

Inhalt

Vorwort	9
Einführung	13

Teil I Grundlagen

1 Eine Kiste für Vater: Gesundheitsfürsorge und Pflegeheime	19
2 Von innen nach außen: der Zusammenhang zwischen Geist-Körper und achtsamen Übungen	37
3 Klopf, Klopf: komplementäre und alternative Medizin	65

Teil II Praktische Anwendung der achtsamkeitsbasierten Altenpflege für betreuungsbedürftige Senioren

4 Der Klang einer klatschenden Hand: Altenpflege mit Achtsamkeit	85
5 Stellen Sie sich vor: Altenpflege mit Achtsamkeit für gebrechliche Senioren im Pflegeheim	97

6	Vom Kopf ins Herz: Altenpflege mit Achtsamkeit für Bewohner mit Demenz	119
7	Ich muss durch die Tür gehen: Altenpflege mit Achtsamkeit für isolierte Senioren und bei Palliativpflege	137
8	Tanzen Sie, als ob niemand Sie beobachten würde: Altenpflege mit Achtsamkeit und Kreativität	155

Teil III Pflegekräfte

9	Wer kümmert sich um uns? Ein Überblick für Pflegekräfte	173
10	Wellen reiten: Altenpflege mit Achtsamkeit für pflegende Angehörige	189
11	Lernen, mich um mich selbst zu kümmern: ein siebenwöchiger Achtsamkeitskurs für Altenpflege	213
12	Einführung in Stressbewältigung für professionelle Pflegekräfte: ein einstündiger Kurs und andere Angebote für Heimangestellte	229

Teil IV Schlussfolgerungen

13 Unter Tigern	249
-----------------	-----

Teil V Anhang

Yoga in der Altenpflege mit Achtsamkeit	263
Geführte Meditationen	275
Aromatherapie	283
Vorschläge für eine kurze Sitzung zur Stressbewältigung	289
Arbeitsblätter zu Stressbewältigung für professionelle Pflegekräfte	291
Ausgewählte Bibliografie und Webseiten	301
Danksagung	311