

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort . . . . .	5
-------------------	---

## *Altenpflege – Wieso? Weshalb? Warum?*

Traumberuf: Altenpfleger? . . . . .	8
O-Töne . . . . .	10
Was Mitarbeiter aus der Altenpflege berichten . . . . .	12

## *Auswirkungen von Stress auf Körper und Psyche*

Stress – Kann der auch vom Kopf kommen? . . . . .	20
Ursachensucher und Grübelzwinger . . . . .	27
Der Zwang, es allen recht zu machen . . . . .	29
Schneller! Besser! Mehr! . . . . .	31
Wie steht es um mein Burnout-Risiko? . . . . .	34

## *Haltung bewahren – Bleiben Sie fit!*

Rücken und Gelenke – entlasten und schonen! . . . . .	40
Gesunde Ernährung – So geht's! . . . . .	44
Sich regen bringt Segen! . . . . .	47
Kopfschmerzen – nein, danke! . . . . .	49
Anti-Stress-Tipps aus der Praxis . . . . .	53

## *Umgang mit Zeitdruck*

Warum die Zeit so knapp ist . . . . .	56
Zeitmanagement oder Selbstmanagement? . . . . .	59
Work-Life-Balance – Alles im Lot? . . . . .	67
Der psychologische Arbeitsvertrag . . . . .	72

## *Entspannen Sie mal! – Auszeiten vom Alltag nehmen*

Zeitinseln – Freiräume für Körper und Seele . . . . .	76
Wie gestalte ich mir einen schönen Tag? . . . . .	78
Fantasiereise . . . . .	80
Entspannungsübungen gegen Stress . . . . .	87
Erholsame Massagen – leicht gemacht! . . . . .	91
Der kleine Buddha: Übungen für ein entspanntes Weltbild . . . . .	93
Düfte – eine Wohltat für die Seele . . . . .	98

## *Kommunikationsprobleme – Glauben Sie wirklich, dass Ihr Schwein pfeift?*

Freund oder Gegner? – Stehen Sie zu sich! . . . . .	104
Stark im Team – Wie geht das? . . . . .	107
Umgang mit schwierigen Angehörigen . . . . .	110

## *Die Dinge neu bewerten können*

Blickrichtungswechsel . . . . .	116
Von der Kunst, seine Feinde zu lieben . . . . .	120
Selbstliebe und Wertschätzung – die Elixiere zum Glück . . . . .	122
Wenn Patienten sterben . . . . .	126
Ein paar Worte zum Schluss ... . . . . .	130