

## *Emotionen in Ausnahmesituationen*

*Im Blick: Emotionale Stabilität in Ausnahmesituationen im medizinisch-pflegerischem Kontext*

*„...sich für die Suche nach den eigenen Stärken um Hilfe zu bemühen,  
ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Intelligenz...”*

*(Dr. Eckart von Hirschhausen)*

In medizinischen Notfallsituationen stehen sowohl Patient:innen als auch das medizinisch-pflegerische Personal vor enormen Herausforderungen. Während Patient:innen auf ganzheitliche professionell-empathische Hilfe angewiesen sind, steht auch das Fachpersonal vor der besonderen Aufgabe, souverän und sicher in einer extremen Situation zu handeln. Notfälle sind nicht ausschließlich auf Intensivstationen oder in Notaufnahmen zu finden, sondern können in jedem ambulanten oder stationären Rahmen auftreten. Insbesondere für jene, die selten mit solchen Extremsituationen konfrontiert sind, können Notfälle beängstigend und lähmend wirken.

Durch praktische Übungen und Werkzeuge bietet das Seminar den Teilnehmenden die Möglichkeit, ihre Handlungsfähigkeit in herausfordernden Situationen zu stärken und professionelle Unterstützung effektiver zu gestalten.

### **Themenschwerpunkte**

- Entstehung, Funktion und Beeinflussung von Emotionen
- Selbstreflexion und kognitive Bewertung von (stressigen) Situationen
- Grundlagen der Neurobiologie und Positiven Psychologie
- Techniken zur emotionalen Stabilisierung

### **Methoden**

- Impulsreferate, Energizer, Filmsequenzen
- Interaktive Aufbereitung des Themas durch praxisnahe Übungen und Bearbeitung von Fallbeispielen
- Trainieren von Techniken zur emotionalen Stabilisierung in Ausnahmesituationen