

## Pressemappe



**IW COACHING**



## Inhaltsverzeichnis

<b>Firmeninfo</b> .....	4
<b>Firmenbeschreibung/Boilerplate</b> .....	4
<b>Ansprechpartner</b> .....	4
<b>Übersicht der Stories</b> .....	4
<b>Stories</b> .....	6
30.04.2026 - Neurodivergenzen in Pflegeeinrichtungen: „Bei alten Menschen denkt niemand an ADHS.“ .....	6
16.10.2025 - Burnout in der Pflege: Warum meist die guten und engagierten Kräfte ausbrennen und auf wel.....	10
25.06.2024 - Pflegeexperte Ingo Weckermann im Interview: „Pflegeheime müssen ihre Prozesse synchronisie.....	14
23.05.2024 - Angstexperte und Coach Ingo Weckermann im Interview „Die Angst vor Spritzen ist meist nur ... ..	18
23.04.2024 - Angstexperte und Coach Ingo Weckermann über „Warum Zahnärzte für Angstpatienten bei Angst ... ..	22



05.10.2023 - Der Experte für ein unbeschwertes und erfülltes Leben: Mit Ingo Weckermann lernen,  
Ängste ..... 26

04.07.2023 - Die Angstfrei-Methode: Ängste überwinden durch innovative Transformation ..... 29

27.04.2023 - Wenn der Mensch zu vereinsamen droht ..... 32

12.04.2023 - Patienten und Bewohnercoach ..... 34

13.12.2022 - Keine Angst vor dem Stich! ..... 37



## Firmeninfo

### IW COACHING

Marktgasse 169

CH 5080 Laufenburg

Telefon: +41 (62) 5552030

Telefax:

Website: <http://www.ingoweckermann.com>

## Firmenbeschreibung/Boilerplate

Ich arbeite mit berufstätigen Menschen mit ADHS, die fachlich gut sind, aber im Job ständig gegen Fokusprobleme, Überforderung und innere Unruhe kämpfen. Sie geben jeden Tag Vollgas – und trotzdem werden ihre Leistung und ihr Potenzial von Vorgesetzten und Kollegen kaum wahrgenommen. Statt Anerkennung erleben sie Frust, Selbstzweifel und Dauerstress. Viele stehen kurz vor dem Burnout oder haben bereits Jobs verloren, obwohl sie eigentlich mehr können als andere. In meinem 6-monatigen ADHS-Mentoring lernen sie, mit ADHS leistungsfähig, sichtbar und stabil im Job zu sein. Sie entwickeln klare Arbeitsstrukturen, lernen ihre Energie intelligent zu steuern und verwandeln das, was sie bisher als Schwäche erlebt haben, in eine echte berufliche Stärke – ohne sich selbst zu verbiegen. Ich freue mich auf Ihre Rückmeldung und ein persönliches Gespräch. Sie erreichen mich unter +41 (0) 78 - 216 11 73 Besuche mich auch unter <https://ingoweckermann.com>

## Ansprechpartner

**Herr Ingo Weckermann**

Geschäftsführer

Tel.: +41 (62) 555 2030

Fax:



## Übersicht der Stories

Datum	Überschrift	Kategorie	BoxID
30.04.2026	Neurodivergenzen in Pflegeeinrichtungen: „Bei alten ...	Gesundheit & Medizin	1059269
16.10.2025	Burnout in der Pflege: Warum meist die guten und eng...	Gesundheit & Medizin	1039011
25.06.2024	Pflegeexperte Ingo Weckermann im Interview: „Pflegeh...	Gesundheit & Medizin	990759
23.05.2024	Angstexperte und Coach Ingo Weckermann im Interview ...	Gesundheit & Medizin	986708
23.04.2024	Angstexperte und Coach Ingo Weckermann über „Warum Z...	Gesundheit & Medizin	983070
05.10.2023	Der Experte für ein unbeschwertes und erfülltes Lebe...	Gesundheit & Medizin	962446
04.07.2023	Die Angstfrei-Methode: Ängste überwinden durch innov...	Gesundheit & Medizin	952516
27.04.2023	Wenn der Mensch zu vereinsamen droht	Gesundheit & Medizin	943906
12.04.2023	Patienten und Bewohnercoach	Gesundheit & Medizin	941579
13.12.2022	Keine Angst vor dem Stich!	Gesundheit & Medizin	928450
17.11.2022	Wahlschweizer gewinnt zum zweiten Mal den Internatio...	Medien & Kommunikati...	924728
27.10.2022	Was steckt hinter der Angst vor der Narkose?	Gesundheit & Medizin	921936
20.09.2022	Damit der Weg zum Arzt nicht an der Spritzenangst sc...	Gesundheit & Medizin	916744
15.09.2022	Fricktaler gewinnt Preis als bester Redner – und wir...	Medien & Kommunikati...	915717
15.09.2022	Den Blockaden auf der Spur	Gesundheit & Medizin	915720
15.09.2022	Laufenburger gewinnt Redner-Wettstreit	Medien & Kommunikati...	915719

BoxId: 1059269 · Kategorie: Gesundheit & Medizin

## **Neurodivergenzen in Pflegeeinrichtungen: „Bei alten Menschen denkt niemand an ADHS.“**

**Nicht nur Kinder können ADHS haben, auch Erwachsene. In Pflegeeinrichtungen arbeiten und leben Menschen mit unerkannter ADHS.**

**Pflege-Experte Ingo Weckermann erläutert, warum das so ist und man damit umgehen sollte.**

**Laufenburg, 30.04.2026, Herr Weckermann, wenn man sich in den diversen sozialen Medien umsieht, oder auch in vielen Zeitungen und Zeitschriften, kommt man kaum an einem Thema vorbei: Menschen, die im Erwachsenenalter eine ADHS-Diagnose erhalten haben. Man bekommt fast den Eindruck, es wäre ein Trend, neurodivergent zu sein.**

Einen Trend würde ich das auf keinen Fall nennen. Es ist vielmehr so, dass jetzt etwas sichtbar wird, was lange ignoriert wurde: ADHS wurde lange als „Kinderkrankheit“ betrachtet, die mit der Volljährigkeit von alleine verschwindet. Bis vor wenigen Jahren gab es beispielsweise in Deutschland keine zugelassenen Medikamente für die Behandlung von ADHS bei Erwachsenen. Mittlerweile hat hier zum Glück ein Bewusstseinswandel stattgefunden und damit bekommen auch immer mehr Erwachsene eine ADHS-Diagnose. Und das ist für die Betroffenen eine große Erleichterung: Man merkt ja, dass man etwas anders ist. Mit der Diagnose weiß man, warum und kann damit umgehen. Das kann ich aus eigener Erfahrung berichten. Ich habe vor einigen Jahren, also auch im Erwachsenenalter eine Diagnose bekommen.

**Ausgehend von Ihrer persönlichen Erfahrung wollen Sie das Thema jetzt auf eine weitere Altersgruppe ausweiten: die Bewohner und Bewohnerinnen von Pflegeeinrichtungen.**

Das ist nur logisch: ADHS betrifft auch alte Menschen. Nur fehlt dafür noch völlig das Bewusstsein, auch bei den Betroffenen selbst. Denn in dieser Generation gab es einfach noch kein Bewusstsein für Neurodivergenzen wie ADHS. Damals waren solche Kinder eben unartig oder schlecht erzogen. Und man meinte, das könne man mit Disziplin, strenger Erziehung und auch mit Schlägen wieder geradebiegen.

**Das waren Zeiten, die zum Glück vorbei sind. Aber ist der Umgang von früher mit dem Thema ADHS noch relevant für das Leben von Betroffenen in der Gegenwart? Die wissen ja selbst meist nicht, dass sie ADHS haben könnten.**

Ja und nein. Viele der ADHS-typischen Auffälligkeiten, die man bei Kindern beobachtet und die als Beeinträchtigung wahrgenommen werden, sind bei alten Menschen in Pflegeeinrichtungen tatsächlich nicht mehr relevant. Die müssen nicht mehr in der Schule oder dem Beruf funktionieren. Wenn man sich jedoch die Biografien dieser Menschen ansieht, findet man dort oft ähnliches wie jungen Menschen von heute mit ADHS: Probleme in Schule, Ausbildung und Beruf und eine deutlich erhöhte Wahrscheinlichkeit von Suchterkrankungen und psychischen Erkrankungen, wie zum Beispiel Depressionen. Die Folgen dieser Erkrankungen spürt man natürlich in der Pflege, zum Beispiel durch mehr körperliche Beschwerden oder eben die



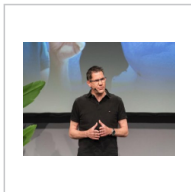
besagten psychischen Erkrankungen. Die bedeuten in der Pflege einen Mehraufwand. Und man versteht auch nicht, warum diese Menschen so sind, wie sie sind. ADHS als Ursache in Betracht zu ziehen hilft, diese Menschen besser zu verstehen – und damit, besser auf sie eingehen und sie versorgen zu können.

**Sie beraten ja Pflegeeinrichtungen zu diesem Thema. Lassen Sie mich raten: Sie empfehlen, verstärkt Kräfte mit ADHS einzustellen?**

Das ist meistens gar nicht nötig. Meist sind die schon da. Das sind interessanterweise oft diejenigen, die die Einrichtung am Laufen halten. Verstehen Sie mich bitte nicht falsch: ADHS verleiht keine Superkräfte, auch wenn es in sozialen Medien oft ein wenig so wirkt. Wäre es so, dann wäre ADHS nicht mit so vielen Schwierigkeiten im Leben verbunden. Die Probleme, die viele Menschen mit ADHS im Alltag haben, kommen daher, dass, ganz vereinfacht gesagt, bei ADHS der Botenstoff Dopamin schwächer wirkt als beim Durchschnitt. Das macht vieles langweilig, verringert die Motivation und das Durchhaltevermögen, eine Aufgabe zu Ende zu bringen. Darum tun diese Menschen oft auch gezielt riskante Dinge. Denn das schüttet Dopamin aus. Man muss dafür aber nicht mit dem Fallschirm vom Hochhaus springen, Stress und Hektik im Job reichen oft aus. Das kann man oft sehr schön beobachten: Manche blühen richtig auf, wenn es richtig stressig wird. Und oft sind das auch die Leute, die mit den „schwierigen“ Fällen in der Einrichtung gut klarkommen. Es ist sehr lehrreich, da als Vorgesetzter einmal darauf zu achten. Ich denke, mit ein wenig mehr Bewusstsein für das Thema kann man sich vieles leichter und besser machen.

**Herr Weckermann, vielen Dank für diese Gespräch.**

**Mehr zum Thema auf [ingoweckermann.com](https://www.ingoweckermann.com)**



**Beschreibung:** Neurodivergenzen in Pflegeeinrichtungen: „Bei alten Menschen...

**Dateiname:** Foto12.jpg

**Bild-URL:** <https://www.lifepr.de/w/AD-V2CT-D33>

**Pixelgröße:** 400x289 px

**Dateigröße:** 54 kB

*Die Webversion dieser Story finden Sie unter:  
<https://www.lifepr.de/w/PM-MPC5-9CD>*



BoxId: 1039011 · Kategorie: Gesundheit & Medizin

## **Burnout in der Pflege: Warum meist die guten und engagierten Kräfte ausbrennen und auf welche Warnsignale man achten muss.**

**Pflegekräfte sind einem deutlich erhöhten Burnout-Risiko ausgesetzt. Pflege-Experte und Coach Ingo Weckermann nennt eine Zusammenballung von Risikofaktoren in der Pflege als Grund und erläutert, wie man rechtzeitig gegensteuern kann.**

**Laufenburg, 16.10.2025,** Das Gefühl der Erschöpfung kennt jeder. Und die beruhigende Gewissheit, dass dieses wieder verschwindet, wenn man sich nur ein wenig ausruhen und erholen kann. Doch was, wenn dieses Gefühl nicht mehr weggeht? Was, wenn die Erschöpfung ein Dauerzustand wird? Dann macht man meist weiter. Bis es einfach nicht mehr geht. Am Ende dieses Weges steht oft der Burnout, der völlige Zusammenbruch durch Erschöpfung und Überlastung.

### **Wenn Engagement zum Risiko wird: Der Burnout in der Pflege**

Einen Burnout können Angehörige aller Berufe erleiden, doch es ist eine Häufung in sozialen Berufen wie bei Pflegekräften zu beobachten. Denn dieser Beruf vereint eine ganze Reihe von Risikofaktoren. Er ist physisch wie psychisch sehr fordernd: Pflegeeinrichtungen sind personell fast immer unterbesetzt. Es geht oft nicht darum, den anvertrauten Menschen die bestmögliche Pflege und Behandlung



zukommen zu lassen, sondern ein chronisch überlastetes System vor dem Zusammenbruch zu bewahren. Gerade für Menschen, die diesen Beruf aus Überzeugung gewählt haben, die sich engagieren und die Leistungsträger in ihren Einrichtungen sind, sind diejenigen, die dem höchsten Risiko eines Burnouts ausgesetzt sind. Denn sie sind diejenigen, die meist für ausgefallene Kollegen einspringen, die Einrichtung mit ihrem Einsatz am Laufen halten und die oft aus Verantwortungsgefühl nicht in eine andere Einrichtung wechseln.

Weil diese Menschen Ihre Arbeit gut machen wollen, fällt diese Überlastung oft nicht auf. Im Gegenteil: Weil sie gute Arbeit machen, erhalten diese Menschen oft zusätzliche Aufgaben und Verantwortung. Bis es wirklich nicht mehr geht.

### **Ein Burnout lässt sich in den meisten Fällen vermeiden**

Ein Burnout kommt für Betroffene, Kollegen und Vorgesetzte meist unerwartet und plötzlich. Dem widerspricht Coach und Pflege-Experte Ingo Weckermann entschieden. Er ist seit über 30 Jahren im Gesundheitswesen und Pflegebereich tätig und kennt den typischen Weg in den Zusammenbruch: „Der Burnout kommt nicht von heute auf morgen. Er ist die Konsequenz einer langen und oft in Kauf genommenen Überlastung. Wenn der Burnout eingetreten ist, dann ist es schon zu spät. Umso wichtiger ist es für Mitarbeitende, Kollegen und Vorgesetzte in Pflegeeinrichtungen, solche Entwicklungen früh zu erkennen und rechtzeitig gegenzusteuern.“

### **Unauffälligen Alarmsignale erkennen und früh gegensteuern**



Pflege-Experte und Coach Ingo Weckermann kann eine ganze Reihe von Indikatoren und Fragen zum persönlichen Wohlbefinden, dem Verhalten und strukturellen Risikofaktoren nennen, anhand derer potenziell Betroffene, Kollegen und Vorgesetzte erkennen können, dass ein erhöhtes Risiko für einen Burnout vorliegt. Leider sind diese Indikatoren diffus und können auch auf viele andere Beschwerden, Belastungen und persönliche Probleme zutreffen. Auch deshalb ist es wichtig, sie ernst zu nehmen.

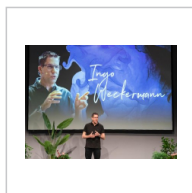
- Haben Sie das Gefühl, dass ohne eine Person, zum Beispiel Sie selbst, die Aufgaben von Kollegen übernimmt, die Einrichtung nicht funktionieren würde?
- Fühlen Sie sich dauerhaft erschöpft und haben Sie diffuse Beschwerden wie Kopfschmerzen oder Schlafstörungen?
- Haben Sie das Gefühl, funktionieren zu müssen?
- Fallen Ihnen Persönlichkeitsveränderungen an Ihnen selbst, Kollegen oder Untergebenen auf: Wird eine Person stiller oder zieht sie sich zurück?
- Werden Verbesserungsvorschläge der Mitarbeitenden in Ihrer Einrichtung umgesetzt und angemessen und wertschätzend honoriert?
- Wie hoch ist der Krankenstand? Ein hoher Krankenstand bedeutet einerseits eine zusätzliche Belastung für die noch gesunden Mitarbeitenden. Andererseits kann er auch ein Indikator für tiefer liegende Probleme sein.
- Hat Ihre Einrichtung eine hohe Mitarbeiterfluktuation? Häufige Personalwechsel sind eine Belastung für den Betriebsablauf und ein klares Zeichen für unterdurchschnittliche Arbeitsbedingungen und Mitarbeiterzufriedenheit.

**Ein Bewusstsein für diese Risikofaktoren ist ein erster**

**Schritt, Burnouts zu verhindern. Denn jeder einzelne Burnout ist nicht nur eine persönliche Katastrophe, sondern dadurch verlieren Pflegeeinrichtungen auch die Mitarbeitenden, auf die sie eigentlich am Dringendsten angewiesen sind.**

Ingo Weckermann berät und unterstützt Angehörige der Pflegeberufe und Einrichtungen durch Coachings dabei, die Burnout-Risiken zu senken.

**Mehr zu seiner Expertise und seinem Angebot an unterstützenden Leistungen finden Sie auf [www.burnout-pflege.com](http://www.burnout-pflege.com)**



**Beschreibung:** Burnout in der Pflege: Warum meist die guten und engagierten...  
**Dateiname:** PHOTO-2023-06-09-23-31-47.jpg  
**Bild-URL:** <https://www.lifepf.de/w/AD-UJG2-C54>  
**Pixelgröße:** 400x289 px  
**Dateigröße:** 81 kB

*Die Webversion dieser Story finden Sie unter:  
<https://www.lifepf.de/w/PM-M9PF-0C2>*



BoxId: 990759 · Kategorie: Gesundheit & Medizin

## **Pflegeexperte Ingo Weckermann im Interview: „Pflegeheime müssen ihre Prozesse synchronisieren, um langfristig zu überleben.“**

**Die meisten Pflegeeinrichtungen klagen über Personalmangel. Der flexiblere Personaleinsatz scheitert meist an unterschiedlichen Abläufen und eingesetzten Materialien. Dagegen helfen und darüber hinaus Kosten sparen, würde eine teilweise Vereinheitlichung.**

**Laufenburg, 25.06.2024, Dass es in der Pflege nicht rund läuft, ist hinlänglich bekannt. Da haben schon viele etwas zu gesagt. Was können Sie dem hinzufügen?**

Nun, ich bin seit über 30 Jahren in der Pflege und dem Gesundheitswesen tätig. Seit drei Jahren arbeite ich nur noch temporär oder beratend. Ich habe also eine Vielzahl von Einrichtungen kennengelernt. Was mir auffiel: Jede Einrichtung macht ihr eigenes Ding. Ein Beispiel: Die Farbe der Medikamentenbecher. Das hört sich banal an, kann aber schwerwiegende Konsequenzen haben. Es ist nämlich so: Viele Bewohner der Einrichtungen müssen mehrmals am Tag Medikamente nehmen, meistens morgens, mittags und abends. Dafür gibt es normalerweise Becher in verschiedenen Farben, damit Bewohner und Pflegepersonal den Überblick behalten. In einem Haus sind die morgens grün, mittags gelb und abends blau. Im nächsten sind sie morgens blau, mittags grün und abends rot. Und so weiter.



**Wo liegt das Problem? Jedes Haus ist doch anders. Und man weiß doch, was in der eigenen Einrichtung gilt.**

Wir haben einen Mangel an Pflegepersonal. Die allermeisten Häuser haben Probleme ausreichend Pflegepersonal zu bekommen. Da ist alles auf Kante genäht. Und wir dürfen nicht vergessen: In der Pflege geht es darum, Menschen, die nicht mehr für sich selbst sorgen können, angemessen zu versorgen. Dafür braucht es Personal. Und damit es halbwegs läuft, müssen Pflegeheime auf Springer wie mich zurückgreifen. Und für die erhöhen Dinge wie diese unterschiedlichen Farb-Codes das Risiko von Fehlern bei der Medikamentengabe deutlich. So etwas macht es schwierig, von einem Haus auf ein anderes umzuschalten, eben weil einfach so viel unterschiedlich ist – und das oft, ohne dass es einen nachvollziehbaren Grund dafür gibt.

**Gleiche Becherfarbe, alle Probleme gelöst? Ist das Ihr Lösungsvorschlag?**

Den einen Lösungsvorschlag gibt es nicht. Dass man diese lebensnotwendige Arbeit anständig bezahlen sollte, versteht sich wohl von selbst. Dann gibt es auch mehr Leute, die den Job machen wollen. Was ich auf Basis meiner Erfahrung vorschlage, ist ein höheres Maß an Vereinheitlichung. In der Pflege gibt es viele Aufgaben, die in jedem Haus gleich sind und sich Tag um Tag wiederholen. Wieso ist das bei allen anders? Andere vorgeschriebene Handgriffe, anderes Material?

**Aber alle jammern doch schon jetzt über zu viel Bürokratie. Liefen Ihre Vorschläge nicht auf noch mehr Vorschriften hinaus?**



Nicht unbedingt. Umstellungen sind zuerst natürlich immer mit Aufwand verbunden. Ich empfehle einen Blick über den Tellerrand hinaus zu Unternehmen wie Aldi, Lidl oder IKEA. Die haben nämlich Systeme entwickelt wie sich Vorgänge vereinheitlichen lassen. Und die wollen möglichst wenig Bürokratie bei sich, die wollen, dass alles effizient läuft, damit sie Geld verdienen. Bei denen weiß jeder Mitarbeitende, was er oder sie zu tun hat, egal, ob an der Kasse oder im Lager, egal in welcher Filiale. Bei denen kann jeder und jede überall eingesetzt werden, alle können kurzfristig einspringen, wenn an einer Stelle Not am Mann ist.

**Sie plädieren also dazu, die Pflege vollständig in die Hand von großen Konzernen zu geben?**

Nein, sicher nicht. Ich plädiere dafür, dass sich vor allem kleine Häuser oder Einrichtungen, die zu keinem der großen Konzerne gehören, besser vernetzen. Das ist an sich nichts Neues. Viele Einrichtungen sind da schon aktiv, viele allerdings auch nicht. Zum Beispiel kann man einen gemeinsamen Pool an Springern aufbauen und die Leute immer da einsetzen, wo sie gerade gebraucht werden. Dafür muss man seine Abläufe natürlich etwas vereinheitlichen. Oder man bildet Einkaufsgemeinschaften für die Ummengen an Material, die in der Pflege gebraucht werden – von der Kanüle über das Inkontinenzmaterial bis hin zu Blutzuckertests. Da erlebe ich auch häufig, dass man sich in unterschiedlichen Einrichtungen auch noch mal komplett in deren Materialien einarbeiten muss, weil es teilweise so unterschiedlich ist und oft auch von sehr unterschiedlicher Qualität. Mit Einkaufsgemeinschaften könnte man besseres Material und deutlich günstiger einkaufen – und das Personal käme damit auch besser zurecht.

Das alles ist nicht der eine große Wurf, der alle Probleme auf einen Schlag löst, von dem viele träumen. Sondern es sind viele kleine Bausteine, die in Summe einen großen Effekt haben.

**Sie wollen mehr erfahren oder haben Fragen bezüglich Ihrer Einrichtung?**

**Schreiben Sie mir oder rufen Sie mich einfach an.**

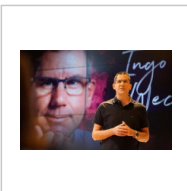
**Ingo Weckermann**

**Dipl. Pflegefachmann**

**Dipl. Ökonom / Medizin (FH)**

**+41 (0) 78 - 216 11 73**

**ingoweckermann@bluewin.ch**



**Beschreibung:** Pflegeexperte Ingo Weckermann im Interview: "Pflegeheime müs...  
**Dateiname:** Bild\_für\_Artikel\_Pflegeexperte\_Ingo\_Weckermann (1).jpeg  
**Bild-URL:** <https://www.lifepr.de/w/AD-SZMM-104>  
**Pixelgröße:** 400x267 px  
**Dateigröße:** 61 kB

*Die Webversion dieser Story finden Sie unter:*

*<https://www.lifepr.de/w/PM-L8H3-988>*

BoxId: 986708 · Kategorie: Gesundheit & Medizin

## **Angstexperte und Coach Ingo Weckermann im Interview „Die Angst vor Spritzen ist meist nur die Spitze eines Eisbergs“.**

**Die Angst vor Spritzen ist weit verbreitet und kann dramatische Konsequenzen haben. Ingo Weckermann erläutert, wann diese Angst zum Problem wird und welche Gründe sie haben kann.**

**Laufenburg, 23.05.2024, Ein bisschen Angst vor dem Piekser haben wir doch alle irgendwie. Ab wann wird das zum Problem?**

Problematisch wird die Angst vor Spritzen dann, wenn man dadurch auf medizinisch notwendige oder sinnvolle Behandlungen verzichtet, also auf die Gabe von Medikamenten, die mit Spritzen verabreicht werden müssen. Dazu gehören auch viele Impfungen. Und das macht es besonders tragisch. Denn Impfungen schützen uns wirkungsvoll vor schweren Erkrankungen, man denke nur an Tetanus. Bevor es diese Impfung gab, war jeder Kratzer potenziell tödlich. Das vergessen wir heute gerne.

**Sie sagen, die Angst vor Spritzen ist nur die Spitze eines Eisbergs. Was bedeutet das konkret?**

Die Trypanophobie, wie die Spritzenangst auch heißt, bedeutet, dass ich Angst vor der Spritze an sich habe. Betroffene entwickeln aber häufig auch eine Angst vor allem, was damit zusammenhängt. Also auch vor dem Arzt, Arztpraxen, Krankenhäusern und so weiter. Im Extremfall

zwingt diese Angst die Betroffenen dazu, praktisch die gesamte medizinische Versorgung abzulehnen. Damit meine ich nicht nur die Schulmedizin, sondern beispielsweise auch Heilpraktiker, die ja in Deutschland auch Spritzen geben dürfen. Für die betroffene Person kann das fatale Konsequenzen haben, weil Krankheiten so nicht mehr behandelt werden können. Und es führt dann auch dazu, dass sich die Betroffenen mehr als andere Sorgen machen, ernsthaft zu erkranken. Denn für sie gibt es ja nach dieser Logik keine Behandlungsmöglichkeit. Das ist ein Riesenverlust an Lebensqualität.

Wir dürfen an der Stelle aber auch nicht vergessen, welche Konsequenzen das für Angehörige haben kann: Stellen Sie sich mal eine Mutter oder einen Vater vor, der auf Grund der eigenen Angst vor Spritzen dem Kind die Impfung verweigert oder bei Erkrankungen zu spät mit dem Kind zum Arzt geht.

**Das hört sich gravierend an. Aber woher kommt diese Angst? Ist da etwas über die Gründe bekannt.**

Dafür gibt es eine ganze Reihe von Gründen. Ein Grund ist sicherlich die Angst vor dem Schmerz beim Stich und der Injektion, bedingt durch schlechte Erfahrungen. Jeder der schon ein paar Mal eine Spritze oder Blut abgenommen bekommen hat, weiß, dass das manchmal echt unangenehm ist. Man muss auch sagen, dass es in der Medizin Menschen gibt, die richtig echt schlecht stechen oder wenig einfühlsam sind. Das kann dann wirklich traumatisierend sein. Ein anderer Grund kann die Erfahrung von Machtlosigkeit oder Hilflosigkeit bei einer Behandlung sein, gerade im Krankenhaus oder bei einer notfallmedizinischen Behandlung.

Ein anderer Grund, sich Spritzen zu verweigern, hängt

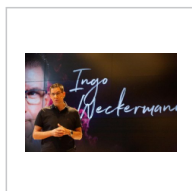
weniger mit dem Stich selbst zusammen, sondern mit einer Angst vor dem verabreichten Medikament. Das ist eine Argumentation, die einem häufig in Impfskeptiker- oder gegnerkreisen begegnet. Diese Angst ist aber nichts neues, sondern sie gibt es seit der ersten Schutzimpfung vor über 200 Jahren.

**Die Gründe für die Spritzenangst sind also sehr vielschichtig. Was kann man da machen, um diese Angst zu bewältigen?**

Zuerst einmal eine gute Nachricht für alle Betroffenen: Gegen den Schmerz beim Stich lässt sich was machen. Da gibt es verschiedene, sehr wirkungsvolle Methoden – das reicht von einer dünneren Injektionsnadel über Methoden der Ablenkung bis hin zu Sprays und Pflastern für eine lokale Betäubung.

Was die eigentliche Angst angeht, so gibt es keine pauschale Antwort. Ich muss dazu auch sagen, dass ich als Coach nur Personen helfe und helfen kann, bei denen keine klinische Störung vorliegt. Wenn ich so etwas vermute, verweise ich diese Personen an einen passenden Arzt. Für eine wirksame Behandlung, also auch ein Coaching, muss man sich die Gründe für die Angst im Einzelnen ansehen. Dann kann man daran arbeiten. Das ist, was ich mit meinen Klienten mache. Das Ziel ist, dass Betroffene lernen mit Ihren Ängsten so umzugehen, dass diese keine negativen Folgen mehr für sie haben.

**Mehr zum Thema und dazu, wie man lernen kann mit der Angst vor Spritzen umzugehen, erfahren Sie unter [ingoweckermann.com/spritzenangst](https://ingoweckermann.com/spritzenangst)**



**Beschreibung:** Ingo Weckermann  
**Dateiname:** PHOTO-2022-10-16-10-20-38.jpg  
**Bild-URL:** <https://www.lifepr.de/w/AD-SUN2-937>  
**Pixelgröße:** 400x267 px  
**Dateigröße:** 64 kB

*Die Webversion dieser Story finden Sie unter:*

*<https://www.lifepr.de/w/PM-L5CK-5C5>*



BoxId: 983070 · Kategorie: Gesundheit & Medizin

## **Angstexperte und Coach Ingo Weckermann über „Warum Zahnärzte für Angstpatienten bei Angst vorm Zahnarzt meist nicht weiterhelfen“.**

**Ingo Weckermann hilft Menschen dabei, Ängste zu überwinden. Dentalphobie haben viele, manche so sehr, dass sie nicht zum Zahnarzt gehen – mit allen Konsequenzen. Ingo Weckermann erläutert, warum ein Coaching dafür oft die beste Lösung ist.**

**Laufenburg, 23.04.2024, Die Angst vor dem Zahnarzt kennt man. Wie groß ist das Problem und was bedeutet das für die Betroffenen?**

Gerne zum Zahnarzt gehen wohl nur die wenigsten. Wie viele Menschen so sehr Angst vor dem Zahnarztbesuch haben, dass sie nur selten oder nie zum Zahnarzt gehen, ist unklar. Wer so viel Angst vor dem Zahnarzt hat, redet da natürlich auch nicht drüber. Für die Betroffenen ist diese Angst schlimm, genauso wie die Konsequenzen. Das sind nicht nur medizinische, wie unbehandelte Karies oder oft chronische Entzündungen im Mundraum, sondern diese Angst hat auch immense soziale Konsequenzen. Denn wer Mundgeruch oder verfaulte Zähne hat, vermeidet oft soziale Kontakte und zieht sich immer mehr zurück. Da besteht dann oft über Jahre ein immenser Leidensdruck.

**Es gibt ja Zahnärzte, die sich auf Angstpatienten spezialisiert haben. Das wäre ja die naheliegendste**

## **Anlaufstelle. Aber warum ist das nicht unbedingt die beste Anlaufstelle?**

Dass es diese Zahnärzte gibt, ist an sich erfreulich. Aber Zahnärzte sind, wie es der Name schon sagt, Spezialisten für Zähne. Wenn diese Ärzte nicht gerade eine Zusatzausbildung haben, ist der Ansatz dieser Praxen meist, den Zahnarztbesuch möglichst angenehm zu machen. Da gibt es dann Musik während der Behandlung, schöne Bilder in der Praxis, angenehme Farben und Düfte. Das schadet sicher nicht, aber packt nicht die eigentliche Angst an der Wurzel. Das erlebe ich immer wieder: Klienten kommen zu mir, die es irgendwie geschafft haben, eine Behandlung in einer solchen Praxis durchzustehen, aber die eigentliche Angst ist immer noch da. Und die muss weg. Die sitzt irgendwo tief drinnen und da kommt man mit nur einer angenehmen Umgebung in der Praxis nicht ran.

## **Das geht ja tief in die Psyche. Wäre man da bei einem Psychiater nicht besser aufgehoben?**

Das ist eine berechtigte Frage, auf die es keine klare Antwort gibt. Zuerst einmal: Nur weil man Angst vor dem Zahnarzt hat, ist man nicht psychisch krank. Es kommt aber gar nicht so selten vor, dass die Angst vor dem Zahnarzt nur Teil einer organischen psychischen Erkrankung ist. Ich bin aber Coach und kein Arzt. Wenn ich einen solchen Verdacht habe, lege ich diesen Menschen nahe, sich um Hilfe bei einem Psychiater zu bemühen. Da kann ich dann vielleicht zu einem späteren Zeitpunkt bei der Angst vor dem Zahnarzt unterstützen. Wenn aber „nur“ die Angst vor dem Zahnarzt das eigentliche Problem ist, dann hat ein Coaching den großen Vorteil, dass man nicht diese langen Wartezeiten wie im Gesundheitssektor hat. Man kommt schneller dran und ist



meist auch schneller fertig. Das Ganze ist niedrighschwellig und lösungsorientiert.

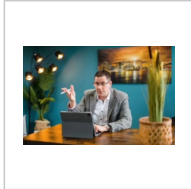
**Wie läuft das dann bei Ihnen ab? Was muss man sich unter einem Coaching dazu vorstellen?**

Das Coaching läuft im Regelfall als wöchentliches Online-Treffen mit jeweils 90 Minuten. Online einfach deshalb, weil man sich die Fahrerei spart und das Coaching so deutlich besser in den Alltag integrieren kann. Es hat sich gezeigt, dass meist zehn Wochen reichen. Ganz grob gesagt finden wir dabei in Gesprächen heraus, wo diese Angst eigentlich herkommt und machen uns dann daran, Lösungen zu finden. Das Ziel ist, dass die Person angstfrei zum Zahnarzt gehen kann.

**Wie sind die Erfolgsaussichten?**

Man kann nie allen helfen. Aber meine Erfahrung ist, dass es gut hilft. Das sehe ich an den Rückmeldungen und den Weiterempfehlungen. Das Schöne an einem Coaching ist ja auch, dass man dabei nicht irgendwie geheilt wird, sondern man lernt mit seinen Ängsten umzugehen. Es ist eine Hilfe zur Selbsthilfe: Man lernt, mit den Ängsten umzugehen und Lösungsstrategien für sich zu entwickeln. Das ist etwas, was man auf jede Lebenslage anwenden kann.

**Mehr zum Thema und dazu, wie man sich von der Angst vor dem Zahnarzt befreien kann, erfahren Sie unter [ingoweckermann.com/zahnarztangst/](http://ingoweckermann.com/zahnarztangst/)**



**Beschreibung:** Ingo Weckermann  
**Dateiname:** Ingo\_Weckermann (1).jpg  
**Bild-URL:** <https://www.lifepr.de/w/AD-QJ9U-944>  
**Pixelgröße:** 400x267 px  
**Dateigröße:** 75 kB

*Die Webversion dieser Story finden Sie unter:  
<https://www.lifepr.de/w/PM-L2JI-BC9>*



BoxId: 962446 · Kategorie: Gesundheit & Medizin

## **Der Experte für ein unbeschwertes und erfülltes Leben: Mit Ingo Weckermann lernen, Ängste loszulassen**

**Sich nicht mehr aufhalten lassen von der eigenen Angst und sein eigenes Potenzial leben: Ingo Weckermann unterstützt seine Coachees auf genau diesem Weg.**

**Laufenburg, 05.10.2023**, Egal ob wir es wollen oder nicht, jeder von uns kennt das ungute, beklemmende Gefühl einer Angst, die so tief in uns sitzt, dass sie immer wieder hochkommt. Insbesondere in Situationen, in denen wir sie überhaupt nicht gebrauchen können: Beim Zahnarzt, Blutabnehmen, im Flugzeug oder der wichtigen Präsentation vor unserem Chef und der gesamten Abteilung.

**Früher haben uns Ängste geschützt, heute limitieren sie uns**

Ängste sind tief in unserem Unterbewusstsein verankert und haben uns in Urzeiten vor Gefahren geschützt. Heute aber müssen wir nicht mehr vor dem Säbelzahn tiger fliehen oder unsere Höhle vor Eindringlingen schützen. Im Gegenteil, Ängste sind eher hinderlich, um ein erfülltes und erfolgreiches Leben zu führen und halten uns gefangen in unserer Komfortzone. "Bei manchen Menschen sitzen die Ängste so tief, dass sie nicht in der Lage sind, ein erfülltes, glückliches Leben zu führen." so Ingo Weckermann, Angstfrei-Coach und Experte im Umgang mit Spritzenangst. Er hat es sich zur Aufgabe gemacht, so viele Menschen wie möglich von ihrer



Angst zu befreien und ihnen zu helfen, ihr Potenzial zu entdecken. In seinem 1:1 Coaching-Programm geht er auf die Ängste seiner Coachees ein und erstellt ihnen einen individuellen 3-Monats-Plan, um die Angst ganzheitlich zu heilen und zu helfen, das eigene Potenzial zu entfalten. “Keiner hat es verdient, in Angst zu leben.”

Seit über 30 Jahren ist Ingo Weckermann als Pfleger im Gesundheitswesen tätig und hat schon so manch einem Angstpatienten geholfen. Doch während der Corona-Pandemie ist ihm erst so richtig bewusst geworden, wie viele Menschen starke Angst vor Arztbesuchen haben und an Trypanophobie (Spritzenangst) leiden.

### **Die Angst an der Wurzel packen und nachhaltig auflösen**

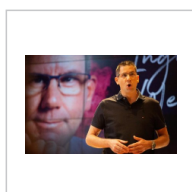
Mithilfe der Angstfrei-Methode, die Ingo Weckermann basierend auf seiner langjährigen Erfahrung selbst entwickelt hat, können tiefgehende Ängste in wenigen Sitzungen aufgelöst werden. Sein Ansatz ist ganzheitlich, da er mit seinen Coachees daran arbeitet, die Angst an der Wurzel zu packen und ihren wahren Ursprung zu finden. Denn meistens ist mit der Angst ein einschneidendes, traumatisches Erlebnis verbunden, das erst verarbeitet werden muss, um danach auch die Angst auflösen zu können.

Ingo Weckermann nutzt in seinen Coachings die EMDR-Methode in Kombination mit der Kraft der Musik, deren Wirksamkeit bereits wissenschaftlich bestätigt ist. Während der Sitzungen werden beide Gehirnhälften stimuliert, so wird die Verarbeitung der belastenden Ereignisse in allen Gehirnarealen angeregt und gleichzeitig wird der Coachee zu neuen, positiven Gefühlen, Gedanken und Glaubenssätzen befähigt, die die Angst quasi “überschreiben”. In diesem

transformativen Prozess können die Coaching-Teilnehmer:innen, Blockaden und negative Glaubenssätze auflösen, sich ihren alten Gedankenmustern stellen, loslassen und in neue, positive Glaubenssätze umwandeln. Ingo Weckermann vergleicht diesen Ansatz auch gern mit Gartenarbeit: Wenn man das Unkraut in seinem Garten immer nur abpflückt oder abreißt, ohne die eigentliche Wurzel zu entfernen, wird es immer und immer wieder nachwachsen. Sobald man das Unkraut aber an der Wurzel beseitigt, kann es nicht mehr nachwachsen. Genau so ist es mit der Angst auch.

Mit dieser Methode hat Ingo Weckermann bereits vielen Menschen in ein unbeschwertes, erfülltes Leben geholfen. Genauso groß sind seine Zukunftspläne: Er möchte sein Angstfrei-Coaching nach ganz Europa bringen und damit eine richtige Bewegung der Unbeschwertheit und Lebensfreude erreichen. Wenn du dabei sein willst und nichts von Ingo Weckermann verpassen möchtest, besuch hier seine Website: <https://ingoweckermann.com/>

Wir danken Ingo Weckermann für das spannende Gespräch und ermutigen euch, seine Angstfrei-Bewegung zu unterstützen und euch euren Ängsten zu stellen, um euer volles Potenzial leben zu können.



**Beschreibung:** Mit Ingo Weckermann lernen, Ängste loszulassen  
**Dateiname:** 5dbf4f09-939b-4d8f-aa6d-5baf539c86e3.JPG  
**Bild-URL:** <https://www.lifep.de/w/AD-RYZ3-2FE>  
**Pixelgröße:** 400x267 px  
**Dateigröße:** 67 kB

*Die Webversion dieser Story finden Sie unter:  
<https://www.lifep.de/w/PM-KMMM-718>*



BoxId: 952516 · Kategorie: Gesundheit & Medizin

## **Die Angstfrei-Methode: Ängste überwinden durch innovative Transformation**

**Mental Coach Ingo Weckermann hilft Menschen  
mit der Angstfrei-Methode, Ängste zu überwinden  
und mentale Blockaden zu lösen**

**Laufenburg, 04.07.2023**, Ein Mann, der sich mutig aus 1000 Metern Höhe in die Tiefe stürzt, leidet unter panischer Angst vor einem Zahnarztbesuch. Was wie ein Widerspruch scheint, ist für viele Menschen Realität. Ängste beeinträchtigen das Leben zahlreicher Personen und manifestieren sich in vielfältigen Formen.

Die Angst vor engen Räumen etwa betrifft jeden achten Deutschen. Fahrstuhlfahrten können für sie zur Tortur werden. Noch häufiger ist die Angst vor Spritzen. Jeder sechste im deutschsprachigen Raum leidet daran. Nächte ohne Schlaf aus Sorge vor dem nächsten Arztbesuch sind die Folge.

Dabei sind es eben diese unterschiedlichen Ängste, die viele Menschen in bestimmten Lebenssituationen vor enorme Herausforderungen stellen und ihre Leben negativ beeinflussen können.

### **Ängste sind verklemmte Schubladen**

Die Angstfrei-Methode von Ingo Weckermann bietet hier eine Möglichkeit, Menschen zu unterstützen, ihre Ängste ein für alle Mal zu überwinden. Nach drei Jahrzehnten als Krankenpfleger beobachtete er während der Pandemie, dass



viele Menschen Angst vor Spritzen haben und wie stark sie leiden. Schon lange vor dem Arzttermin fühlen sie sich unwohl und waren nervös. Einige gingen sogar so weit, den Termin gänzlich abzusagen – mit teilweise negativen Folgen.

Durch neuropsychologische Ansätze will der Mental Coach diesen Menschen helfen, Blockaden im eigenen Denken aufzulösen und somit die wahre Ursache der Angst zu beheben.

Die Idee dahinter erklärt er mit einer Schubladentheorie: „In unserem Unterbewusstsein sind alle Erfahrungen und Erlebnisse gespeichert. Manchmal klemmen Schubladen, weil Erlebnisse nicht richtig verarbeitet wurden. Durch die Angstfrei-Methode werden die verklemmten Schubladen herausgenommen und die zugrundeliegenden Themen aufgelöst.“

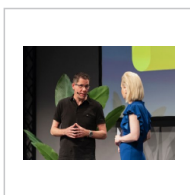
### **Methode bereits tausendfach bewährt**

Ein Beispiel für den Erfolg der Methode ist eine junge Frau, die unter Spritzenangst litt. Kennengelernt hat Ingo Weckermann sie im Impfzentrum. Dort hat er die Auswirkungen ihrer Spritzenangst hautnah miterlebt und erkannt, dass Handlungsbedarf besteht. Gemeinsam konnten sie die Angst der jungen Frau innerhalb von drei Sitzungen überwinden.

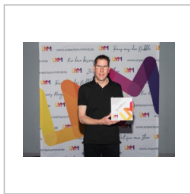
Eine andere Erfahrung zeigt, dass eine Frau ihre Flugangst bewältigen konnte. Auch hier hat Ingo Weckermann geholfen, die wahre Ursache – eine schwere Geburt und Wochenbettdepressionen – zu verarbeiten.

Als Experte für Ängste hat er mit der Angstfrei-Methode

unzähligen Menschen geholfen, ihre Ängste zu überwinden, indem er lange zurück liegende Blockaden für immer aufgelöst hat. „Für viele Menschen bedeutet das, dass sie endlich ein sorgenfreies Leben führen können und zum Beispiel unbeschwert zum Arzt gehen oder in ein Flugzeug steigen können.



**Beschreibung:** Die Angstfrei-Methode: Ängste überwinden durch innovative Tr...  
**Dateiname:** UYM\_Leipzig\_0559\_\_1\_.jpg  
**Bild-URL:** <https://www.lifepr.de/w/AD-RLZE-88F>  
**Pixelgröße:** 400x289 px  
**Dateigröße:** 91 kB



**Beschreibung:** Die Angstfrei-Methode: Ängste überwinden durch innovative Tr...  
**Dateiname:** UYM\_Leipzig\_0671\_\_1\_.jpg  
**Bild-URL:** <https://www.lifepr.de/w/AD-RLZF-BDC>  
**Pixelgröße:** 400x289 px  
**Dateigröße:** 94 kB

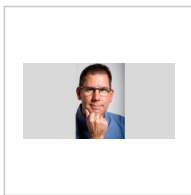
*Die Webversion dieser Story finden Sie unter:  
<https://www.lifepr.de/w/PM-KEYS-0F9>*

BoxId: 943906 · Kategorie: Gesundheit & Medizin

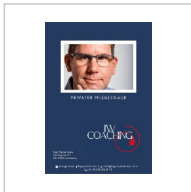
## Wenn der Mensch zu vereinsamen droht

**Laufenburg, 27.04.2023**, Sicher ist es sicherlich ist Ihnen auch schon aufgefallen, wie viele Menschen im Alter alleine sind und alleine werden die Kinder sind aus dem Haus die Enkel haben keine Zeit, das der Alltag Bericht über einen zusammen man hat keine Motivation mehr sich nach draussen zu zeigen, vielleicht noch zum Einkaufen aber Freizeitaktivitäten fallen weg, werden immer weniger, wenn man dann noch einige das ein oder andere Gebrechen hat es vielleicht im Rollstuhl gebunden hat Diabetes hat andere Erkrankung dann macht das ganze nicht einfacher und selbst und diese ganzen Dinge sind mir immer wieder aufgefallen in den langen 30 Jahren in der Pflege in Pflegeheim und Spitälern und das hat mich dazu bewogen daran, etwas zu ändern ich habe den Privaten-Pflegecoach [www.privater-pflegecoach.com](http://www.privater-pflegecoach.com) ins Leben gerufen in dem ich mich ähnlich eine ambulante oder Spitex Organisation wie man es in der Schweiz nennt, die sich um den Patienten den Klientin / Klientin den Menschen an sich kümmert, vielleicht 1 Stunde, vielleicht 2 Stunden am Tag und einfach ein bisschen Lebensfreude zu geben kleine Handreichung zu machen das kontrollieren oder dass schauen, ob die Medikamente richtig eingenommen wurden, vielleicht ein Blutzucker Test machen vielleicht eine Insulingabe, mal den Blutdruck messen, oder nur die Hand auflegen und einfach mal da sein für die Menschen und hören, was er zu sagen hat und ich habe gemerkt, dass diese kleinen wenigen Gästen schon ausreichen, dass der Mensch sich wieder geschätzt und gut aufgehoben fühlt es dürfen auch kleine Ausflüge stattfinden

das man mal wieder unter Menschen kommt vielleicht mal gemeinsam ins Café gehen eine Ausstellung besuchen ins Kino gehen oder einfach mal ein bisschen spazieren gehen in der Natur.



**Beschreibung:** Ingo Weckermann  
**Dateiname:** 423739.jpg  
**Bild-URL:** <https://www.lifepr.de/w/AD-QD42-28F>  
**Pixelgröße:** 400x192 px  
**Dateigröße:** 113 kB



**Beschreibung:** [PDF] Privater Pflegecoach  
**Dateiname:** Privater\_Pflegecoach\_.pdf  
**Bild-URL:** <https://www.lifepr.de/w/AD-R9B3-DDF>  
**Pixelgröße:** 226x320 px  
**Dateigröße:** 2 MB

*Die Webversion dieser Story finden Sie unter:  
<https://www.lifepr.de/w/PM-K8BM-844>*

BoxId: 941579 · Kategorie: Gesundheit & Medizin

## **Patienten und Bewohnercoach**

### **Chancen und Wachstum für Menschen in Pflegeheimen**

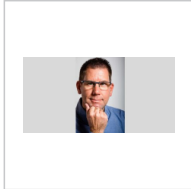
**Laufenburg, 12.04.2023**, Geschätzte Leser und Leserinnen

Neben dem Pflegeberuf bin ich seit 2018 als **Angstfreicoach** tätig. Ich vermittele die Werte, dass Menschen sich auf den Weg machen, sich von der Angst zu befreien, bereits verschiedene Artikel in diesem Portal verfasst, wo ich insbesondere über die Spritzenangst gesprochen habe. Natürlich ist die Angst vor Spritzen nur eine Auswirkung, die sich zeigt, sowie Flugangst, Spinnenphobie oder weitere Ängste. Doch der Ursprung dazu liegt meist in der Tiefe des Unterbewusstseins, was oft auch Auswirkungen auf die Psyche oder den Körper mit sich zieht. Generell möchte ich die Menschen darin begleiten, sich ihren Ängsten und Traumata zu stellen. Während meiner Arbeit als **Pflegfachmann HF** im Pflegeheim ist mir aufgefallen, dass viele der Bewohner emotional abgeschottet sind und irgendwie die Lebensfreude verloren haben. Sie warten täglich auf ihre Medikamente, um so einigermaßen durch den Tag, oder die Nacht zu kommen. Durch das individuelle Abklären der Schmerz- und Emotionensempfinden mit einer Schmerz oder Emotionensskala können gegebenenfalls sogar die Medikation angepasst werden. Das beschäftigt mich persönlich und ich sehe auch einen Mehrwert darin, dass die Feedbackgespräche mit den Ärzten, Psychotherapeuten, und dem Hausarzt verbessert wurden durch die bewusste Gesprächsführung in der Tagesgestaltung mit den Bewohnern. Es ist doch ein wichtiger Lebensabschnitt der Bewohner, welche dadurch noch individueller betreut werden



kann. Auch Humor und vielleicht mal Unterhaltung darf nicht zu kurz kommen, was in der aktuellen schnellen Zeit in den Pflegeheimen einfach aufgrund fehlender Ressourcen kaum zu leiden ist. Das belastet schlussendlich sowohl Bewohner als auch Mitarbeitende. Ich vertrete die Meinung, dass wenn die Bewohner zufriedener und sind, es auch für den Mitarbeiter mehr Freude bereitet. Während dem ich nun lange in solchen Einrichtungen gearbeitet habe, wurde mir immer bewusster, welche Chancen es für Bewohner, Mitarbeiter und nicht zuletzt auch für das Pflegeheim hat, wenn die Bewohner durch einen sogenannten Bewohner-Coach betreut werden könnten. Mir liegen die Bewohner sehr am Herzen und ich habe täglich gesehen, wie es ihnen geht, nahm dabei oft wahr, dass sie gerne mehr Zeit mit uns hätten. Nach meinem Mitwirken gehen Sie täglich besser mit den Situationen um. Was grundsätzlich auch bedeutet, dass es weniger Personalfluktuations, mehr Stabilität, und bessere Energie gibt. Die Zusammenarbeit untereinander und mit dem Bewohner kann so verbessert werden. **Als Pflegefachmann HF und Bewohnercoach** kann ich sowohl die Gespräche führen, als auch direkt auf Situationen reagieren und ggf. Reserve Medikamente verabreichen, weil ich die Kompetenz und die Befugnis habe als HF, ohne dass extra wieder jemand aus der Pflege geholt werden muss.

Meine Vision ist es in den kommenden Jahren, dass in allen Pflegeheimen ein Patientencoach vs. Bewohnercoach verfügbar ist. Mir ist bewusst, dass dies ein Ansatz ist, wo noch nicht überall thematisiert wird. Doch ich bin fest davon überzeugt, dass wenn die Bewohner glücklich und ruhiger und gelassener sind, auch die Mitarbeiter (wieder) mehr Freude an der Arbeit haben.



**Beschreibung:** Ingo Weckermann  
**Dateiname:** 423739.png  
**Bild-URL:** <https://www.lifepr.de/w/AD-QD42-28F>  
**Pixelgröße:** 400x192 px  
**Dateigröße:** 113 kB

*Die Webversion dieser Story finden Sie unter:  
<https://www.lifepr.de/w/PM-K6IZ-444>*



BoxId: 928450 · Kategorie: Gesundheit & Medizin

## **Keine Angst vor dem Stich!**

**Laufenburg, 13.12.2022, Wenn Patienten unter einer Nadelphobie leiden, löst ein Arztbesuch oft psychischen Stress aus. Coach Ingo Weckermann hat sich speziell dieser Thematik angenommen und gibt den Behandlern Tipps, wie sie den Besuch in der Arztpraxis für betroffene Patienten angenehmer gestalten können. Via Online-Coaching kann konkret geholfen werden.**

Die Nadelphobie zählt nach der internationalen statistischen Klassifikation zu den spezifischen isolierten Phobien und ist nicht selten. Drei bis fünf Prozent der Bevölkerung leiden vermutlich darunter, doch die Dunkelziffer dürfte deutlich höher sein, da viele es nicht wissen. Aufgrund der Angst vor Nadeln und Spritzen verzichten Patienten häufig auf Arztbesuche oder notwendige Therapien und stehen damit ihrer Gesundheitsvorsorge selbst im Wege. Oft werden sogar medizinische Behandlungen verweigert.

Eine dahingehende Nadelphobie kann situationsbedingte Probleme wie psychische Belastungen, Unverständnis im Umfeld, eine eingeschränkte Reisefreiheit sowie einen geringeren Gesundheitsschutz nach sich ziehen. Dadurch können Schwierigkeiten im Alltag entstehen, wodurch Betroffene sich selbst in Stresssituationen manövrieren oder den Gang in eine Arztpraxis gänzlich vermeiden. Manchmal sind es traumatische Ereignisse, die eine Nadelphobie ausgelöst haben und Betroffenen womöglich gar nicht bewusst sind. Die gute Nachricht: Eine Nadelphobie kann therapiert werden.



## **Aufklärung kann helfen**

Aus bereits lang vergangenen Zeiten können Erlebnisse bestehen, die das Unterbewusstsein verdrängt und sich als Nadelphobie bemerkbar machen. Häufig sind für Betroffene zunächst die Zusammenhänge nicht nachvollziehbar, da jene Ereignisse und Erlebnisse aus dem bewussten Erleben verdrängt wurden und sich als Ängste, wie eine Nadelphobie, manifestiert haben. Bereits die Aufklärung darüber schafft für Betroffene zumindest etwas Klarheit, dass nicht immer direkt das sogenannte Metathema, also das Kernthema, in den Vordergrund tritt, sondern es werden sogenannte Alibi-Symptome vorgeschoben. Ein Coaching ersetzt zwar keine Psychotherapie, kann aber ein erster effektiver Schritt zur Linderung der Phobie sein. Bei einem Coaching werden zudem keine verhaltenanalytischen Gespräche geführt, sondern Betroffene werden beraten, um Arztbesuche wieder angstfrei wahrnehmen zu können und zu einem gesunden Leben ohne Nadelphobie zu finden.

In mehrwöchigen Online-Coachings, meist zehn Meetings, werden via Zoom Traumata eruiert, thematisiert und konfrontiert. Die Trypanophobie, die Spritzenangst, fungiert als Notsignal, das meist nur vorgeschoben ist. Im Coaching-Gespräch kann das dahinterliegende Problem herausgefunden und oft auch aufgelöst werden.

## **Gesundheitsfördernde Augenbewegungen**

Verwendet wird im Coaching die Methode des Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR). Sie wird zur Behandlung einer posttraumatischen Belastungsstörung eingesetzt. EMDR wurde bereits wissenschaftlich erforscht, jedoch liegen noch keine eindeutigen Ergebnisse bezüglich



der Wirksamkeit vor. Anders als bei einer Gesprächstherapie wird durch gezielte Augenbewegungen ein innerlicher Prozess in Gang gesetzt, der die neuronalen Bahnen im Gehirn dazu anregt, traumatische Erlebnisse zu verarbeiten sowie kognitiv und emotional neu zu bewerten. Aktivierung und Synchronisation werden durch eine bilaterale Stimulierung der beiden Gehirnhälften erzielt. EMDR-Augenbewegungen sorgen dafür, dass die beiden Gehirnhälften miteinander kommunizieren und dass sich Bilder aus der Vergangenheit ergeben. Sobald das Problem selbst zum Thema wird, kann es sich im Unterbewusstsein auflösen und die Spritzenangst verliert ihre Relevanz.

*Die Webversion dieser Story finden Sie unter:  
<https://www.lifepre.de/w/PM-JWEA-53F>*



**Wichtiger Hinweis:**

Für die oben stehenden Inhalte ist allein der jeweils angegebene Herausgeber (siehe Firmeninfo) verantwortlich. Dieser ist in der Regel auch Urheber der Presstexte, sowie der angehängten Bild-, Ton und Informationsmaterialien. Die unn | UNITED NEWS NETWORK GmbH übernimmt keine Haftung für die Korrektheit oder Vollständigkeit der dargestellten Informationen. Auch bei Übertragungsfehlern oder anderen Störungen haftet sie nur im Fall von Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit. Die Nutzung von hier archivierten Informationen zur Eigeninformation und redaktionellen Weiterverarbeitung ist in der Regel kostenfrei. Bitte klären Sie vor einer Weiterverwendung urheberrechtliche Fragen mit dem angegebenen Herausgeber. Bei Veröffentlichung senden Sie bitte ein Belegexemplar an [service@lifepn.de](mailto:service@lifepn.de). Eine systematische Speicherung dieser Daten sowie die Verwendung auch von Teilen dieses Datenbankwerks sind nur mit schriftlicher Genehmigung durch die unn | UNITED NEWS NETWORK GmbH gestattet.