

# Inhalt

<b>Einleitung</b> . . . . .	4
<b>Plötzlich pflegende Angehörige</b> . . . . .	7
Die große Herausforderung: zu Hause pflegen . . . . .	7
<b>Schritt für Schritt in ein neues Leben</b> . . . . .	23
Die erste Säule: Gute Vorbereitung und Planung . . . . .	24
Die zweite Säule: Unterstützung . . . . .	28
Veränderung als Chance erkennen . . . . .	32
<b>Die Kraft der Achtsamkeit</b> . . . . .	36
Achtsamkeit: ein Anker in stürmischer See . . . . .	36
Achtsamkeit im Alltag . . . . .	39
Mehr Wohlbefinden durch richtiges Atmen . . . . .	44
<b>Achtsamkeit im Pflegealltag einsetzen</b> . . . . .	47
Achtsame Kommunikation . . . . .	47
Achtsam bleiben in Stresssituationen . . . . .	50
Negative Glaubenssätze . . . . .	57
The Work: Eine Anleitung für Inneren Frieden und zur Konfliktlösung. . . . .	63
<b>Achtsamkeitsinseln im Alltag</b> . . . . .	66
Kleine Veränderungen mit großer Wirkung . . . . .	66
Kurze Achtsamkeitsübungen von einer bis fünf Minuten . . . . .	69
Achtsamkeitsübungen von zehn Minuten bis hin zu einer Stunde . . . . .	74
Längere Achtsamkeitsauszeiten . . . . .	81

<b>Stark gegen Stress mit Achtsamkeit und Selbstfürsorge</b>	86
Stress erkennen und bewältigen	87
Maßnahmen zur Reduzierung der Stressbelastung in der Pflege	99
Auszeit ohne schlechtes Gewissen	105
Loslassen, Akzeptanz und Hilfe annehmen	112
Trotz Belastung gesund bleiben	115
<b>Miteinander und gestärkt durch den Tag</b>	122
Schöne Momente miteinander erleben	123
Die Kraft unserer Sinne anregen und fördern	126
Die Sinne stärken	130
In Kontakt bleiben durch wertschätzende Kommunikation	139
Ein Mutmacher-Interview mit Barbara Jurowski – Tochter und pflegende Angehörige	142
<b>Infoteil: Basiswissen Demenz</b>	149
Was ist Demenz?	150
Formen der Demenz	151
Diagnose Demenz	155
Demenz ist nicht gleich Demenz	158
<b>Infoteil: Finanzielle Unterstützungen und Entlastungsangebote</b>	162
Praktische Tipps für finanzielle Unterstützung	163
<b>Infoteil: Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht</b>	164
Der Notfallordner	169
<b>Zu guter Letzt</b>	171
<b>Danksagung</b>	173
<b>Infos, Empfehlungen und Tipps</b>	175