

# Inhalt

|                                                                                    |           |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Danke .....                                                                        | 8         |
| Vorwort .....                                                                      | 9         |
| <b>1 Pflege – ein Beruf mit Wirkungen und Nebenwirkungen .....</b>                 | <b>11</b> |
| 1.1 Die Gegenwart in der stationären Pflege .....                                  | 14        |
| 1.2 Hintergründe und Rahmenbedingungen .....                                       | 18        |
| 1.2.1 Wandel der Gesundheitsbranche und der<br>Pflegeeinrichtungen .....           | 20        |
| 1.2.2 Die Ist-Situation in der Gesundheitsbranche der<br>Pflegeeinrichtungen ..... | 22        |
| 1.3 Die Berufsgruppe der Pflegenden .....                                          | 25        |
| 1.3.1 Pflegefachkräfte .....                                                       | 29        |
| 1.3.2 Pflegekräfte .....                                                           | 31        |
| 1.4 Die Berufsgruppen des Sozialen Dienstes und<br>Betreuungskräfte .....          | 31        |
| 1.4.1 Berufsgruppen des Sozialen Dienstes .....                                    | 33        |
| 1.4.2 Berufsgruppe Betreuungskräfte .....                                          | 33        |
| <b>2 Das Konzept der Selbstwirksamkeitserwartung .....</b>                         | <b>35</b> |
| 2.1 Der Weg zu mehr Selbstwertgefühl .....                                         | 39        |
| 2.1.1 Entdecken Sie Ihre positiven Eigenschaften .....                             | 39        |
| 2.1.2 Legen Sie eine Schatzkiste an .....                                          | 40        |
| 2.2 Eine kleine Anleitung fürs Selbstcoaching .....                                | 40        |
| 2.2.1 Schaffen und verstärken Sie Ihre Körperanker ....                            | 41        |
| 2.2.2 Machen Sie aus Ihren Träumen konkrete Ziele ....                             | 43        |
| 2.2.3 Gehen Sie konstruktiv mit Kritik um .....                                    | 43        |
| 2.3 Selbstwirksamkeitserwartung und Pflege .....                                   | 44        |
| 2.4 Selbstwirksamkeitserwartung im Sozialen Dienst/<br>in der Betreuung .....      | 46        |

|          |                                                    |           |
|----------|----------------------------------------------------|-----------|
| <b>3</b> | <b>Stress, Arbeitsbezogenheit und Arbeitssucht</b> | <b>47</b> |
| 3.1      | Arbeitsbedingter Stress                            | 47        |
| 3.2      | Kurzer Ausflug in die Stressforschung              | 48        |
| 3.3      | Belastungsfaktoren als Ursachen von Stress         | 52        |
| <b>4</b> | <b>Unverzichtbar: die gute Prävention</b>          | <b>55</b> |
| 4.1      | Die Verhältnisprävention                           | 56        |
| 4.2      | Verhaltensprävention                               | 58        |
| <b>5</b> | <b>Die Verhaltensprävention</b>                    | <b>60</b> |
| 5.1      | Checken Sie Ihr Risikoverhalten                    | 60        |
| 5.2      | Entspannung muss sein                              | 64        |
| 5.3      | Stressimpfungsprogramme                            | 66        |
| 5.3.1    | Verhaltensänderungen durch Shaping und Chaining    | 67        |
| 5.3.2    | Rollenspiel zum Einüben neuer Verhaltensweisen     | 68        |
| 5.3.3    | Dysfunktionale Gedanken verändern                  | 69        |
| 5.4      | Besser schlafen                                    | 73        |
| 5.4.1    | Entdecken Sie, was Sie wirklich möchten            | 75        |
| 5.5      | Entspannungsmethoden für jeden Tag                 | 75        |
| 5.5.1    | Die Progressive Muskelrelaxation                   | 78        |
| 5.5.2    | Autogenes Training                                 | 84        |
| 5.5.3    | Fantasiereisen                                     | 94        |
| 5.5.4    | Meditation                                         | 101       |
| 5.5.5    | Yoga Nidra                                         | 104       |
| 5.6      | Bewusst atmen                                      | 105       |
| 5.7      | Achtsamkeitsübungen                                | 108       |
| 5.7.1    | Achtsamkeitsmeditation                             | 108       |
| 5.7.2    | Weitere Achtsamkeitsübungen                        | 109       |
| 5.7.3    | Body-Scan                                          | 110       |
| 5.8      | Entspannungsverfahren mit Bewegung                 | 111       |
| 5.8.1    | Hatha-Yoga                                         | 111       |
| 5.8.2    | Qi-Gong                                            | 112       |
| 5.8.3    | Die Fünf Tibeter                                   | 116       |
| 5.8.4    | Pilates                                            | 117       |

|          |                                                                                   |            |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 5.9      | Mandala .....                                                                     | 117        |
| 5.10     | Für die schnelle Entspannung zwischendurch .....                                  | 122        |
| 5.10.1   | Klopfen Sie den Stress ab .....                                                   | 122        |
| 5.10.2   | Aktivieren Sie die Thymusdrüse .....                                              | 122        |
| 5.10.3   | Progressive Muskelrelaxation im Stehen .....                                      | 122        |
| 5.11     | Beruhigende Massagen .....                                                        | 123        |
| 5.12     | Lachen Sie doch mal! .....                                                        | 124        |
| 5.13     | Spielen Sie wieder .....                                                          | 125        |
| 5.14     | Bewegen Sie sich .....                                                            | 125        |
| 5.14.1   | Feldenkrais .....                                                                 | 126        |
| 5.15     | Heute schon getrommelt! .....                                                     | 127        |
| 5.16     | Nutzen Sie die Kraft der Düfte .....                                              | 128        |
| 5.16.1   | Genussinstruktion »Duft-Erlebnis-Rausch« .....                                    | 129        |
| 5.17     | Netzwerken tut gut! .....                                                         | 130        |
| <b>6</b> | <b>Die Verhältnisprävention</b> .....                                             | <b>132</b> |
| 6.1      | Verringern Sie Stressoren .....                                                   | 132        |
| 6.2      | Passen Sie das Qualitätsmanagement an .....                                       | 133        |
| 6.3      | Achten Sie auf adäquate Arbeitsumgebung .....                                     | 134        |
| 6.4      | Gestalten Sie Übergaben, Besprechungen und<br>Fallbesprechungen effizienter ..... | 136        |
| 6.5      | Ernährungsmanagement für alle .....                                               | 138        |
| 6.6      | Achten Sie aufs Miteinander .....                                                 | 140        |
| <b>7</b> | <b>Umsetzung: Das betriebliche Gesundheitsmanagement</b> .....                    | <b>142</b> |
| <b>8</b> | <b>Exkurs: SARS-CoV-2</b> .....                                                   | <b>145</b> |
| <b>9</b> | <b>Und jetzt sind Sie dran...</b> .....                                           | <b>147</b> |
|          | Literatur .....                                                                   | 149        |
|          | Register .....                                                                    | 157        |