

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 Heimgestellte | 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 |