

INHALT

Einleitung	8
1 Spiritualität – nichts spezifisch christliches	11
1.1 Spiritualität und Gesundheit	12
1.2 Spiritualität und Gesellschaft	13
1.3 Spiritualität im Alltag	16
2 Die erste wichtige spirituelle Ressource: Das Innehalten	19
2.1 Anke und der Stress	19
2.2 Innen Halt suchen	19
2.3 Übung – Bewusstes Innehalten	23
3 Die zweite spirituelle Ressource: Die Achtsamkeit	24
3.1 Ein ganz normaler Arbeitstag in der Pflege	24
3.2 Anschauen, was ist	25
3.3 Übung – Achtsam werden	26
4 Vom Nutzen der spirituellen Ressourcen	28
4.1 Der Pflegealltag – von Krisen und Kraftquellen	28
4.1.1 Petra in der Krise	28
4.1.2 Die Krise als Chance	31
4.1.3 Übung 1 – Krisen annehmen	33
4.1.4 Übung 2 – Krisen aktiv angehen	33
4.2 Ständig unter Strom – der Kampf gegen die Uhr	35
4.2.1 Martas Kampf	35
4.2.2 Im richtigen Takt – von Hirnfrequenzen und Entspannung	36
4.2.3 Übung – Frequenzbereiche regeln	38
4.2.4 Rituale – Ankerplätze der Seele	39
4.2.5 Übung – Rituale finden	40
4.2.6 Rituale als Unterbrechung des Alltags	41
4.2.7 Übung – Unterbrechungen des Alltags finden	44
4.3 Pflege bis 67? – Vom Sinn der Selbstpflege	45
4.3.1 Unsere Grundbedürfnisse	47

4.3.2	Spirituelle Ressource: Das konzentrierte Tun	48
4.3.3	Übung – Was bereitet Ihnen wirklich Freude?	49
4.4	Mein Körper – mehr als nur ein Arbeitsgerät	51
4.4.1	Sandra funktioniert	51
4.4.2	Spirituelle Ressource: Atmen	53
4.4.3	Übung – eine Unze Praxis	53
4.5	Freizeit, Familie, Beruf – Darf's ein bisschen mehr sein?	57
4.5.1	Inge sagt immer »Ja«	57
4.5.2	Von Antreiben und Erlaubern	58
4.5.3	Spirituelle Ressource: sich selbst die Erlaubnis geben	64
4.5.4	Übung – Setzen Sie Ich-Zeiten	66
4.5.5	Übung – Überprüfen Sie Ihr Ego	66
4.6	Eigenlob stimmt! Das Recht auf die eigene Persönlichkeit	66
4.6.1	Julias Angst	66
4.6.2	Spirituelle Ressource: Introversion	67
4.6.3	Übung – Die eigene Stärken kennenlernen	69
4.6.4	Übung – Mit der Angst leben	71
4.6.5	Übung – »Was will ich jetzt gerade«	73
4.7	Der Umgang mit Leiden	74
4.7.1	Gundula und Norbert	74
4.7.2	Spirituelle Ressource: Empathie	75
4.7.3	Übung – Empathisch werden	77
4.7.4	Fatimas Problem	77
4.7.5	Hans und die Zigarettenpause	80
4.7.6	Übung – sich ergreifen lassen	81
4.7.7	Jennifer und Jesus am Kreuz	81
4.7.8	Spirituelle Ressource: Glauben	82
4.7.9	Übung – seinen inneren Kern erfahren	83
4.8	Der Umgang mit dem Tod	84
4.8.1	Marie lässt los	84
4.8.2	Carmen und der Tod	85
4.8.3	Der Tod als Übergang	86
4.8.4	Spirituelle Ressource: Vertrauen	87
4.8.5	Übung – die Vertrauensskala	88
4.8.6	Übung – Vertrauen erkennen	89
4.8.7	Glauben heißt Vertrauen	90

4.9	Spiritualität to go – So werden Sie mobil	91
4.9.1	Anke und die Topfblume	92
4.9.2	Übung – Spiritualität mit allen Sinnen	93
4.9.3	Spiritualität – ein lebenslanger Begleiter	94
5	Das Team in der Pflege – eine spirituelle Herausforderung ..	97
5.1	Ihre Kollegen: alles echte Charaktertypen	97
5.1.1	Die Perfektionistin	98
5.1.2	Die Verbissene	99
5.1.3	Die Eilige	100
5.1.4	Die Ungerührte	101
5.1.5	Die Vielgeliebte	102
5.2	Die drei wichtigsten spirituellen Ressourcen fürs Team: Achtsamkeit, Vertrauen und Rituale	103
5.2.1	Achtsamkeit im Team	103
5.2.2	Übung – die drei sokratischen Siebe	105
5.2.3	Übung – auf den Gong lauschen	106
5.2.4	Vertrauen im Team	106
5.2.5	Übung – Was Ihr Team so alles kann	110
5.2.6	Rituale fürs Team	110
5.2.7	Übung – Entwerfen Sie ein Teamritual	112
6	Salutogenese – bitte bleiben Sie gesund!	113
6.1	Übung – der Kohärenz-Fragebogen	115
6.2	Übung – Ihre Ressourcen	118
6.3	Übung – Team-Ressourcen	119
7	Spirituelle Ressourcen – Zehn Tipps für jeden Tag	120
	Nachwort	125
	Glossar	128
	Literatur	131
	Register	134