

---

## Was Sie aus diesem *essential* mitnehmen können

- Pflegebeziehungen auf Augenhöhe gestalten
- Anders sein ist normal
- Sprache als Werkzeug des Entschleunigens nutzen
- Gepflegter Umgang mit sich selbst – Slow Care durch Selbstempathie
- Slow Care Momente vitalisieren

---

## Literatur

- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. (Hrsg.). (2007). *Charta der Rechte hilfe- und pflegebedürftiger Menschen*. Berlin: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.
- De Shazer, S. (1989). *Wege der erfolgreichen Kurztherapie*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Duden. (2007). *Deutsches Universalwörterbuch: Das umfassende Bedeutungswörterbuch der deutschen Gegenwartssprache* (7. Aufl.). Berlin: Bibliographisches Institut.
- Ertl-Schmuck, R., Unger, A., Mibs, M., & Lang, C. (2015). *Wissenschaftliches Arbeiten in Gesundheit und Pflege*. Konstanz: UVK.
- Friedmann, D. (2004). *ILP Integrierte Lösungsorientierte Psychologie*. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
- Fritsch, G. R. (2012). *Praktische Selbst-Empathie. Herausfinden, was man fühlt und braucht. Gewaltfrei mit sich selbst umgehen* (4. Aufl.). Paderborn: Junfermann Verlag.
- Holzinger, M. (Hrsg.). (2013). *Aristoteles: Die Physik* (Übersetzung von C. H. Weiße 1829). Berlin.
- Langer, E. J. (2011). *Die Uhr zurückdrehen? Gesund alt werden durch die heilsame Wirkung der Aufmerksamkeit*. Paderborn: Junfermann-Verlag.
- Petzold, H. G. (2005). „Vernetzendes Denken“. Die Bedeutung der Philosophie des Differenz- und Integrationsdenkens für die Integrative Therapie. *Integrative Therapie, 2017*(10) (In memoriam Paul Ricoeur 27.02.1913–20.05.2005. FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper Hückeswagen).
- Prior, M. (2009). *MiniMax-Interventionen. 15 minimale Interventionen mit maximaler Wirkung* (8. Aufl.). Heidelberg: Carl-Auer.
- Schmid, W. (2017). *Vom Schenken und Beschenktwerden*. Berlin: Insel-Verlag.

## Zum Weiterlesen

Bailey, E. T. (2014). *Das Geräusch einer Schnecke beim Essen*. München: Piper Verlag.

Müller, E., & Spee, A. von. (2015). *SLOW CARE – Pflegebewegung in der Zeit*. Stuttgart: Deutschen Berufsverband für Pflegeberufe Südwest e. V. <https://www.dbfk.de/media/docs/regionalverbaende/rvsw/TOP-Themen/16-02-02-Broschuere-SlowCare-web.pdf>.

Seiwert, L. J. (2005). *Wenn du es eilig hast, gehe langsam. Mehr Zeit in einer beschleunigten Welt* (9. Komplet überarbeitete Aufl.). Frankfurt a. M.: Campus.