

Inhaltsverzeichnis

Widmung	11
Vorwort	13
Dank	15
Einführung	17
Teil I – Achtsam werden	21
1 Achtsamkeit – was ist das?	23
1.1 Den „Affen fesseln“	24
1.2 Achtsamkeit definieren	26
1.3 Wie achtsam sind Sie?	27
1.4 Achtsame Augenblicke	29
1.5 Achtsamkeit, Mitgefühl und Forschung	30
1.6 Achtsamkeit entwickeln: zwei Formen der Praxis	31
1.7 Achtsames Atmen	31
1.8 Ein hektischer Tag	33
1.9 Taglich uben	33
1.10 Informelle Praxis: Achtsamkeit im Alltag	34
1.11 Trainingsprogramm	34
2 Tun und Sein	35
2.1 Autopilot	37
2.2 Achtsame Präsenz	38
2.3 Tun und Sein im Gleichgewicht	39
2.4 Vom Tun ins Sein wechseln	39
2.5 Im Alltag Sein	40
2.6 Vom Tun ins Sein	41
2.7 Trainingsprogramm	42

3	Achtsamkeit im Alltag	43
3.1	Den Anfang machen	45
3.2	Achtsam Auto fahren	45
3.3	Am Arbeitsplatz ankommen	46
3.4	Achtsam essen	46
3.5	Anker-Aktivität	47
3.6	Mit allen Sinnen achtsam sein	48
3.7	Den Arbeitstag hinter sich lassen	51
3.8	Trainingsprogramm	51
4	Achtsamkeit praktizieren – was wir dabei gewinnen	53
4.1	Täglich üben!	54
4.2	Achtsamer werden – wozu?	55
4.3	Stressige Zeiten	56
4.4	Akzeptanz kultivieren	57
4.5	Der 3-Minuten-Atemraum	58
4.6	Trainingsprogramm	60
Teil II – Achtsamkeit und der Körper		61
5	Achtsame Selbstfürsorge	63
5.1	Achtsam arbeiten	65
5.2	Zur Ruhe finden	66
5.3	Ins Gleichgewicht kommen	67
5.4	Kraft schöpfen	67
5.5	Die Füße pflegen	68
5.6	Wasser trinken, Wasserlassen und Harnwegsinfekte	69
5.7	Achtsamer Schlaf	70
5.8	Für sich sorgen	71
5.9	Trainingsprogramm	71
6	Im Körper zuhause	73
6.1	In Kontakt mit dem Körper	74
6.2	Achtsame Hände	75
6.3	Body Scan	76
6.4	Wann ist der kurze Body Scan passend?	79
6.5	Gerausche beachten	79
6.6	Gehmeditation	81
6.7	Formelle Gehmeditation	82

6.8	Embodiment: Spannungen und verkorperte Gefuhle wahrnehmen	82
6.9	Trainingsprogramm	84
7	Verletzungen vorbeugen	85
7.1	Weshalb sind Pflegekrafte verletzungsgefahrdet?	86
7.2	Schmerzen und Beschwerden ignorieren	87
7.3	Achtsamkeit beugt Verletzungen vor	87
7.4	Achtsame Korperhaltung	88
7.5	Achtsames Heben	89
7.6	Unfallverletzungen und Erkrankungen	89
7.7	Trainingsprogramm	90
8	Achtsamer Umgang mit Schmerzen	93
8.1	Schmerz, was ist das?	95
8.2	Achtsamkeit bei Schmerzen	96
8.3	Zwei Arten von Schmerzen	96
8.4	Trainingsprogramm	97
9	Stress achtsam bewältigen	99
9.1	Wie gestresst sind Sie?	101
9.2	Stress verstehen	104
9.3	Auf Stress reagieren vs. auf Stress antworten	106
9.4	Die körperliche Stressreaktion erkennen	109
9.5	Trainingsprogramm	109
10	Achtsame Bewegung	111
10.1	Die eigenen Grenzen erkunden	113
10.2	Dehn- und Streckubungen im Sitzen	114
10.3	Achtsame Bewegung am Arbeitsplatz	118
10.4	Trainingsprogramm	119
Teil III – Mitgefühl – das Herzstück der Achtsamkeit		121
11	Mitgefühl verstehen	123
11.1	Was Mitgefühl bewirkt	125
11.2	Achtsamkeit und Mitgefühl	127
11.3	Mitgefühl – die Bausteine	127
11.4	Mitgefühl – die sechs Attribute	127
11.5	Wie Mitgefühl entsteht	128
11.6	Mitgefühl kultivieren und trainieren	129

11.7 Mitfühlender werden 130

11.8 Trainingsprogramm 131

12 Helfende Berufe: Mitgefühlerschöpfung 133

12.1 Mitgefühlerschöpfung definieren 134

12.2 Ausgebrannt oder leergeliebt? 135

12.3 Mitgefühlerschöpfung – eine Selbsteinschätzung 135

12.4 Empathieermüdung oder Mitgefühlerschöpfung? 136

12.5 Achtsamkeit und Mitgefühl praktizieren 138

12.6 Mitgefühlerschöpfung erkennen 138

12.7 Prävention 139

12.8 Trainingsprogramm 140

13 Selbstmitgefühl entwickeln 141

13.1 Selbstverurteilungen unterlassen 143

13.2 Selbstmitgefühl lindert schmerzliche Emotionen 144

13.3 Wie selbstmitfühlend Sie? 144

13.4 Selbstmitgefühl definieren 146

13.5 Selbstmitgefühl heilt und hilft 146

13.6 Selbstmitgefühl – Schritt für Schritt 147

13.7 Innehalten und Selbstmitgefühl praktizieren 147

13.8 Selbstmitgefühl ist gesund! 148

13.9 Trainingsprogramm 148

14 Mitfühlender werden 151

14.1 Liebende-Gute-Meditation 153

14.2 Liebende-Gute-Meditation für professionell Pflegende 155

14.3 Selbst Mini-Übungen wirken! 155

14.4 Liebende-Gute-Meditation bei Ruckenschmerzen 156

14.5 Mitgefühl kultivieren 157

14.6 So wie ich 157

14.7 Tonglen-vor-Ort 159

14.8 Liebende-Gute-Meditation und Mitgefühl im Alltag 160

14.9 Mitfühlend fahren und leiten 161

14.10 Trainingsprogramm 162

Teil IV – Mehr Erfolg mit Achtsamkeit 163

15 Der achtsame Umgang mit Gedanken 165

15.1 Achtsames Denken 166

15.2	Gedankenbeobachtung	167
15.3	Maladaptive Denkstile	170
15.4	Gedanken sind nur Gedanken	171
15.5	Trainingsprogramm	172
16	Achtsame Teamarbeit	173
16.1	Achtsame Teamplayer	174
16.2	Teamkonflikte	175
16.3	Die eigene Rolle im Team	176
16.4	Geruchte und Gerede	177
16.5	Trainingsprogramm	178
17	Achtsame Kommunikation	179
17.1	Mitfühlende Kommunikation in der Pflege	181
17.2	Achtsam zuhören	181
17.3	Achtsames Zuhören hat viele Vorzüge	181
17.4	Fragen, ohne zu urteilen	184
17.5	Trainingsprogramm	185
18	Ablenkungen und Fehler vermeiden	187
18.1	Im Autopilot-Modus gefangen	189
18.2	Konzentration bei der Medikation	189
18.3	Wichtige Punkte	190
18.4	Ablenkungen meistern	191
18.5	Pflegedokumentation	193
18.6	Stress lenkt ab	194
18.7	In Notfallsituationen konzentriert bleiben	194
18.8	Trainingsprogramm	196
19	Achtsame Dienstübergabe	197
19.1	Achtsam kommunizieren	199
19.2	Richtlinien für den Übergabebericht	200
19.3	Überlegungen beim Erhalt des Übergabeberichts	201
19.4	Trainingsprogramm	203
20	Der technische Fortschritt als Herausforderung	205
20.1	Patientenzentriert dokumentieren	207
20.2	Die Patienten in die Versorgung einbinden	208
20.3	Den Menschen behandeln, nicht die Maschine	209
20.4	Alarmmüdigkeit	210
20.5	Trainingsprogramm	211

21	Achtsamkeit und Mitgefühl in Ihre Gesundheitseinrichtung bringen	213
21.1	Achtsamkeit und Mitgefühl am Arbeitsplatz	215
21.2	Achtsamkeit am Arbeitsplatz – andere dafür gewinnen	215
21.3	Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion am Arbeitsplatz	216
21.4	MBSR – die Grundlagen	216
21.5	Schwerpunkte und Ziele des MBSR-Programms	217
21.6	Zielgruppe	217
21.7	Evaluation	217
21.8	Eine Trainerin oder einen Trainer rekrutieren	217
21.9	Teilnehmer und Teilnehmerinnen rekrutieren	218
21.10	Kürzere Achtsamkeitsprogramme	219
21.11	Achtsamkeit für Patientinnen und Patienten	219
21.12	Mehr Mitgefühl und Anteilnahme am Arbeitsplatz	220
21.13	Das Compassion Cultivation-Training	221
21.14	Weitere Trainingsprogramme für Mitgefühl	221
21.15	Trainingsprogramm	222
Anhang		223
Achtsam weiterschreiten		225
Anmerkungen		227
Literatur		231
Anhang A: Liste der Übungen		239
Anhang B: ProQOL		241
Über die Autorin		247
Übersetzung		248
Pressestimmen		249
Deutschsprachige Literatur: Achtsamkeit und (Selbst-)Mitgefühl		253
Professionelle Selbstpflege im Hogrefe Verlag		255
Sachwortverzeichnis		257