

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1. Pflege – eine ganz besondere Tätigkeit	11
Was bedeutet Stress?	13
Bitte klopfen!	15
Warum ist explizit Ihre Berufsgruppe angesprochen? ..	16
Pflege, eine weibliche Domäne	16
2. Historische Wurzeln für den Stress in der Pflege	18
3. Soziologische Wurzeln für den Stress in der Pflege ..	28
4. Krankenpflege: Ein Berufsbild unter Stress	31
5. Warum nun aber Klopfen?	35
6. Wissenswertes zum Klopfen	38
Warum hilft das Klopfen?	39
7. Pflegen – Fürsorge für andere und Selbstfürsorge ...	44
Was bedeutet Selbstfürsorge?	44
Wie geht Selbstfürsorge?	46
8. Stress – Ein ständiger Begleiter im Pflegealltag	49
9. Burn-out in der Pflege	54
Einen Burn-out erkennen	55
Phasen des Ausbrennens	58
Ursachen für einen Burn-out	64

10. Allgemeine Klopfanleitung	72
1. Schritt: Fokussierung	72
2. Schritt: Einstimmung	73
3. Schritt: Überkreuzübung	73
4. Schritt: Selbstakzeptanzübung	75
5. Schritt: Körperpunkte klopfen	79
6. Schritt: Zwischenentspannungsübung	83
7. Schritt: Abschlussübung	85
Zusammenfassung aller Schritte	86
Wenn es mal sehr schnell gehen soll:	
Übung zur Stressreduktion	88
11. Klopfanleitungen für den Pflegealltag	90
Stress allgemein	90
Müdigkeit	94
Schmerzen	99
Schuldgefühle	105
Ekel	112
Scham	118
Aggressionen	124
Angst	131
Angst vor dem Tod	137
12. Wenn das Klopfen nicht den gewünschten Erfolg erzielt – Die Big-Five-Lösungsblockaden	142
1. Blockade: Selbstvorwurf, Schuld oder Groll sich selbst gegenüber	144
2. Blockade: Vorwürfe anderen gegenüber	145
3. Blockade: Erwartungshaltungen	146
4. Blockade: Altersregression	148
5. Blockade: Loyalitätsempfinden	150
Schlussbemerkungen	154
Literatur	155