und nach dem Dienst Abstand gewinnen.

4
Bei Vorwürfen und Angriffen ruhig bleiben.

Von innen heraus ruhig bleiben, wenn der Ton scharf wird. Klar antworten, Grenzen setzen und auch in der Hektik souverän reagieren.

5
Den inneren Druck an der Wurzel bearbeiten.

«Ich muss für alle da sein.» «Ich darf das Team nicht im Stich lassen.» Innere Antreiber erkennen und selbstsabotierende Muster lösen.

6
Nein sagen und Verantwortung klären.

Einspringen begrenzen, Unterstützung einfordern – und den Dienst beenden, auch wenn noch mehr zu tun wäre.

7
Die kurze Pause für Erholung nutzen.

Selbst erleben, was die eigene Anspannung in wenigen Minuten verändert – und es zwischen zwei Zimmern einsetzen.

8
Der eigenen Wahrnehmung wieder vertrauen.

Eigene Fähigkeiten sichtbar machen, Bedürfnisse ernst nehmen und Entscheidungen auch auf die eigenen Grenzen stützen.

9
Aus dem Tag eine konkrete Veränderung machen.

Einen aktuellen Praxisfall bearbeiten und festlegen: Bei welchem Warnsignal tue ich künftig was? Wann beginne ich? Mit wem?

Ehrlich gesagt

Burnoutprävention braucht auch tragfähige Arbeitsbedingungen und genügend Personal. Dieser Tag ergänzt Ihre Verantwortung als Leitung dort, wo Mitarbeitende selbst Einfluss nehmen können: beim Umgang mit Anspannung, innerem Druck, Grenzen und Erholung.

Damit das Know-how im Haus bleibt

Auf Wunsch besucht eine Mitarbeiterin anschliessend die Ausbildung zur Resilienz+ & Stressregulations-Trainerin und bringt vertieftes Wissen direkt in Ihr Team. Nächster Start: 5. Januar 2027.

6 Stunden	Bei Ihnen im Haus	Bis 12 Mitarbeitende	CHF 3’800.–
Seminarzeit, zuzüglich Pausen	Datum passend zum Dienstplan	persönlich begleitet	grössere Teams: Offerte

Warten Sie nicht, bis Erschöpfung zur Krankmeldung oder Kündigung wird.

Ihre Zeit ist kostbar. 30 Minuten Lösungsgespräch – für ein Team, das innerlich stabil bleibt und mit Werkzeugen arbeitet, die wirken.

Elisabeth Tanner · Tanner Coaching, Chur
+41 79 526 44 44 · info@tanner-coaching.ch · tanner-coaching.ch/resilienz-firmen

Mehr erfahren