
essentials

essentials liefern aktuelles Wissen in konzentrierter Form. Die Essenz dessen, worauf es als „State-of-the-Art“ in der gegenwärtigen Fachdiskussion oder in der Praxis ankommt. *essentials* informieren schnell, unkompliziert und verständlich

- als Einführung in ein aktuelles Thema aus Ihrem Fachgebiet
- als Einstieg in ein für Sie noch unbekanntes Themenfeld
- als Einblick, um zum Thema mitreden zu können

Die Bücher in elektronischer und gedruckter Form bringen das Expertenwissen von Springer-Fachautoren kompakt zur Darstellung. Sie sind besonders für die Nutzung als eBook auf Tablet-PCs, eBook-Readern und Smartphones geeignet. *essentials*: Wissensbausteine aus den Wirtschafts, Sozial- und Geisteswissenschaften, aus Technik und Naturwissenschaften sowie aus Medizin, Psychologie und Gesundheitsberufen. Von renommierten Autoren aller Springer-Verlagsmarken.

Weitere Bände in der Reihe <http://www.springer.com/series/13088>

Adelheid von Spee

Slow Care – Pflegen ohne Zeitdruck

Perspektiverweiterungen für
Pflegerinnen

Adelheid von Spee
Bonn, Nordrhein-Westfalen
Deutschland

ISSN 2197-6708

ISSN 2197-6716 (electronic)

essentials

ISBN 978-3-658-24432-3

ISBN 978-3-658-24433-0 (eBook)

<https://doi.org/10.1007/978-3-658-24433-0>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2019

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH und ist ein Teil von Springer Nature

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

Was Sie in diesem *essential* finden können

- Eine Reflexion des eigenen Zeit- und Pflegeverständnisses
- Gestalten von Subjektbeziehungen in der Pflege
- Sensibilisierung für Zeitdruck durch Sprache
- Selbstpflege durch Selbstempathie

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Zeit und Geschwindigkeit	3
2.1	An meinem Zeitdruck bin ich beteiligt	4
2.2	Bewegung und Haltung	5
2.3	Die Bewegungsgeschwindigkeit bestimmt die Wahrnehmung	6
2.4	Kurzfristig kann ein Mangel befügeln – Wirkung der Notgemeinschaft	7
2.5	Langeweile-Prävention	8
3	Pflegen auf Augenhöhe	11
3.1	Empathisch Beziehung gestalten	11
3.2	Das Leben erzählen	12
3.3	Wir ticken alle ein bisschen anders	13
3.4	Trösten	15
3.5	Jeder Mensch darf ablehnen – Jedes NEIN zählt	16
3.6	Zeit schenken	17
4	Sprache und Zeitdruck	19
4.1	Es gibt immer eine Lösung	20
4.2	Positiv-ähnlich übersetzen	22

5 Gut für sich sorgen	27
5.1 Einfühlsam mit sich selbst umgehen	27
5.2 Orientierung durch die eigenen Gefühle	28
5.3 Die eigenen Bedürfnisse kennen	29
6 Slow Care Momente sammeln	35
7 Fazit	37
Literatur	41