



Christine Behrens

## Hilfe für Helfer

Wie Pflegekräfte ihre spirituellen Ressourcen nutzen können

2015. 136 Seiten

14,8 x 21,0 cm, kartoniert

ISBN 978-3-89993-344-4

€ 16,95 [D] \* € 17,50 [A]

Dieses Buch ist auch als eBook erhältlich

### **Das spricht für dieses Buch!**

- Balance halten – zwischen Stress und Gelassenheit
- Spiritualität für Pflegekräfte – ganz praktisch und konkret
- Übungen für einen achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen

Was hält Pflegekräfte stabil? Welche Strategien gibt es gegen den Stress im Pflegeberuf, gegen die Konfrontation mit Leiden, Krankheit, Sterben und Tod? Was hilft gegen den steigenden Zeit- und Arbeitsdruck?

Dieses Buch weist den Weg zu einer spirituellen Grundhaltung, einer achtsamen Gelassenheit im Alltag. Es offeriert vielseitige Übungen, die sich ganz leicht im Alltag umsetzen lassen.

Ein idealer Ratgeber für Menschen, die eine belastbare Spiritualität im Alltag suchen – nicht esoterisch, sondern praktisch und spezifisch für Pflegekräfte geschrieben.

### **Aus dem Inhalt:**

- Spiritualität – nichts spezifisch Christliches
- Pflege bis 67? Vom Sinn der Selbstpflege
- Freizeit, Familie, Abenteuer – darf's ein bisschen mehr sein?
- Erfahrungen von Leiden und Tod
- Ständig unter Strom – der Kampf gegen die Uhr
- Mein Körper – mehr als nur ein Arbeitsgerät
- Eigenlob stimmt – das Recht auf die eigene Persönlichkeit
- Spiritualität to go – so werden Sie mobil

### **Die Autorin:**

Christine Behrens ist ev. Theologin, Sozialmanagerin und Transaktionsanalytikerin. Sie arbeitet als Trainerin, Supervisorin und Coach für Pflegekräfte und Ärzte in Kliniken, Pflegeheimen und ambulanten Diensten. Seit 2004 ist sie freiberuflich im eigenen Institut tätig.

### Ansprechpartnerin Presse:

humboldt / Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Maren Rheinländer, 30130 Hannover, Telefon 0511 8550-2537; Fax 0511 8550-2408; rheinlaender@schluetersche.de

Mehr Informationen unter [www.buecher.schluetersche.de](http://www.buecher.schluetersche.de)

**Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an:  
[rheinlaender@schluetersche.de](mailto:rheinlaender@schluetersche.de). Vielen Dank!**