

Inhalt

Vorwort	7
1 Einleitung	11
2 Sterbende Menschen begleiten	13
2.1 Die fünf Phasen des Sterbens nach Elisabeth Kübler-Ross	13
2.2 Bedürfnisse sterbender Menschen hören, sehen und verstehen	15
2.3 Total-Pain-Modell	17
3 Entspannung durch Fantasiereisen	21
3.1 Entspannungsverfahren mit ganzheitlichem Ansatz	21
3.2 Psychische und physische Entspannungsreaktionen.	22
4 Fantasiereise als ein Medium zur Verbesserung der Lebensqualität	25
4.1 Ein hilfreiches Entspannungsverfahren für die Sterbebegleitung	25
4.2 Hinweise zur Vorbereitung	26
4.3 Hinweise zur Durchführung	30
4.4 Hinweise zur Reflexion	30
5 Anwendungsbeispiele	33
5.1 Dein Strandkorb am Ostseestrand	33
5.2 Feder im Wind	36
5.3 Zimmer der Geborgenheit	39
5.4 Der verwunschene Garten	42
5.5 Spaziergang im Auwald	45

5.6	Trommelklänge am Lagerfeuer	47
5.7	Mit den Augen eines Vogels sehen	50
5.8	Warmer Sommerregen	53
5.9	Herbstwald	56
5.10	Winterspaziergang am Meer	59

6	Ausblick	63
----------	-----------------	-----------

	Literaturverzeichnis	65
--	-----------------------------	-----------